

ひと
女ひと
男

男女が共に生きるメッセージ



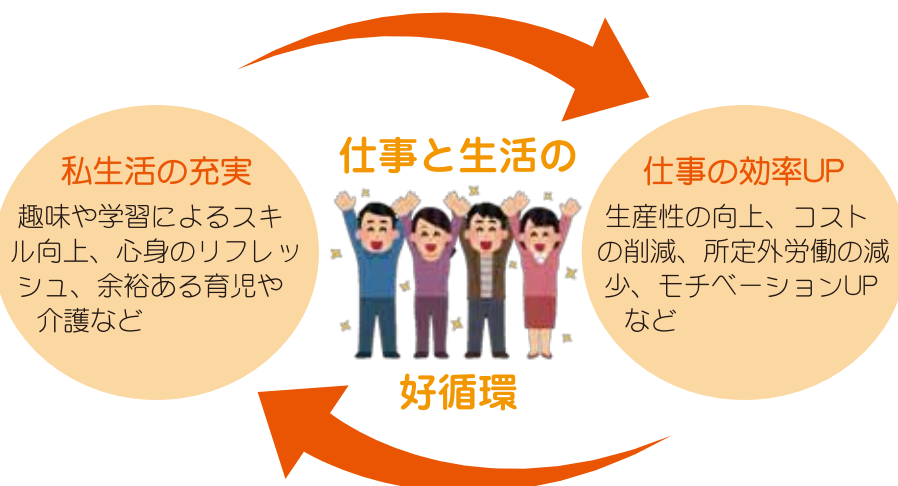
パートナーシップ

問合せ先 企画課男女共同参画推進係 ☎72-2111内線222

ワーク・ライフ・バランスを考えよう！【仕事編】

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）という言葉を知っていますか。私生活が充実することで仕事がかどり、仕事が順調に進むことによってプライベートも楽しむことができる、という好循環が、ワーク・ライフ・バランスが実現した状態です。

まずは、効率的な仕事の進め方について考えてみましょう。効率的に仕事を進めることで生まれる時間的な余裕が私生活を充実させ、仕事と生活の好循環が生まれます。



ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた仕事の進め方「10の実践」

①会議のムダ取り

目的やゴールを明確にし、メンバーや時間の見直しをする。

②社内資料の削減

資料の作成基準を明確にし、必要以上の資料作成を削減する。

③書類の整理整頓

整理整頓を行い、書類を探すための時間を削減する。

④標準化・マニュアル化

誰が見てもわかるように、業務を可能な限り標準化・マニュアル化する。

⑤労働時間の管理

上司は部下の仕事と労働時間を把握し、部下は進捗報告を行う。

⑥業務分担の適正化

業務の流れを分析し、業務分担の適正化を図る。

⑦担当以外の

業務を知る

業務負荷が高いときに助け合う環境を作る。

⑧スケジュールの共有

スケジュールの共有を図り、お互いの業務効率化に協力する。

⑨「がんばるタイム」の設定

自分の業務や議論に集中できる時間をつくる。

⑩効率化策の共有

研修などにより、効率的な仕事の進め方を共有する。



参考：『ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」～仕事を効率化して、めりはりワークを実現しよう～』（内閣府仕事と生活の調和推進室）



おごおり女性ホットライン ☎092-513-7337

月～金曜日／午前10時～午後5時（祝日、12月29日～1月3日を除く）

配偶者や恋人からの暴力についての相談のほか、セクシュアル・ハラスメントや仕事、地域、家庭のことなどさまざまな悩みに、専門の相談員が対応します。



配偶者や恋人からの暴力に悩んでいませんか？
ひとりで悩まずに相談してください。

