

# ぱるねっと palnet

2014年 3月【第24号】



みんなで進めよう!

- ★ **ワーク・ライフ・バランス**
- ★ **STOP! DV** ★ **キラリ☆グループ紹介**
- ★ **第2次小樽市男女共同参画基本計画**
- ★ **「小樽市男女共同参画セミナー」を開催**

ぱるねっと

男性と女性という  
枠を越えた仲間がつくる  
情報網という意味です。

PAL(仲間)  
NET  
(ネットワーク)

○育児休業取得のきっかけなど

田子さん

育児休業の取得を希望する男性の同僚が二人いたため、「同時に取らないで順番に取ろう」と相談して取得しました。

竹中さん

一年間の育児休業を経験した取材先の男性とその奥さんから「子どもが生まれたら育児休業を取得するといよいよ」と勧められ、社内結婚した妻と交替で取得しました。経験者からの後押しは心強かったです。

○育児休業について

田子さん

オムツ替えなど育児や家事全般を担い、首の据わっていない赤ちゃんを抱っこできなかつたのができるようになったり、「二人で子どもの面倒をみているときに何かあったらどうしよう」と不安を経験したことで、妻の大変

# ワーク・ライフ・バランスとは?

ワーク・ライフ・バランスとは、働く人の「仕事」と、家庭生活、地域活動、健康・休養、学習・趣味などといった「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・生き方のことをいいます。

## ★しかし、現実には…

悩みがたくさんあります。

- 長時間労働による健康不安。
- 家族と過ごす時間が少ない。
- 自分の時間が取れない など。

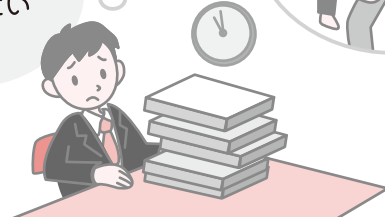
職場復帰できるかしら?



仕事と介護の両立はできるかなあ?



もっと、家族と一緒に過ごしたいなあ。



## 現実を変えるためには…

- 子育てや介護制度の充実とともに、働き方のニーズに合わせた企業のきめ細やかなサポートが必要です。
- 従業員が働きやすい環境づくり(長時間労働の見直し、子育て支援、介護支援など)を進めましょう!

## ワーク・ライフ・バランス推進の効果は?

### 従業員のメリット

- 心身の健康が守られる。
- 家族と過ごす時間や自分の時間が増え、生活が充実する。
- 仕事にやりがいを感じる。
- 夫婦で家事や子育て、介護を分担できる。
- 育児や介護と仕事の両立ができる。



### 企業のメリット

- 限られた時間で仕事をしようとするため、仕事の効率がアップする。
- 生活が充実することで、仕事への意欲が高まる。
- 知識や技術、経験のある人材の離職を防ぎ、有能な人材の確保ができる。

