



ひとつ「働き方」を変えてみませんか？ ワーク・ライフ・バランス

皆さんは、「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を聞いたことはありますか？
日本語に訳すると「仕事と生活の調和」となります。

「仕事」は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に、家事・育児、近隣との付き合いなどの「生活」も暮らしに欠かすことができないものであり、その充実があつてこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。

しかし現実の社会には、安定した仕事に就けず、経済的に自立することができない、仕事に追われ、心身の疲労から健康を書しかねない、仕事と子育てや老親の介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題を抱える人が多く見られます。これらが、働く人々の将来への不安や豊かさが実感できない大きな要因となっており、社会の活力の低下や少子化・人口減少という現象にまで繋がっていると云えます。それを解決する取組が、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現です。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の定義

「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」



一人ひとりが、仕事も、人生も、めいいっぱい楽しめる。そのためには、企業、働く人、国や地方公共団体等、社会全体で取り組んでいく事が必要不可欠です。

朝に ToDo リストをつくってみたり、仕事の優先順位を考えてみたり、周囲に任せるべきことは任せてみたり、会議はみんなで1時間と決めてみたり・・・

皆さんも自らの仕事と生活の調和のために、働き方を何か一つ、今日から変えてみませんか？

問合せ:市民協働推進課 平和・男女共同係 ☎893-4411 内線421  「お互いに 未来を掴もう 共同参画」

学び、ふれあい、感じる実践の場

めぶき★い<い<情報

★『めぶき相談室(女性相談)』のご案内

人材育成交流センターめぶきでは女性の様々な悩みや問題に関する相談業務を行っております。
女性相談員が相談者の立場でともに考え、整理し、新しい第一歩を踏み出すためのお手伝いをします。
ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

電話番号



896・1215

☆「相談の電話です」と伝えてください。
相談員が対応いたします。

相談受付 月～金 10時～17時

土・日・祝・年末年始・慰霊の日(6/23)は休み

☆面接相談は事前にご一報ください。

相談料 無料(通話料は相談者負担となります)

秘密厳守

相談内容 女性一般相談

- *パートナーや家族のこと *職場・近隣等の人間関係
- *自分らしい生き方 *生活、子育て、介護
- *性、身体に関する事 *性暴力被害
- *DV、デートDV、ストーカー被害
- *セクシュアルハラスメント、パワ・ハラスメント、モラルハラスメント、マタニティハラスメント
- *その他 ※緊急時には110番(警察)へ連絡を!

人材育成交流センターめぶき

宜野湾市志真志1丁目15番22号

電話 896・1215