

気軽にやってみよう！

● あなたのワーク・ライフ・バランス度をチェック

チェックポイント（満足している場合はチェック☑）	
仕事にやりがいや充実感を感じている	
仕事を通して自己実現できている	
有給休暇などの制度を有効に活用している	
仕事は、時間を意識して効率的にできている	
【家族と同居している方のみ対象】 朝食・夕食を、家族と一緒に食べている	
【子どもがいる方のみ対象】 子どもの話をゆっくりと聞いたり、関わったりする時間を持っている	
【夫・パートナーがいる方のみ対象】 夫・パートナーと家事・育児を協力しあっている	
スポーツやリラクセス法などで健康維持を心がけている	
充実した余暇や趣味の時間を過ごしている	
地域の活動やボランティアなどに積極的に参加している	
何かあったときは、家族や友人に相談できる	
自分自身のスキルや魅力を高めるために行動している	
自分と家族の将来について、夢（ビジョン）がある	

診断結果 ● あなたのワーク・ライフ・バランス度は？

チェックが 0～5個	残念ながら、ワーク・ライフ・バランスが実現しているとはいえない状況のようです。何かをあきらめたり、毎日に疲れてしまっていないでしょうか。これで当たり前とは思わずに意識を変えていきましょう。まずは、自分がどう働きたいか、何を大切にしたいか整理して、それに向けて何が足りないのか、阻害しているかを見つめてみましょう。もっと、もっと自分らしく輝いて、いきいきとした姿で毎日を過ごしてください。
チェックが 6～9個	充実した毎日を送られているようですが、仕事と家事や自分自身の生活という意味ではもう一つ調和が足りないかもしれません。ライフの充実では、もっといろいろな可能性に挑戦してみたり、心身の健康をはかることで、きっとワーク（仕事）にも良い効果となりますよ。自分の大切にしたいものや夢に向かって、もっと素敵な人をめざしましょう。
チェックが 10個～	今あなたは、仕事や家庭や育児などの生活が、うまく調和している生活のようです。毎日いきいきと笑顔で過ごされているのではないのでしょうか。これからも、ワーク（仕事）とライフ（生活）の調和でいきいきとした姿でいてください。子どもの成長など、周囲の環境の変化とともに、ワーク・ライフ・バランスは変化します。その時々で見直して、輝ける人でいてくださいね。

ワーク・ライフ・バランスの 実現にむけて

（仕事と生活の調和）

～充実した日々を過ごすために～



発行：八幡市 市民部人権啓発課男女共同参画係
〒614-8073 八幡市八幡軸63（八幡人権・交流センター内）
☎075-981-3127 FAX075-983-4545

八幡市