



イラスト：政府広報オンライン

## 目指そう！

# ワークもライフも 大切にできる社会

## ワーク・ライフ・バランスとは？

働く人の「仕事」と、育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のこと

### 個人のメリット

- 家事・育児・介護などの家庭と仕事との両立が可能
- 仕事とプライベートのバランスが取れ、心身の健康保持・増進
- 余暇活動や自己啓発、地域活動への参加など、充実した生活を実現
- 仕事の効率・満足度がアップ！そして、仕事へのモチベーションアップ！

### 事業所のメリット

- 従業員の心身の健康保持・増進、満足度や仕事への意欲の向上
- 従業員の創造性・視点の多様化、働き方の効率化、経営コストの削減（残業代など）、労働生産性・売り上げの向上（競争力の向上）
- 優秀な人材の確保、多様な従業員（若者・女性など）の定着
- 事業所イメージや評価の向上

### <イメージするライフスタイルの例>

- ▷男性労働者や女性労働者、単身の労働者も、休暇を取得したり、定時に退社したりして、家事・育児、介護、地域活動や市民活動、自己研鑽などをして過ごす。
- ▷休日は、子どもはスポーツ少年団活動などに励み、一方で父親は生涯学習講座などに参加、母親は友人たちと芸術鑑賞に出掛けるなど、それぞれが自分なりの時間を過ごす。
- ▷家族で出掛けたり、親子で地域のイベントなどに参加するなど、家族で時間を過ごす。



## 11月11日(土)～26(日)は「亀山市ワーク・ライフ・バランス推進週間」

日	月	火	水	木	金	土
	【11月】		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

亀山市では、市民や事業所の皆さんに、ワーク・ライフ・バランスについて考え、実践していただく機会とするため、11月11日(土)～26日(日)を、『亀山市ワーク・ライフ・バランス推進週間』と位置付け、さまざまな取り組みを行います。

※期間中に実施する講演会など詳しくは、後日に、広報かめやまと同時配布するチラシなどでお知らせします。

問合せ先 市民文化部文化振興局共生社会推進室 (☎84-5066)