

平成21年度文部科学省科学技術振興調整費採択課題
(現：文部科学省科学技術人材育成費補助事業「女性研究者研究活動支援事業」)

筑波大学「持続可能な女性研究者支援、筑波大スタイル」

ワーク・ライフ・バランス

あなたのWLBに向けて 「仕事と生活」簡易チェック



はじめに

ワーク・ライフ・バランス (WLB) は、「仕事と生活の調和」を意味し、子育て期の女性に限らず男性も女性も、既婚者も独身者も、それぞれすべての方に必要です。

WLBは、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、日々に直面する活動を自ら希望するバランスで展開することで、人生の各段階、個人の事情や希望によって形は多様です。

WLBは、「仕事の充実」と「(仕事以外の)生活の充実」に好循環をもたらし、多様なライフスタイルと生き方が可能になります。また、それらは活力のある組織と社会を創出する基盤となります。

WLBのポイント：「時間制約」という枠の中で一人ひとりが仕事管理や時間管理を行い、働き方改革を継続させることです。それは周囲と共に進めることで実現可能です。

この「仕事と生活」簡易チェックを用いて、あなたのWLBを考えてみましょう。

ワーク・ライフ・バランス相談室“あう”
男女共同参画推進室 環境整備ワーキンググループ
総務部職員課