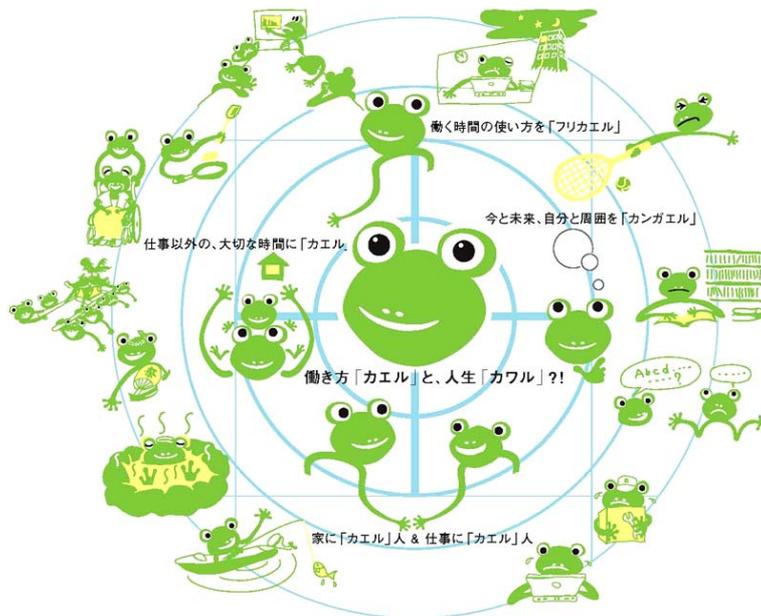


ひとつ「働き方」を変えてみよう!

カエル! ジャパン  
Change! JPN 

ワーク・ライフ・バランス

# 仕事と生活の調和を 実現するために



このパンフレットは、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」の必要性や、取組のポイントなどをコンパクトにまとめたものです。これからワーク・ライフ・バランスの取組をはじめたい方や、周囲に働きかけたい方など、取組の推進にぜひご活用ください。

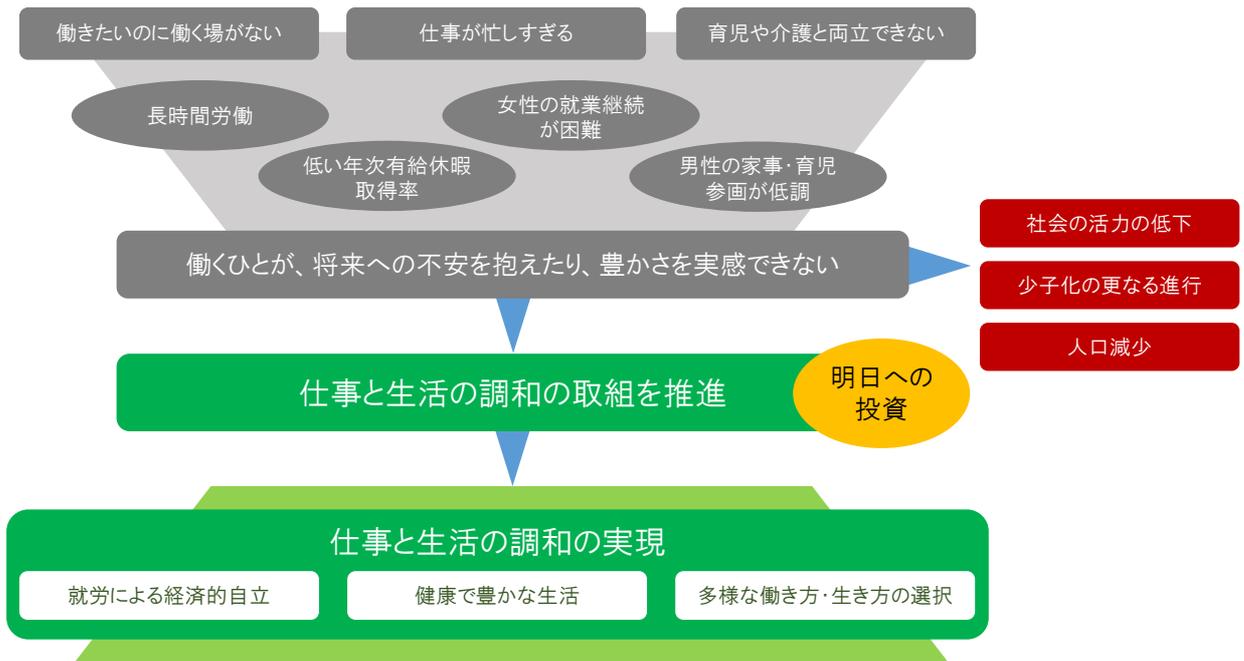


## なぜ、いま、「仕事と生活の調和」が必要なのでしょう

近年、日本の「働くこと」を取り巻く環境は、「働きたいのに働く場がない」「仕事が忙しすぎて生活の豊かさを実感できない」「仕事と育児・介護に携わることが二者択一になっている」など、大変厳しいものとなっています。

やりがいや充実感を感じながら働き、育児・介護の時間や、家庭、地域活動、自己啓発など自分の時間を持てる生活を実現するために、今こそ、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」の取組を進めていくことが求められます。

1



## あなた自身のワーク・ライフ・バランスの取組をはじめましょう

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」(項目)を参考に、あなた自身の働き方の見直しなど、ワーク・ライフ・バランスの取組をはじめましょう。

2

### ■ 3つの心構え

- ① 本気！ … 「ワーク・ライフ・バランス実現のために、仕事を効率化して、労働時間を削減する！」この実現に向け、全員が「本気」で徹底的に取り組む。
- ② 前向き！ … 「やらされ感」ではなく、全員が納得した上で、「仕事の効率化」に前向きに取り組む。納得できないことがあれば、一度立ち止まって、みんなで話し合う。
- ③ 全員参加！ … 「自分だけは例外」を許さない。「忙しい」を言い訳にしない。すべての仕事で効率化に取り組む、全員のワーク・ライフ・バランスを実現する。

### ■ 10の実践

- ① 会議のムダ取り
- ② 社内資料の削減
- ③ 書類を整理整頓する
- ④ 標準化・マニュアル化
- ⑤ 労働時間を適切に管理
- ⑥ 業務分担の適正化
- ⑦ 担当以外の業務を知る
- ⑧ スケジュールの共有化
- ⑨ 「がんばるタイム」の設定
- ⑩ 仕事の効率化策の共有

参考 ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」～仕事を効率化して、めりはりワークを実現しよう～(内閣府)  
 [事例] <http://www.cao.go.jp/wlb/research/kouritsu/pdf/3point10jissen-1.pdf>  
 [チェックリスト] <http://www.cao.go.jp/wlb/research/kouritsu/pdf/3point10jissen-2.pdf>



## 経営トップ・管理職の方は、組織ぐるみの取組をお願いします

ワーク・ライフ・バランスの取組は、会社や職場ぐるみで進めることで、組織における仕事の進め方に改革をもたらし、実効性を高めることができます。経営トップ・管理職の方の決意と行動が成功の鍵となりますので、「10のポイント」を参考にしてください。

3

### ■ 10のポイント

経営トップが本気を示す	キーパーソンとなる担当者等を配置する
「ワーク・ライフ・バランス管理職」をつくる	積極的にコミュニケーションを図る
「自分ごと」として考える環境をつくる	職場ぐるみで生産性を高める
「よく働き、よく休む」を習慣化する	取組の進捗を「見える化」する
業界や顧客を巻き込む	社外の施策を活用する

参考 社内におけるワーク・ライフ・バランス浸透・定着に向けたポイント・好事例集(内閣府)  
<http://www.cao.go.jp/wlb/research.html>



## 企業にもメリットがあります

消費者の多様化する価値観などに応じた商品開発が求められる今日、ダイバーシティ経営を実現するため、ワーク・ライフ・バランスの取組を「経営戦略」の一つに位置付けている企業も少なくありません。長時間労働の抑制をはじめとした働き方の見直しに取り組むことは、企業にとってもたくさんのメリットがあります。

4

多様な従業員の定着 (離職率の低下)	優秀な人材の確保 (採用)	従業員の満足度や 仕事への意欲の向上
従業員の生活者としての視点 や創造性、時間管理能力向上	コスト削減 (残業代など)	生産性や売上の向上
部下や同僚従業員の 能力向上	企業イメージや 評価の向上	従業員の心身の健康の 保持増進

参考 企業が仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に取り組むメリット(内閣府)  
<http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/wlb/pdf/wlb-kigyomeritto.pdf>



## 国や地方自治体の施策を活用しましょう

国や地方自治体では、ワーク・ライフ・バランスの取組を推進するため、様々な施策で支援しています。あなたに合った支援策を活用して、取組を加速させてください。

5

参考 「カエル！ジャパン」シンボルマークを手に入れよう！(内閣府)  
[http://www.cao.go.jp/wlb/change\\_jpn/download/dounyu.html](http://www.cao.go.jp/wlb/change_jpn/download/dounyu.html)

参考 ワーク・ライフ・バランス メールマガジン 「カエル！ジャパン」通信(内閣府)  
<http://www.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/index.html>

参考 仕事と生活の調和ポータルサイト(内閣府) <http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

参考 「仕事」と「介護」の両立ポータルサイト(内閣府) <http://www.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/index.html>

参考 イクメンプロジェクト(厚生労働省) <http://ikumen-project.jp/index.html>

カエル！ジャパン

検索



※ ここに掲載した施策は一例です。

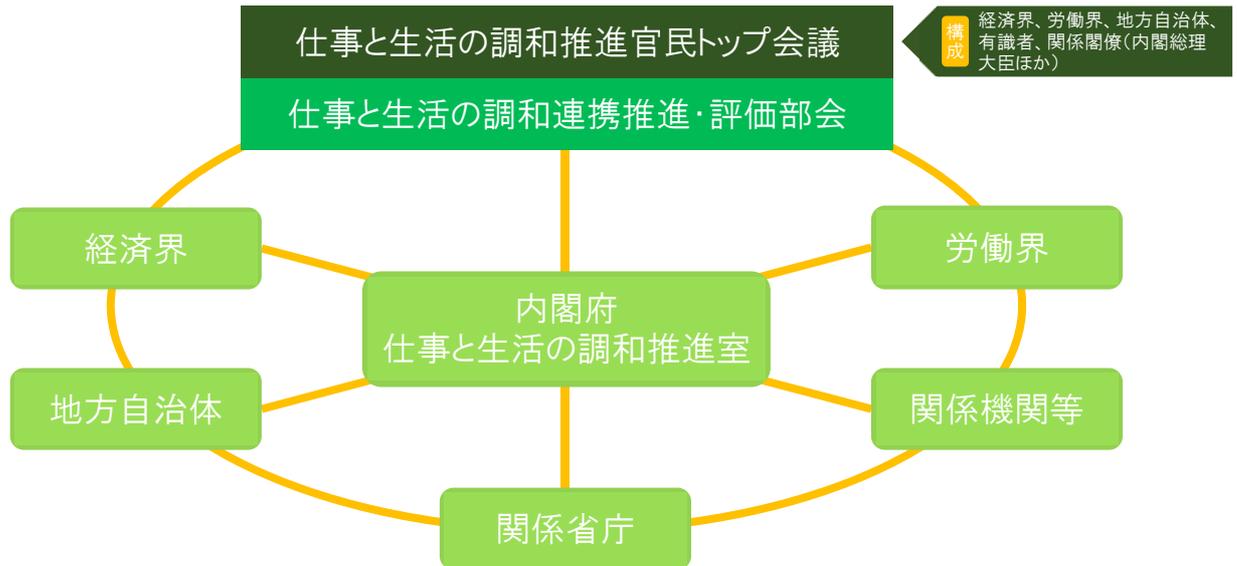


## 社会全体で推進するために

こうした取組を社会全体で推進するためには、経済界、労働界、国・地方自治体などが力を合わせるとともにそれぞれの役割を果たすことが重要です。このため、2007年7月、「仕事と生活の調和推進官民トップ会議」が設置されました。また、2008年4月には「仕事と生活の調和連携推進・評価部会」が設置され、「憲章<sup>※1</sup>」及び「行動指針<sup>※2</sup>」の点検・評価を行い、各主体が連携して推進する体制がつけられました。

※1 「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」 ※2 「仕事と生活の調和推進のための行動指針」

6



### ■ 憲章

仕事と生活の調和を推進するための「大きな方向性」を提示

- ・ 仕事と生活の調和の必要性
- ・ 調和が実現した社会の姿
- ・ その実現に向けた各主体の役割(企業と働く方、国民、地方自治体)

参考 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章  
[http://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier\\_html/20html/charter.html](http://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier_html/20html/charter.html)

### ■ 行動指針

「企業や働く方、国民の効果的な取組」、「国や地方自治体の施策の方向性」を提示

- ・ 各主体の取組
- ・ 目指すべき数値目標
- ・ 実現度を測る指標
- ・ 推進状況の点検・評価の仕組み

参考 仕事と生活の調和推進のための行動指針  
[http://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier\\_html/20html/indicator.html](http://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier_html/20html/indicator.html)

「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」の取組は、「やりがいなどをもちながら、仕事上の責任を果たす」ことを前提としたものであり、決して働くことの意義を否定するものではありません。私たち一人ひとりが「しっかり働き、豊かに暮らせる社会」にむけて行動することは、豊かな生活を実現するためにも、社会環境を改善するためにも、日本の将来のためにも重要です。

ぜひ、あなたも働き方の見直しなど、ワーク・ライフ・バランスの取組をはじめませんか。

