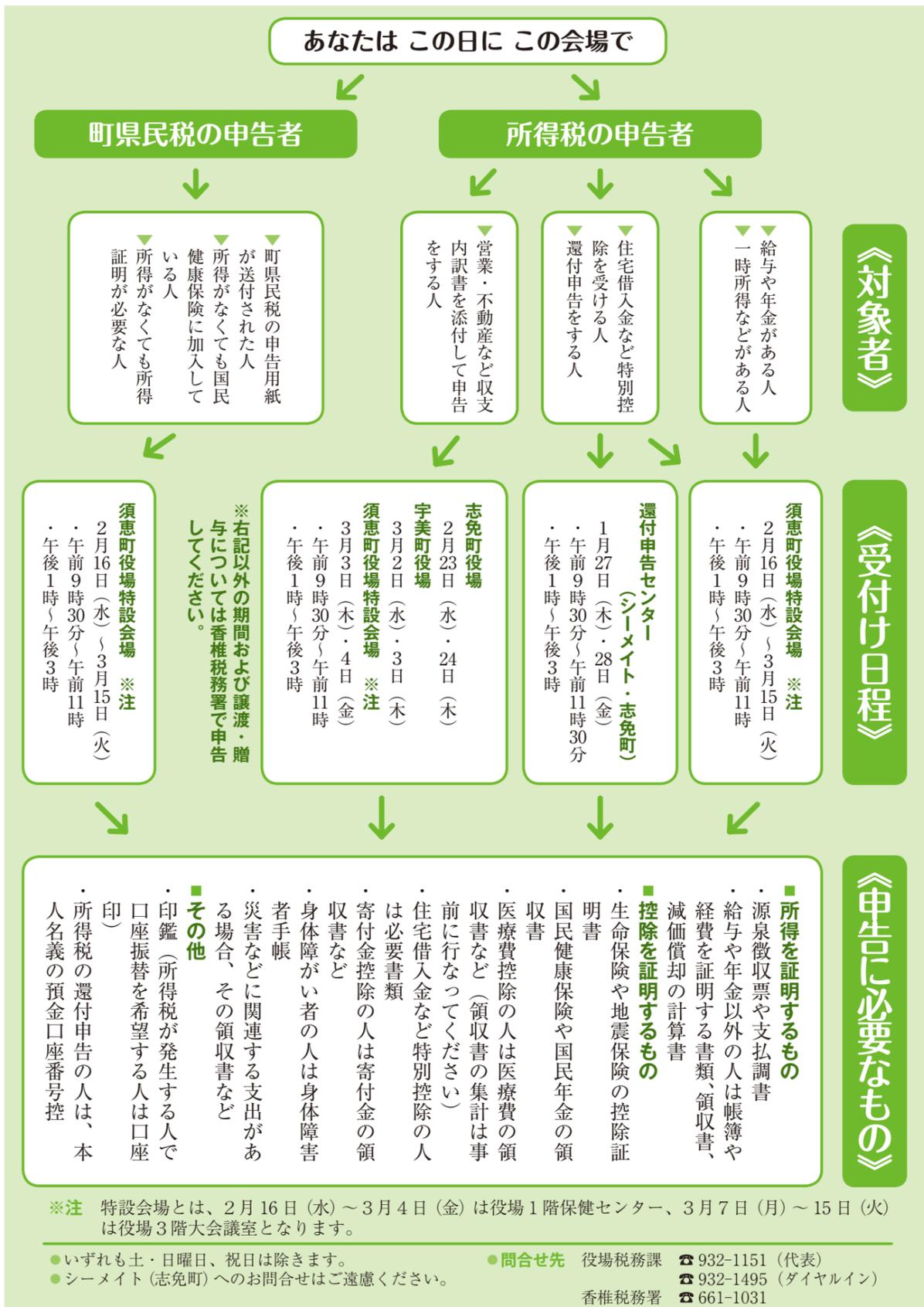


“所得税確定申告と町民税申告相談窓口を開設します”

あなたのコースを次の表で確認してください



須恵町では、町民のみなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。

その一環として、情報発信を行なっています。

今月のテーマ

「ワーク・ライフ・バランス」

～実現に向けた第一歩～

今回は、現代社会にかかるストレスの原因ともなっている長時間労働や育児・介護などの、悩みを解決するために、心と体、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)について考えてみましょう。

仕事と生活の調和とは?

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉は浸透してきていますが、

『バランス』という言葉から、『仕事と生活が半分ずつ』というイメージが強いかもしれませんが。実際のところは『バランス』というよりも『シナジー(相乗効果)』『ハーモニー(調和)』という意味合いが大きく、政府もワーク・ライフ・バランスを推進するための憲章や行動指針を発表しました。

推進される理由

- ワーク・ライフ・バランスは少子高齢化を救う一つの手段ととらえられています。年金の払い手を増やすことと、年金の払い手であり続けることの両方を支え、少子高齢化による年金財源が少なくなることを防ぐために、私生活と仕事を両立させることが重要視されています。
- 企業の現状から、日本の企業が利益を上げ続けていくために、より高い付加価値を生み出すことが求められます。個人個人が豊富な情報や多くのアイデアを持つている必要がでてくるので、仕事以外の時間に目を向けてみようという考えが徐々に高まっています。
- 企業が今後直面するであろう「介護」の問題があります。今後、介護される対象となるのは団塊世代です。介護するのは現在30代から40代の働き盛りの世代で、介護休暇の取得や短時間勤務を余儀なく

《対象者》

《受付日程》

《申告に必要なもの》

実現のメリット

されるのも必至です。個人の時間が限られる中で、企業はいかに効率よく成果を出すか、これまで以上に考えることを迫られます。

【企業のメリット】

- ☆ライフの充実が仕事に還元される。
- ・仕事以外の経験を積むことができ、世の中の動きをじっくり見つける時間が増える。すると、アイデアが浮かび、新たな仕事に活かせる情報が増え、考え方の幅が広がる。
- ☆個人の能力アップが企業全体のレベルアップに!
- ・自分磨きに取り組み社員が増え、その能力が仕事に活かされることで会社力がつけていく。
- ☆働き方の見直しが進む。
- ・限られた時間で高い成果を出すことが評価され、仕事に対する意欲の向上が期待される。
- ・従業員の仕事に対する安心感が、人材確保、安定的な利益につながる。

【個人のメリット】

- ☆ライフの時間が充実する。
- ・学びの時間が増え、能力アップ!
- ・育児・介護への参加が可能になる。



まずは、一歩踏み出すことから

☆仕事に対する充実感や意欲の向上につながる。

- 一日を振り返る時間をとり、成果や課題を振り返ることで、仕事の効率アップや情報源につながる。
- 終業後にあえて予定を入れる。英会話の教室に行くなど、新しい情報に触れるチャンスやどうしてもしなければならない予定をあえて入れることで、就業時間中の集中力が上がる。徐々に予定を増やしていくうちに仕事の効率アップが期待できる。

こうした積み重ねの中から新たな家族との関係のあり方や働き方の工夫も浮かび、ライフの充実が心の余裕を生みます。

これがライフ・ワーク・バランス実現に向けた第一歩になるのです。

来月のテーマ

「花粉症」

～早めの花粉症対策を～

問合せ先

健康福祉課 保健師まで
☎932・1151(内線153)