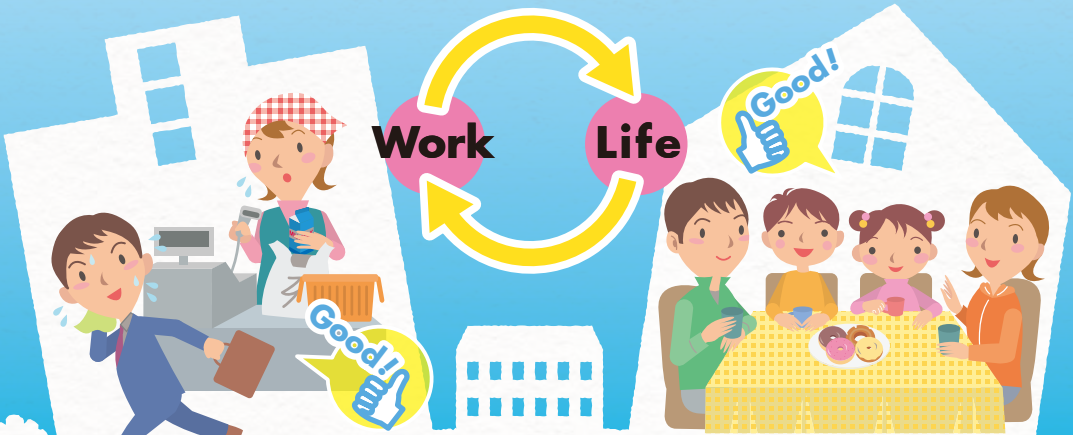


# ワーク・ライフ・バランス



WorkとLifeのBalanceの実現に向けて



「仕事」と「生活」ともに充実していますか・・・。  
自分がやりたいことに取組んでいますか・・・。  
将来のイメージが描けていますか・・・。  
心と身体のリフレッシュはできていますか・・・。

## 「ワーク・ライフ・バランス」とは何ですか？

「仕事と生活の調和」のことで、仕事と仕事以外の生活における子育て、趣味、介護、地域活動、家庭、自己啓発等のバランスがとれていることを言います。

子育て期、中高年期といったそれぞれのライフステージにおけるバランスには個人差がありますが、個人の各段階に応じて多様な働き方・生き方を選択することが重要となります。

## 仕事と生活の好循環をもたらすワーク・ライフ・バランス！

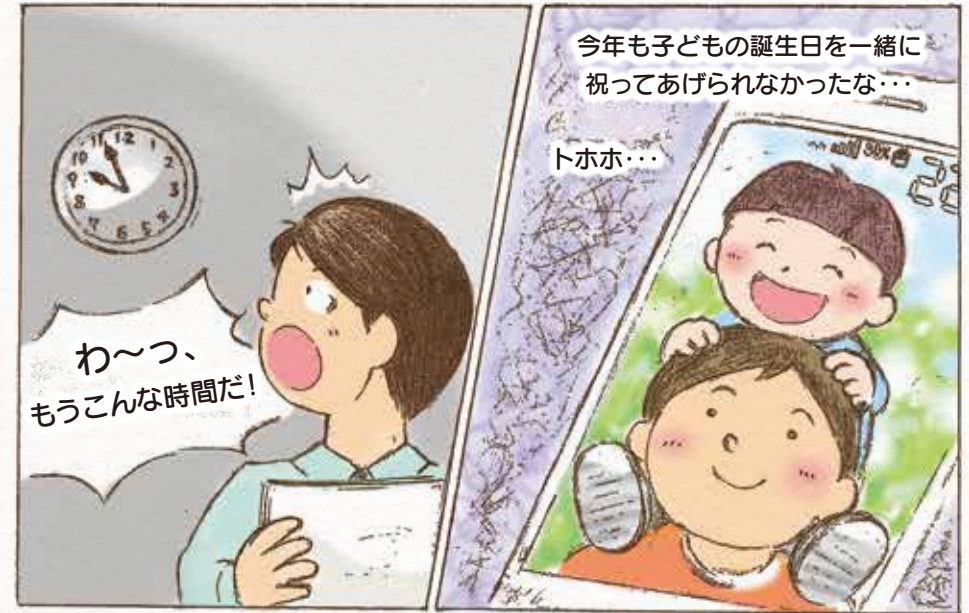
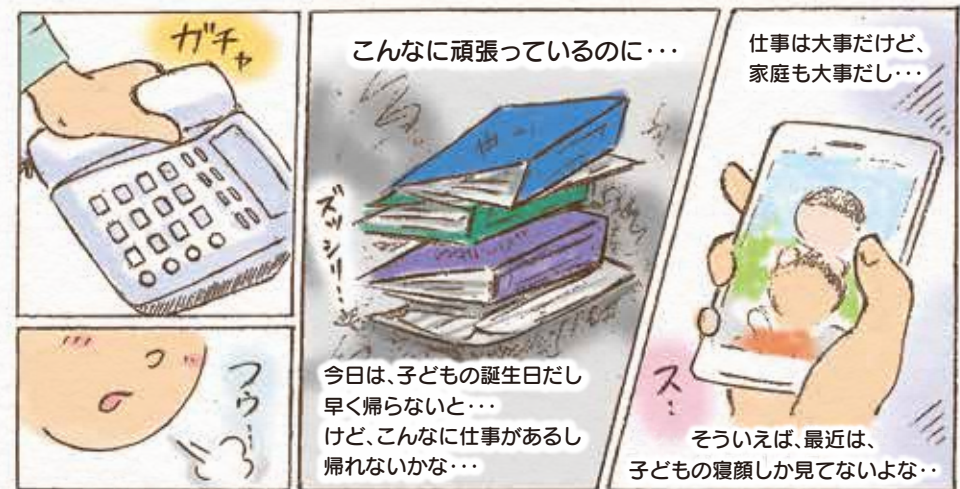
仕事がうまくいけば  
生活も潤う

生活の充実によって  
仕事ははかどりうまく進む



生活と仕事の調和が  
図られることで得られる

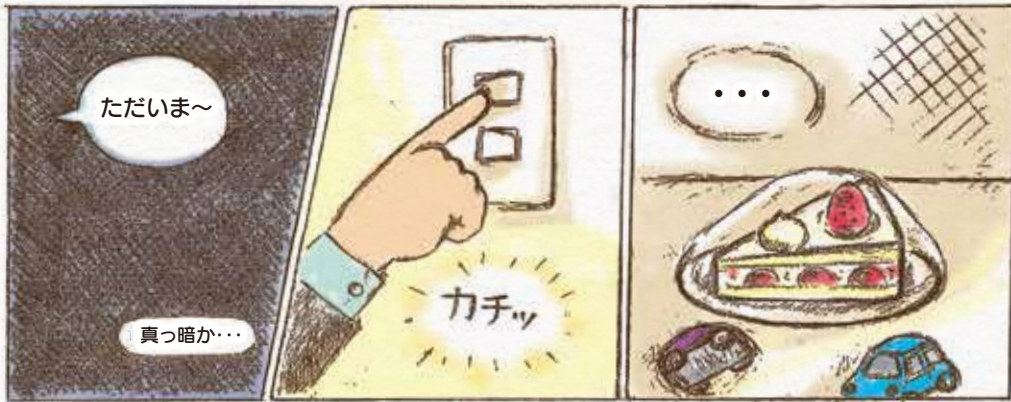
**相乗効果・好循環**



## Point ① 日常の働き方を見直そう!

- ① 業務の効率化・マニュアル化によって、複数の人ができる体制作り。
- ② 業務の見直しと時間当たりの生産性を高める。
- ③ 情報を共有し「仕事の見える化」、業務マニュアルの作成。
- ④ 無駄な業務や時間の使い方を整理し、業務改善を行う。
- ⑤ 会議の回数や時間、資料など、やり方を見直す。
- ⑥ 上司や同僚に何でも相談しやすい職場づくりに協力する。





ある休日…



## Point ② 家庭内で協力し合おう!

※これは、一例です。あなたのワークライフを見直してみませんか。

- 1 家庭における夫婦の協力について話し合いを行う。
- 2 仕事を計画的・効率的に行い、年次有給休暇や各種休暇制度の利用を図る。
- 3 時間を上手にやりくりし、子どもとの時間を少しでも多くもてるように努める。
- 4 男性の育児休業・休暇の取得。  
(育児休業者割合: 女性83.2%、男性5.14% 平成29年度雇用均等基本調査 厚生労働省)
- 5 介護休業・休暇の取得。  
(介護休業者割合: 女性57.1%、男性42.9% 平成29年度雇用均等基本調査 厚生労働省)



# 数か月後・・・

太郎さんは、仕事と家庭を見直し、充実した生活を送りました。。。。



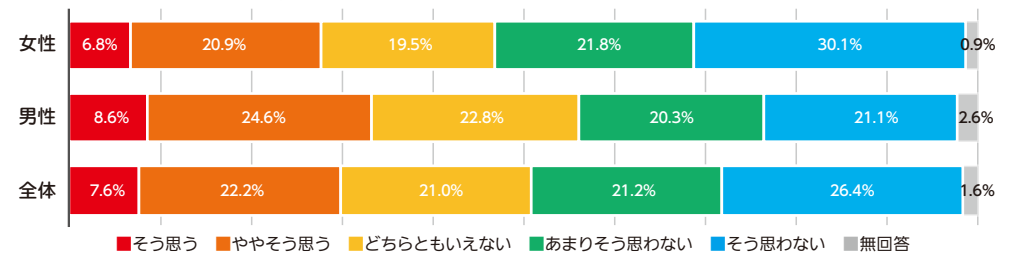
- ◎ 職場コミュニケーションの向上
- ◎ 労働生産性の向上
- ◎ モチベーションの向上
- ◎ 心身の健康向上

## 甲府市は、「ワーク・ライフ・バランス」を推進しています!

甲府市においては、平成29年3月に策定した、第3次こうふ男女共同参画プランにおいて、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進を位置付け、女性も男性も職場、家庭、地域において調和の取れた活動のできる社会環境の整備、働き方に対する意識改革等に取り組み、ワーク・ライフ・バランスを推進しています。

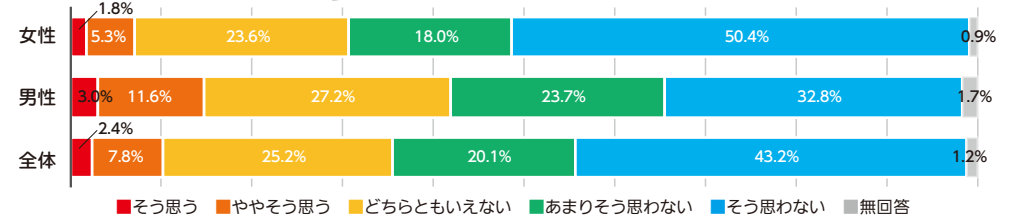
## 甲府市市民意識調査より(平成27年)

### Q 家事や子育ては、女性が行う



▲「そう思う」「ややそう思う」の割合は、女性より男性の方が高い。

### Q 介護は、女性が行う

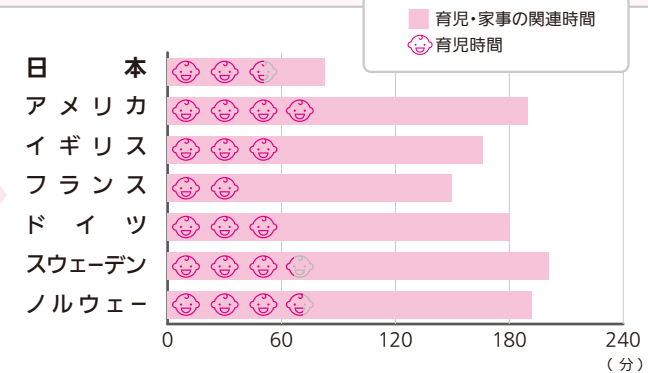


▲「そう思う」「ややそう思う」の割合は、僅か10.2%で、否定的な考えは63.3%であった。介護については、比較的女性の役割と考える方は少ない。

## 子育て期における、男性の育児・家事

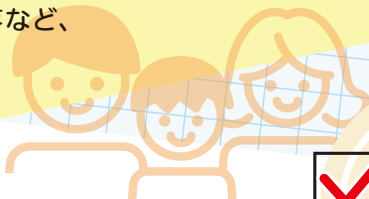
厚生労働省「雇用均等基本調査」によると、男性の育児休業取得率は、5.14%(平成29年)と低いのが現実です。

6才未満の子どもを持つ男性の1日あたりの育児・家事の関連時間



# ワーク・ライフ・バランスは私生活から!!

家庭内の何気ない普段の家事仕事など、主にどちらがやっていますか？ 私生活でもバランスが大切です。互いに協力しあいましょう！



夫・妻  
いっしょに  
チェック  
してみよう!

## 地域 のこと

Residents' association

夫 妻

自治会役員

環境美化活動(河川清掃など)

自治会の会議等への出席

運動会、スポーツ大会への参加

自治会や地域で企画したイベントへの参加

その他団体の活動

夫 妻

学校・保育園行事への参加、PTA活動など

授業参観、個別懇談への出席

進路に関わる行事への参加

入学式、卒業式への参加

保育園(学校)への送迎

夫 妻

検診や予防接種などに連れて行く

子どもの看病をする(仕事を休む)

お風呂に入れる

寝かしつける

夫 妻

料理を作る

食料や日用品の買い物をする

定期的な家の掃除をする

ごみ捨てをする(可燃物、不燃物 他)

洗濯をする

食器を洗う

風呂そうじをする

## 家事 に関すること

Housekeeping

合計

夫 \_\_\_\_\_ 項目

妻 \_\_\_\_\_ 項目

※一例です