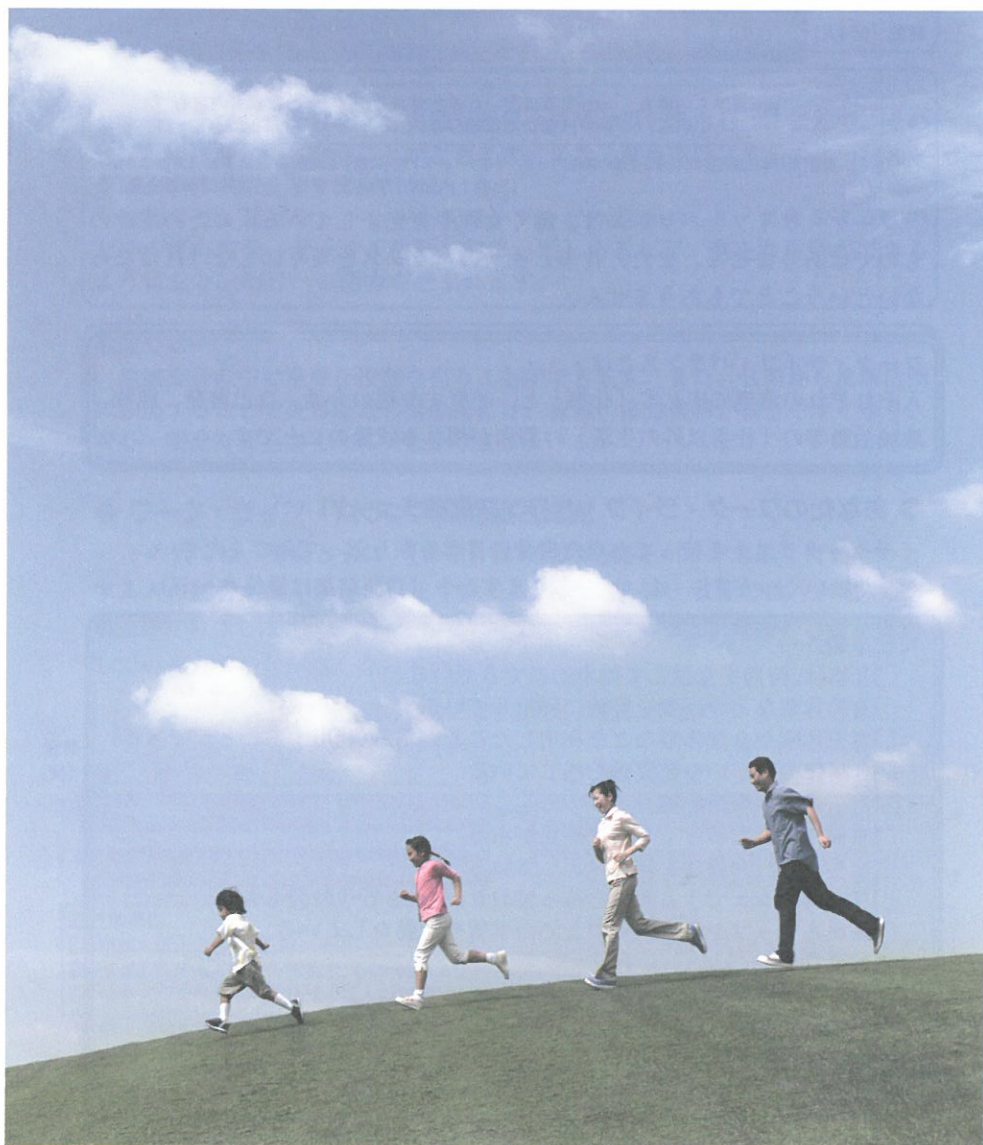
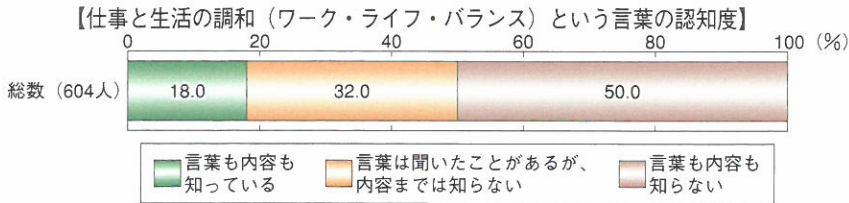


ワーク・ライフ・バランス
(仕事と生活の調和)



◆ ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）ってなに？

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を聞いたことがありますか？
日本では、言葉も内容も知っている人は少数で、大半の人が言葉も内容も知らない、もしくは言葉は聞いたことがあるが内容までは知らないという人が多いようです。



(備考)内閣府「東日本大震災後の「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」に関する調査(平成24年10月調査)より作成。
(出典:内閣府「平成25年版 男女共同参画白書」)

ワーク・ライフ・バランスは、働く女性や育児をしている人のためだけのものではありません。また、仕事と生活のバランスを半々にしなければならないということでもありません。

ワーク・ライフ・バランスとは・・・

人それぞれの希望に応じて「仕事」と、子育てや親の介護、自己啓発、趣味、地域活動等の「仕事以外の生活」の調和が図れる状態のことです。

◆ あなたのワーク・ライフ・バランス度をチェック!

チェックリストを使ってあなた自身の日常を振り返ってみてください。
あなたはいくつ YES (はい) がありますか？ (診断結果は最終ページ)

<仕事編>

- 仕事は、時間を意識して効率的にできている
- 有給休暇などの制度を有効に利用している
- 育児休暇や介護休暇などを利用したことがある(利用することができる)
- 仕事にやりがいや充実感を感じている

<家庭生活・余暇活動編>

- 家族や友人とゆっくり話す時間がある
- 家事、育児、介護は家族で分担している
- リフレッシュできる趣味を持っており、それを行う時間もある
- スキルアップや自己啓発のための学習や活動をしている

<地域活動編>

- 様々なボランティア活動等に参加している
- 自治会など、地域活動に参加している
- 近所の人と交流がある
- 地域の祭りや催しに参加している

◆ ワーク・ライフ・バランスが実現した社会では…

ワーク・ライフ・バランスが実現すると、様々なライフスタイルに応じて、充実した生き方を選択できるようになります。

仕事では…

多様な働き方が実現し、仕事か家庭かの二者択一ではなく、両立しながら就業を続けることが可能になったり、健康を損なうことなく働きつづけることができます。その結果、誰もがいきいきと働きながら、自分の能力を十分に発揮することが可能になります。

家庭生活・余暇では…

家事、子育て、介護などを夫婦や家族全員で分担し協力し合うことで、その喜びも責任も分かち合うことができます。また、家庭内のコミュニケーションや家族の絆が深まります。

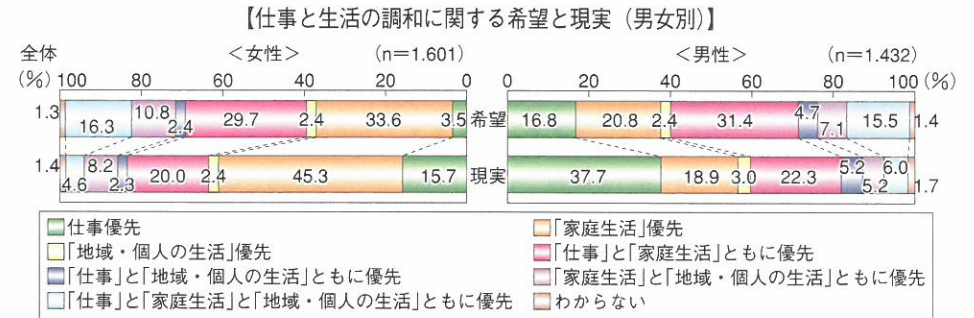
余暇では、旅行やレジャー、スポーツなどの健康づくり、スキルアップのための能力開発、サークル活動や趣味が楽しめるなど、豊かな生活ができるようになり、明日への活力が生まれます。

地域では…

地域社会の中で重要な役割を担うことができます。また、日頃から地域活動に参加することで災害などの緊急時には、地域の協力体制が築きやすくなり、安心・安全なまちづくりにつながります。

◆ ワーク・ライフ・バランスの希望と現実

下の表では、男女ともに、【希望】は複数の活動をバランスよく行いたいとする人の割合が高くなっています。一方、【現実】は、女性では「家庭生活」優先が、男性では「仕事」優先がそれぞれ最多であるなど、単一の活動を優先している人の割合が高くなっています。



(備考) 1. 内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」(平成24年10月調査)より作成。
2. 「生活の中の「仕事」、「家庭生活」、「地域・個人の生活」(地域活動・学習・趣味・付き合い等)の優先度についてお伺いします。まず、あなたの希望に最も近いものをこの中から1つだけお答えください。」「それでは、あなたの現実(現状)に最も近いものをこの中から1つだけお答えください。」への回答。

(出典:内閣府「平成25年版 男女共同参画白書」)

ワーク・ライフ・バランスのかたちは人によって様々です。仕事重視、家庭生活重視、どちらも大切にしたい…それぞれ重視するものも異なりますし、その比率も違います。また、青年期、子育て期、中高年期などといった様々なライフステージによっても変化していきます。

ワーク・ライフ・バランスを実現するためには、しくみや制度が整うことはもちろん必要ですが、まずは一人ひとりがその内容を理解し、あなたらしい“バランス”を考え、毎日の生活の中で実践していくことが大切です。仕事と生活の調和に向けて、「頑張る日と絶対早く帰る日をつくる」、「家族で家事を分担する」など、できる取組みから始めてみませんか。

◆「あなたのワーク・ライフ・バランス度チェック!」診断結果

「あなたのワーク・ライフ・バランス度チェック!」では、あなたはいくつYES（はい）がありましたか？ この診断結果を参考に、あなたの日常をワーク・ライフ・バランスという視点から振り返ってみましょう。

- | | |
|--------|---|
| 0～4個 | 残念ながら、ワーク・ライフ・バランスが実現しているとは言えない状況のようです。まずは、あなたらしい“バランス”を考えてみましょう。 |
| 5～9個 | ワーク・ライフ・バランスの実現には、あと一歩です。仕事にメリハリをつけ、家庭や地域で、更にいろいろな可能性に挑戦してみましょう。 |
| 10～12個 | ワーク・ライフ・バランスが実現できているようです。これからも仕事と仕事以外の生活の調和を保ち、いきいきと暮らしていきましょう。 |

羽曳野市 女性相談のご案内

夫婦、家族などの人間関係や、夫、恋人からの暴力など、女性相談員がお話をお伺いします。実施日の前日までに電話でご予約ください。

(☎072-958-1111 内線1055)

実施日	毎月…第1水曜日	午後1時30分～午後4時30分 市役所本館 1階市民相談室にて（電話・面接相談）
	毎月…第4水曜日	午後1時30分～午後4時30分 奇数月：市役所本館 1階市民相談室にて （電話・面接相談） 偶数月：陵南の森総合センターにて（面接相談）



羽曳野市 市民人権部 人権推進課

〒583-8585 羽曳野市誉田4-1-1
TEL (072) 958-1111 FAX (072) 958-8061
E-mail: jinkensuishin@city.habikino.lg.jp

発行：羽曳野市、人権啓発活動堺・南大阪地域ネットワーク協議会