

個人がワーク・ライフ・バランスに取り組むと…？



- ◇ 子育てや介護、家事のための時間が持てる
- ◇ 家族との時間が増える
- ◇ 趣味や遊び、地域活動や自己啓発のための時間が持てる
- ◇ 状況に合わせて柔軟な働き方ができる
- ◇ 充実感を持って働くことができる
- ◇ 睡眠時間の確保
- ◇ ストレス削減



仕事力アップと私生活の充実が実現される！

## 日光市民の現状は…？

問：仕事と家庭の両立にあたり、重要だと思うことはなんですか。（複数回答可）

<平成23年1月実施アンケートより>



保育園、社会のサポート体制の充実（57.1%）

休業取得に対する上司、同僚の理解浸透（55.1%）

行政の経費補助（38.8%）

職場の両立支援制度の充実（34.7%）

個人の努力（24.5%）

家族のサポートや家族の意識改革（20.4%）

法律の内容の充実（18.4%）

職場の一人当たりの業務量の削減（16.3%）

仕事と子育て・介護等との両立が図れるような制度の利用者の増加（12.2%）

その他（4.1%）



## 仕事と生活の調和 ワーク・ライフ・バランスとは？

「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」とは、誰もが仕事・家庭生活・地域生活・個人の自己啓発（学習・趣味など）その他の活動について、自らの希望に沿って人生を展開できることです。

男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会

日光市を目指す

「一人ひとりが輝く男女共同参画社会」の実現！

### 「日光市男女共同参画推進条例」H21.4.1施行

#### 第5条

市民は、基本理念にのっとり、男女共同参画に関する理解を深め、かつ、男女共同参画の推進に自らが積極的に取り組むよう努めなければならない。

2 市民は、市が実施する男女共同参画の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

# そろそろワーク・ライフ・バランスについて本気で考えてみませんか？

とある一日

朝早く起きて出勤

夜遅くまで仕事

帰宅してすぐ食事をして  
風呂に入り就寝

このような毎日だと仕事以外に自由な時間が持てません。

仕事も私生活もバランスよく充実させるためには企業、そして私たち一人ひとりの意識の改革とそれに向けた行動が必要不可欠です。

＜では、ワーク・ライフ・バランスを実践するにはどうしたらよいか？＞

- ★ 休暇、休業制度の活用、見直し（勤務先の育児・介護休暇やその他の休暇制度を良く知り、取得の促進、休暇・休業制度の取りやすい環境づくり等）
- ★ 長時間労働の見直し（無駄な業務や会議の削減、会議の終了時間厳守、残業をしない・させない風土づくり、“残業をしない＝やる気がない”という誤った認識の改革等） ……etc

**充実した人生を送れるかどうかはあなたの行動次第です。**

**一歩前に踏み出してワーク・ライフ・バランスを実践してみませんか。**