

❁ 個人ができること、企業ができること

個人ができること

ワーク・ライフ・バランスの正しい理解

業務の共有化・効率化の徹底とスケジュール管理の見直し

育児休業、介護休業制度等の仕組みを知る

休暇が取得しやすい職場環境づくり

企業ができること

長時間労働の是正・ノー残業デーの設置

育児休業・介護休業制度の促進

パワハラ・セクハラへの適切な対応

従業員の健康管理の推進

有給休暇の取得促進

効率的な業務体制の推進

一人ひとりが、豊かな人生、充実した毎日をおくれるよう
“できることから”取り組んでいきましょう。

❁ 春日井市の取り組み ❁

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた職場環境づくりは、業務の効率化や長時間労働の是正など企業の成長につながる重要な経営戦略として注目されています。

市ではワーク・ライフ・バランスに取り組むメリットや先進的な取り組み事例の内容及び効果を広く周知するために、事業所などにセミナー講師を派遣します。セミナーの開催をご希望の会社や団体の方はお問い合わせください。

【申し込み】 FAX又はお電話で以下の点をお伝えください。

・事業所名 ・担当者氏名 ・電話番号 ・希望日時（実施希望日の3ヶ月前までに）

【費用】 無料（春日井市が負担します）

【問い合わせ先】 〒486-0844 春日井市鳥居松町2-247（レディヤンかすがい内）

男女共同参画課 TEL 0568-85-4401 FAX 0568-85-7890

※応募状況によって、ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

Work Life Balance



ワーク・ライフ・バランス

あなたの“大切”を応援します。



ワーク・ライフ・バランス あなたの“大切”を応援します。

2017年5月発行

企画・編集・発行 春日井市市民生活部男女共同参画課

〒486-0844 春日井市鳥居松町2-247

（レディヤンかすがい内）

TEL 0568-85-4401 FAX 0568-85-7890

Eメール：danjo@city.kasugai.lg.jp

UD FONT

ユニバーサルデザイン（UD）の考え方に
基づき、より多くの人に見やすく読み
ましがえにくいデザインの文字を採用
しています。

あなたはどのように1日の時間を使っていますか？

あなたが大切にしたい時間、人を大切にできていますか？

ワーク・ライフ・バランスで人生を豊かに過ごし、充実した毎日をおくりましょう。

愛知県春日井市

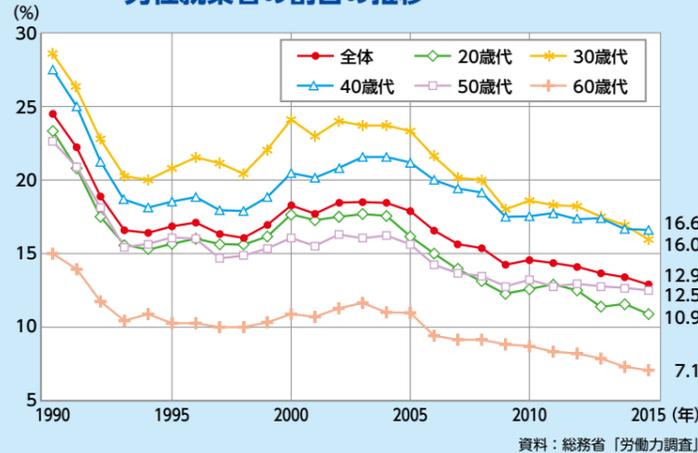
❁ ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは、働く人の「仕事」と家庭・育児・介護、地域活動やボランティア活動、趣味や学習などあらゆる個人活動を含む「仕事以外の生活」との調和がとれ、その両方が充実している状態をいいます。

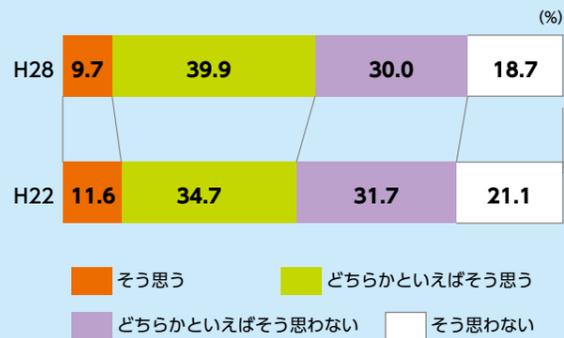
調和がとれている＝50：50ではありません。仕事と生活の望ましいバランスは個人によって違い、また、子育て、親の介護を行う時期など人生の各段階に応じて変わってきます。個人の置かれた状況に応じた多様な働き方を選択できることが重要です。

❁ ワーク・ライフ・バランスの現状

● 年齢別就業時間が週60時間以上の男性就業者の割合の推移



● あなたは現在ワーク・ライフ・バランスをうまくとれていると思いますか？



30～40歳代の約6人に一人が長時間労働（過労死ライン）となっています。

厚生労働省が定める基準によると、過労死ラインは、時間外労働がおおむね月80時間超とされ、週平均では20時間以上。法定労働時間40時間と合わせると週60時間以上となります。
過労死ライン＝1か月100時間・6か月平均80時間

春日井市では約50%の人がワーク・ライフ・バランスがとれていないと感じています。

❁ あなたもチェック！ ワーク・ライフ・バランス度

ワーク	○をつけよう！	ライフ	○をつけよう！
Q1 仕事において、自分のライフスタイル・ライフステージに応じた働き方ができていると感じている		Q5 夫婦（家族）で家事や育児・介護を分担している	
Q2 職場はお互いに自分の仕事のサポートをお願いできる雰囲気である		Q6 様々な市民活動やボランティア活動に自分の意思で参加している	
Q3 仕事をしていて「成果があった・充実感があった」と思える		Q7 日々の生活が「楽しい・充実している」と思える	
Q4 日々、優先順位をつけて計画的に仕事をしていると言い切れる		Q8 子育てや介護の負担を軽くしたり、仕事等と両立するためのサービスを利用できている	

あなたはいくつ○が
つきましたか？

8 つ … 「あなたはワーク・ライフ・バランスの達人」
5つ以上 … 「まずまずです。もう一息！」
4つ以下 … 「仕事と生活を振り返って見直してみましょう」

❁ ワーク・ライフ・バランスはなぜ必要？



今の仕事に活かせる資格を取りたいけれど、仕事が忙しくて勉強の時間がないわ



家事や仕事、どちらも大切にしたいけど、仕事中心で家事は妻にまかせきりだなあ



残業ばかりで、体がだるいし、病気にならないか心配だよ



親が寝たきりで介護しなきゃいけないんだけど、職場での責任もあるから難しいなあ



働きながら、家事や育児をしていると趣味の時間をとることができないわ

生活がかたよってしまっているそんな状態こそ、
ワーク・ライフ・バランスが必要

❁ ワーク・ライフ・バランスのメリット

個人

- 家族との時間が増える
- 趣味の時間ができる
- 体調管理ができる
- ストレスの軽減
- スキルアップのための勉強時間の確保

仕事・会社

- 仕事の効率アップ
- 仕事に対する満足度や意欲の向上
- コスト削減
- 優秀な人材の確保と定着
- 創造性、生産性や売上げの向上
- 企業イメージや評価の向上

社会

- 地域のつながりの形成
- 活力の向上
- 労働人口の確保
- 少子化の抑制
- 女性の活躍

少子高齢化や地域のつながりの希薄化など様々な問題を抱える社会にとって、ワーク・ライフ・バランスを推進することは必要不可欠なことです。