

知っていますか？ 「ワーク・ライフ・バランス」

ワーク・ライフ・バランスとは？

「仕事」と、子育てや介護、地域活動、自己啓発などの「生活」との調和がとれ、その両方が充実している状態をいいます。望ましいバランスは、人によっても違い、ライフステージによっても変化します。



●なぜ今、ワーク・ライフ・バランスが必要なのか？

少子高齢化が進み、これからは若い働き手が少なくなっていく予定です。また、仕事だけに専念できる人は少数派となり、子育てや介護などと両立しながら働く人が増えていきます。多様な働き方を可能にするためには、企業がワーク・ライフ・バランスを推進することが欠かせないのです。

●ワーク・ライフ・バランスに取り組むとどんなメリットがあるの？

ワーク・ライフ・バランスが実現すると、企業は持続的に成長することができ、社員はより充実した生活を送ることができます。

企業にとっての3つのメリット

①優秀な人材が確保できる

仕事と生活を両立できる環境は、社員にとって魅力的であるため、優秀な人材が集まりやすくなります。

②生産性の向上がはかれる

業務の効率化や時間管理の徹底により、時間当たりの労働生産性が向上すれば、長時間労働が減り、コスト削減も期待できます。

③企業のイメージがアップする

働きやすい職場として企業の評判は高まり、企業イメージが向上し、社内ばかりでなく社外からの評価も上がります。

社員にとっての3つのメリット

①心身の充実がはかれる

残業が減り、個人の時間が増えると、暮らしにゆとりができます。健康づくりや休養のための時間がとれ、心身の健康が保てます。

②自己向上への意欲と時間が増える

個人の時間の充実は、自己を向上させる意欲を高め、自己啓発の時間を増やすことにつながります。

③家庭や地域への関与が深まる

個人の時間の拡大により、家庭や地域で過ごす時間が増え、家族や地域の人との関係が深まります。