

# いーぶん

● 素敵なパートナーになるために ●

第15号

平成20(2008)年2月

## 特集 ワーク・ライフ・バランスを目指して



「ワーク・ライフ・バランス」という言葉は、1990年代初頭のアメリカで考え出された概念・政策で、『仕事と私生活を両立させて豊かな暮らしを送ること』をいいます。

現在、日本でも政策の域を越えて注目され、各々が自分らしい生き方を意識するうえで重要な考え方になってきています。

女性も男性も、「ワーク」と「ライフ」を“ハーモニー（調和）”させることで、仕事においても家庭においても、より充実した時間を過ごせるのではないかでしょうか。

それでは「ワーク・ライフ・バランス」について、もっと深く見てみましょう。

# これがワーク・ライフ・バランスだ!!

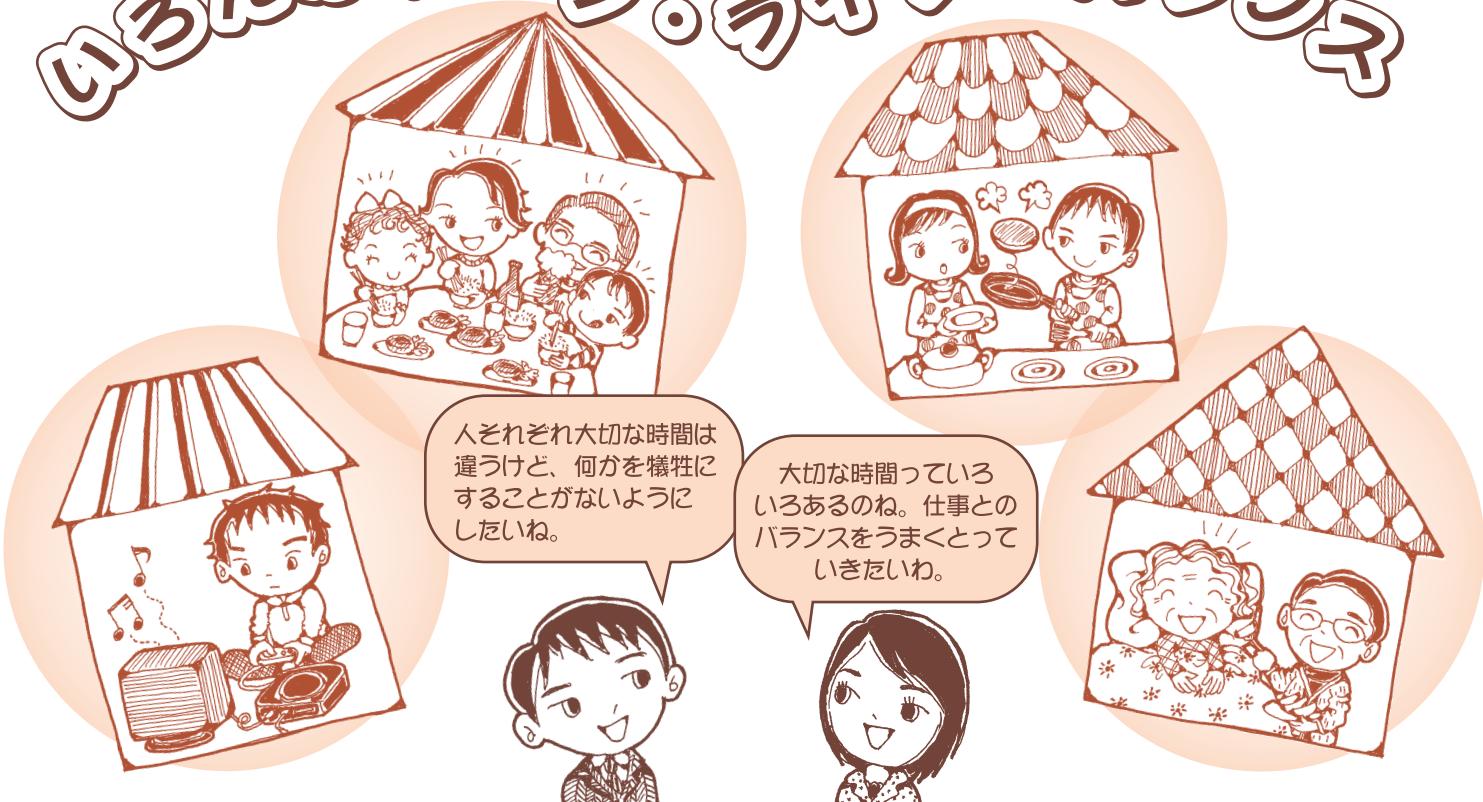


さて、上の4人の男女、誰が充実した生活を送っているでしょう？「仕事漬けの生活がいい！！」と言う方もいらっしゃるかもしれません、少しの休息、少しの息抜きによって、仕事が何倍もはかどった経験はありませんか？

家事をしている方もそうです。少し息抜きをするだけですいぶんリフレッシュできるのではないか。

このように、女性も男性も、仕事と自分の時間のバランスを上手くとて、仕事も自分の時間も充実させる。これがワーク・ライフ・バランスなのです。

## やりたいなワーク・ライフ・バランス



あなたは、仕事の時間と自分の時間のバランスをうまくとれていますか？

さあ、チェックしてみましょう!!

# 気軽にワーク・ライフ・バランスチェック!!

～あなたはワーク・ライフ・バランスの達人!?～

**START!**

- ➡ ・・・ はい  
➡ ・・・ いいえ

時間の使い方は上手な  
ほうだと思う。

※ここでの「仕事」は家事を含みます。

時々、自分の時間の使い  
方を見直している。

休日は十分取れている。

仕事以外に打ち込めるも  
のがある。

休日は自分のやりたいこ  
とに使っていると思う。

仕事の時間と自分の時間  
は意識してわけている。

最近、「忙しい」と言っ  
ていない。

自分なりのストレス発散  
の方法がある。

休みが十分取れたら自分  
のやりたいことをしたい。

自分で思い描いていると  
おりの生活を送っている。

時計や携帯電話を持っ  
ていなくても気にならない。

自分の時間も仕事の時間  
も同じくらい大切だ。

今の生活が続いても問題  
ない。



あなたは、すでにワーク・  
ライフ・バランスを完璧に  
実践しています!!  
きっと、充実した生活を  
送れていることでしょう。  
これからもこの調子でワー  
ク・ライフ・バランスを  
実践してくださいね。



あなたは、仕事と自己の  
時間のバランスをうまく  
とれていますね。  
もう少し、よりができれ  
ば仕事も自己の時間もも  
っと充実したものになる  
でしょう。めざせ!ワーク・  
ライフ・バランスの達人!!



あなたは、自己の時間を持  
とうとはしていてもなかなか  
うまくいっていないよう  
ですね。  
ワーク・ライフ・バランスを  
目指す気持ちをこれからも  
大ににして、徐々にでも  
実践ていきましょう!!



あなたは忙しい日々に追  
われて、余裕がない生活  
をしていませんか?  
たまには自己の時間・休  
息の時間を作り、リフレ  
ッシュしましょう。  
そうすれば仕事もきっと  
もっとはかどりますよ!!

## この言葉、知っていますか？ 男女共同参画キーワード

### 愛知県ファミリー・フレンドリー企業

ファミリー・フレンドリー企業？あまり聞いたことないけど、どんな企業だろう？



なんだか家族を大切にするイメージの名前だよね。



「ファミリー・フレンドリー企業」とは、仕事と育児・介護を両立させることができる様々な制度を持ち、多様かつ柔軟な働き方を労働者が選択できるような取組を行う企業です。愛知県では、平成19年度より登録制度を開始しました。

平成19年10月1日現在、41社が登録しています。

具体的にはこんな制度・取組があります。

フレックスタイム制

年5日を超える子どもの  
介護休暇制度

育児・介護休業制度の利用  
がしやすい雰囲気づくり

事業所内託児施設

分割取得できる  
育児休業制度

このほかにも様々な取組がされているみたいだよ。  
詳しくは、愛知県ファミリー・フレンドリー企業サイト  
で見てね。どんな企業があるかもそこに載ってるよ。  
「ファミリー・フレンドリー企業」については、次号の  
『いーぶん』で特集する予定なので、ぜひ読んでね!!



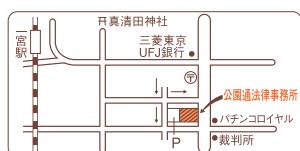
### 公園通法律事務所

弁護士法人  
<http://www.park-lo.com>

弁護士 瀧 康暢  
弁護士 小出 智加  
弁護士 望月 直子

弁護士 鈴木 含美  
弁護士 西川 美穂  
TEL 0586-26-6266

法律相談は要電話予約  
相談料1回5,250円  
サラ金・クレジット相談初回無料  
一宮市公園通3-30-6  
(一宮裁判所交差点すぐ)  
愛知県弁護士会所属



離婚・サラ金・破産・相続・交通事故

編集協力者／岡西 美子、横井 秀子、吉田 和江、  
伊藤 孝司、岩田 宏美

編集・イラスト協力者／後藤 明美

編集・発行／一宮市企画部企画政策課

〒491-8501 一宮市本町2-5-6

TEL 0586-28-8952

FAX 0586-73-9128

eメールアドレス [kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp](mailto:kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp)

ホームページアドレス <http://www.city.ichinomiya.aichi.jp/>

\*企画政策課のホームページでは、『いーぶん』の  
バックナンバーがご覧いただけます。