

# ワーク・ライフ・バランスを進めるために 働き方の見直しへの4つのアプローチ

ワーク・ライフ・  
バランスの進め方

最重要 POINT !  
「長い恒常的な時間外労働をなくす」

ワーク・ライフ・バランスに満足できていない要因に「就業時間の長さ」や「十分な有給休暇が取れない」ことがあります。仕事のムリ・ムダ・ムラをなくす等、業務の進め方を見直しつつ、仕事の成果を出していく工夫をしなければなりません。時間をかけずに成果をだすという相反する問題を同時にしようとするから難しい、と頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか？ 4つのアプローチを是非実践してみてください。



## 1. 業務改革（選択と集中、仕事の優先順位づけ）

1時間当たりの生産性をいかに高めるか。集中できる職場環境を作り出しましょう。付加価値の高い仕事に時間を集中し、他で対応できるものは削っていきます。ひとつひとつの仕事のみくらべ、優先順位をつけて処理していく。単に優先順位を付けるだけではなく、「同時並行で処理できるものはないか」「すきま時間にできる仕事はないか」と意識をします。電車の待ち時間にも良いアイデアが浮かぶことも。



## 2. タイムマネジメント（意識）

時間を常に意識して仕事をする感覚を持つ。すべての仕事に時間の期限を設けて、終える時間を明確にします。最初のうちは、帰る時間を徹底させることから始めます。「仕事後予定があるときにはいつもより早く仕事が終わった」ことはありませんか？その感覚を持続させましょう。



## 3. 自己研鑽（長期的視点からのキャリア形成）

自分自身の能力をいかに高めるか。4時間かかっていたことを3時間で出来るようになるにはどうすればいいか。専門性のある知識をどうすれば身につけられるか。すぐに結果がでるものではありませんが、日々の自己研鑽も重要です。自己研鑽の時間を作りましょう。



## 4. 健康的なライフスタイルのすすめ（ストレス予防とメンタルヘルス）

疲れても休むことができず自分を追いつめてしまったり、無理を重ねることで、心と脳の疲労が蓄積されてうつ病を発症することがあります。「運動」（競技スポーツではなく、健康スポーツを）「労働」（働きがいは生きがいの源）「睡眠」（寝つきが良いこと、寝ざめの良いこと）「休養」（休養は心の潤滑油）「食事」（朝食は一日の活動食、食卓を囲む習慣を）等に気を配り、健康を維持しましょう。

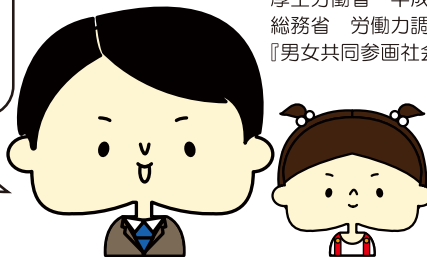
【理解度チェック】の解答

1. ① 2. ① 3. ② 4. ③ 5. ① 6. ② 7. ③ 8. ② 9. ② 10. ①

参考資料

『ワーク・ライフ・バランス実践ハンドブック』公益財団法人日本生産性本部  
『ワーク・ライフ・バランスの実践』日本リーダーズ協会発行  
『イクメンで行こう!』渥美由喜著  
厚生労働省 平成23年版厚生労働白書  
総務省 労働力調査  
『男女共同参画社会の実現を目指して』内閣府男女共同参画局

「名を呼ぶな！私は終業 5分前」  
「帰りざわ 5分ですむに ダマサレタ」  
「あれもやれ 残業するな これもやれ」  
「イクメンで ならした部下は イクメン」  
いずれも「第一生命サラリーマン川柳コンクール」より



発行 大阪市市民局市民部男女共同参画課  
編集 (財)大阪労働協会  
平成23年12月発行

わたしらしさも、あなたらしさも、もっとかがやく

# クレオ大阪東

大阪市立男女共同参画センター東部館

〒536-0014 大阪市城東区鳴野（しぎの）西2丁目1番21号

TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500

休館日：月曜日（その日が祝休日の場合は除く）、祝日の翌日、年末年始

詳しくはホームページ

クレオ大阪東

検索

