



ワーク・ライフ・バランス実現のために 自分にできること

毎月11日は「人権を確かめあう日」です

ワーク・ライフ・バランスという言葉をよく耳にするようになりました。これは「仕事と生活の調和」のことで、趣味や地域活動、キャリアアップのための勉強など、生活が充実することで仕事にも集中でき、仕事があまくいくことで私生活も潤うといった、生活と仕事を両立することによって得られる相乗効果のことです。

これを実現するには、「残業の削減」や「休暇の取りやすい職場の環境整備」などの取り組みをしていくことはもちろんですが、それだけではなく、一人ひとりの意識の持ち方も大切です。

例えば子育て中の男性なら、家事や育児を「手伝う」という考えから「自分のこと」として捉えてみませんか。ほんのちょっとしたことでも、家事や育児のことを意識するようになるといいかもしれません。家族との会話が増えたり、感謝されたり、新たな発見があったりとプラスのこともあるはずですよ。

子育て中の女性なら毎日の生活をこなすことに精一杯で、毎日何かに追われて生活しているように感じているかもしれません。例えば生活時間を見直してみるのはいかがでしょうか。（時間は人に平等に与えられている大切なもの）子どもと一緒に夜早い時刻に寝て、早朝3時や4時に起きて朝時間を自分の時間として有効活用している人もおられるようです。またやらなければいけないこと、やらなくてもいいことを選別したりするなど、生活を見直すのも一つの方法です。

口で言うのは簡単だけど・・・と思う人がいるかもしれません。しかしほんの少しでもいいからやってみようという意識と行動が大切ではないでしょうか。まずは自分にできることから始めてみましょう。あなたの仕事と生活をより一層充実させていくことをめざして・・・。

仕事と生活の調和が実現した社会とは【ワーク・ライフ・バランス憲章より】
「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」



2023. 1.

宇陀市人権啓発活動推進本部

※このピラへのご意見・ご感想は

☎0745-82-2147または jinken@city.udajp