

知っておきたい

ワークライフバランス について



01

より豊かに働き、暮らしていくために。
仕事と生活のより良いバランスについて考えてみましょう。

ワークライフバランスとは？

ワークライフバランスとは、仕事と生活の調和が取れ、どちらも充実している状態のことです。仕事だけでなく、家族との時間や趣味、家事・育児・介護などの生活も大切にすることで、心身の健康や仕事への意欲にもつながります。仕事と生活が互いに良い影響を与え合えるよう、多様な働き方・生き方を選択できる環境づくりが大切です。



ワークライフバランスが取れている状態とは？

例 1	突然の残業や休日出勤がなく、オフはリフレッシュやスキルアップのために時間を確保でき、結果的に、より効率的・意欲的な仕事ぶりにつながっている。
例 2	子供が小さい時はテレワークと時短勤務で家事と育児をしながら無理なく働き、子供の手が離れてからはフルタイムで働きつつ、キャリアの目標の1つである資格の勉強時間を確保できている。

※上記はあくまで一例で、調和が取れる度合いは人それぞれ異なります。

02

個人と企業の
メリットとは？

ワークライフバランスのメリット

個人が得られるメリット

ワークライフバランスが整うことで、育児や介護などライフステージに合わせた働き方がしやすくなります。家族との時間や休息、自己啓発の時間を確保することで、心身の健康やキャリア形成、仕事へのモチベーション向上にもつながります。

企業が得られるメリット

従業員が仕事と生活を両立できる環境を整えることは、仕事への満足度やエンゲージメントを高め、人材の定着につながります。また、意欲や集中力の向上による生産性アップや、離職・採用・教育にかかるコストの削減など、企業にとってもさまざまなメリットが期待できます。



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



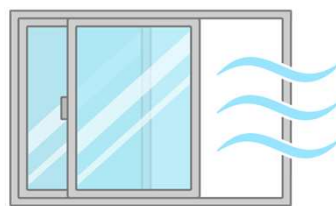
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時はセルフチェックし（インフルエンザなどの場合は医療機関で受診）、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください



0120-106935



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.caicm.go.jp>