

# ひとひと 女と男 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 「仕事と生活の調和」を考えよう

### ◆「ワーク・ライフ・バランス」を知っていますか



仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらします。同時に、家事、育児や介護、地域の活動や知人との交流なども暮らしには欠かすことができません。

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)が実現した社会とは、一人ひとりがやりがいや充実感を持って働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などでも多様な生き方を選択・実現できる社会のことです。

### ◆なぜ、「ワーク・ライフ・バランス」が必要なのでしょう

#### 働く私たち

希望する働き方・生き方を  
実現できるようになります

- ① 経済的に自立し、結婚や子育てに関する希望が実現できる
- ② 充実した私生活や家庭生活を送ることができる
- ③ 長時間労働を改善し、心身の健康を保つことができる

#### 企業や組織

さまざまな人材を生かせる  
ので競争力を高められます

- ① 優秀な人材を得ることができ
- ② 残業代などのコストが減り、生産性が向上する
- ③ 従業員の働く意欲を高めることができる

#### 社会全体

社会や経済の活力を向上  
させることができます

- ① 多様な働き方が実現することで、労働力不足を解消できる
- ② 少子化の進行が緩やかになる
- ③ 地域のつながりの希薄化などに、歯止めをかけることが期待される

### ◆「ワーク・ライフ・バランス」を実現するために

今のあなたが理想とする働き方や生き方を、考えてみませんか。  
また、家族や同僚と、ワーク・ライフ・バランスについて話してみましょう。

- 仕事に求めること(例：給与、自分自身の成長、やりがい…)
- 現在・将来の希望する働き方
- 家族との時間の過ごし方、家庭での役割分担
- 地域の活動や趣味の時間の確保



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  
暴力に悩んでいませんか？  
ひとりで悩まずに相談して  
ください。



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。