

ワーク・ライフ・バランス について 考えてみませんか？



ワーク・ライフ・バランス とは？

「仕事」と「仕事以外の生活（育児や介護、家事、趣味など）」のバランスがとれていて、充実している状態のことをいいます。
このバランスは人によって違い、またライフステージによっても変わってきます。

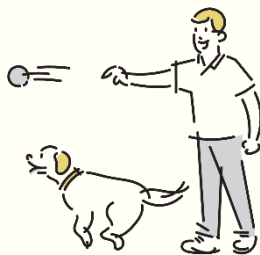
ワーク・ライフ・バランスが実現した社会の姿

就労による
経済的自立が可能な社会



経済的基盤を確保しつつ、
自立していきいきと
働くことができる

健康で豊かな生活のための
時間が確保できる社会



健康で、
家族や友人との充実した時間・
自分のための時間などを
持つことができる

多様な働き方・生き方が
選択できる社会



不利益を被ることなく、
自らが希望した生き方や
ライフステージに応じた
柔軟な働き方が選択できる

Let's Try!

今日からできる **4つの取組**

詳しくは
裏面へ→

ワーク・ライフ・バランスの

取組例紹介

家庭

仕事のパフォーマンスを上げるために、**心身の健康**を整えよう！

まずは深呼吸（心身のケア）

仕事でより良いパフォーマンスを発揮するためにも、心身の健康は重要です。深呼吸やストレッチで体の緊張をほぐしたり、休日に家の周りを散歩するなど、心を安定させるよう心掛けてみましょう。

趣味を楽しむ（ストレス解消）

ストレスを抱えていると、仕事の効率が落ちたり、ミスが増えるなどの悪影響を与えることがあります。趣味など好きなことに打ち込むことで、仕事のストレスを発散し、気分を前向きに保つことが大切です。

仕事と生活の調和 （ワーク・ライフ・バランス）

仕事

趣味や自分の時間を持てるように、**長時間労働を削減**しよう！

退社時間の見える化

自分の机の見えやすい場所に、その日の退社予定時間を記載したカードを掲示しましょう。「この時間までに帰るぞ！」と常に意識することで、より業務に集中し、無駄な作業の削減などの効率アップにつながります。

ショートカットキーの活用

[Ctrl]+[S]で保存・上書き保存、[Ctrl]+[Z]で元に戻す、[Alt]+[Tab]でウィンドウの切り替えなど、ショートカットキーを活用しましょう。使いこなせば作業効率が上がり、時短効果が期待できます。