



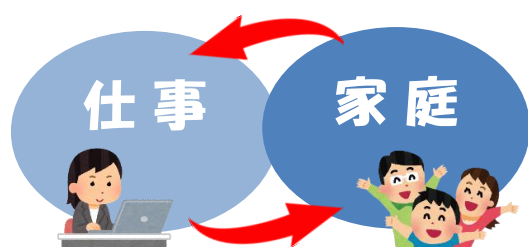
# しごと相談カフェ通信



今回のテーマは「ワーク・ライフ・バランス」についてです。  
新年度を迎え、イベントが増える時期ですね。家事や仕事などの優先順位を考えて、ワーク・ライフ・バランスの整った生活を目指しましょう！

## ★「ワーク・ライフ・バランス」を考えてみましょう！

ワーク・ライフ・バランスとは、家庭の充実により仕事が進み、仕事が進むことによって家庭も潤うという「仕事と家庭を両立した自分らしい生き方」の事を言います。  
どちらか一方を選び、どちらかを犠牲にするのではなく、仕事と家庭の両方を大切にすることで、きっとあなたらしい働き方や生き方を実現する事が出来ます！



### ★仕事面での良い事

- ・家庭が充実すると、健康的な状態で働ける
- ・家庭が充実すると、作業効率が上がり仕事が上手くいく

### ★家庭での良い事

- ・仕事が充実すると、ストレスが減りリラックスできる
- ・仕事が充実すると、生活のメリハリができ家族の時間も増える  
etc.

## Q. どうやってバランスを整えるの？

まず、自分の中の「価値観」をしっかり理解する事が大切です。

「仕事が大切」、「子どもとの時間が大切」、「趣味の時間が大切」など、人それぞれ大切なものは違います。しかし、その自分の「価値観」を理解する事で、全体のバランスを整える準備が出来ます。

また、自分の大切にする「価値観」を理解する事で、自分らしい判断が出来る様になります。  
仕事と家庭を両立して行く上で、必ずしも自分の思い通りになる事ばかりではありません。

しかし、そんな時でも「しょうがないから…」等、あきらめの判断をするのではなく、自分の大切にしている「価値観」を基に、自分らしい判断が出来る時、きっと結果は自分らしいものになるでしょう。

また、「価値観」は時間と共に変化します。

今は「子どもとの時間が大切」だけど、子どもが0歳になったら少し仕事を頑張っていこう」など、状況により変化します。1年後、3年後など少し先のなりたい自分を想像する事も大切です。

## ★春先の寒暖差に気を付けましょう

暖かい日が増えてきました。お出かけにぴったりの季節ですが、お子さんが遊んで汗をかいたままにしておくと、風邪を引く原因にもなるので注意しましょう。

お出かける前に、着替えの準備や汗拭きタオルなどを用意すると安心です。



### 《お出かけのときのポイント》

#### ①服装：重ね着が基本！

長袖シャツ2枚や、長袖の上に半袖など調整できるように重ね着をしましょう。

#### ②持ち物：ウェットティッシュが便利

汗を拭くだけでなく、外遊びで汚れたときなどにも使えるのでおすすめです。

