

働き方や時間の使い方を見直してみませんか

現在、「働き方改革」の政策の下、長時間労働の是正などが大きな課題となっています。長時間労働は健康の確保だけでなく、仕事と家庭生活の両立を困難にし、女性活躍や男性の家庭参加を阻む原因になるため、働き方の見直しが必要です。

▼ワーク・ライフ・バランスとは

誰も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や中高年期といった人生の各段階に応じて、多様な働き方や暮らし方を選択し、実現できるようにしていくものです。

ワーク・ライフ・バランスを推進することは、個人の仕事や生活、家族の暮らしの充実にもつながります。企業では、従業員の意欲向上や女性の活躍推進などのメリットが想定されます。自分らしく働き、多様なライフスタイルを選択できる社会を目指し、まずはできることから取り組んでみませんか。

取り組みの例

企業	<ul style="list-style-type: none">・ 福利厚生制度の改善・ 長時間労働の是正・ 育児介護等の両立支援・ 柔軟な勤務体系の導入 (短時間勤務、テレワーク)
個人	<ul style="list-style-type: none">・ 仕事の効率化・共有化・ 定時退社の実践・ 仕事以外の時間の確保

ひとつ「働き方」を変えてみよう!



ワーク・ライフ・バランス推進の
シンボルマーク (内閣府)