

あなた自身の〈WLB度〉15項目チェック



- 仕事の段取り力や業務改善力には自信がある。
- 有給休暇や看護休暇が気兼ねなく取れる。
- 仕事に対するモチベーションは高く、やりがいも感じている。
- 異業種の友人が多い方だ。
- 短時間勤務や在宅勤務など柔軟な働き方ができる社内制度がある。
- 女性の管理職登用など男女平等度は高く、職場は人材の宝庫だと思う。
- 自分一人だけのプライベートな時間をつくることは容易だ。
- 同僚の業務内容をわりと理解している方だと思う。
- 上司に物が言いやすい職場風土だと思う。
- 趣味・スポーツ・地域活動等、積極的に関わっている。
- メンタルヘルスやセクハラの相談窓口が職場にある。
- 利用しやすくユニークな福利厚生制度がある。
- 会社には公平な職務評価制度がある。
- 家族とのコミュニケーションは十分に取れている。
- スキルアップのための自己投資をしている。

YES が13個以上→希望するバランスで人生を楽しめる可能性大。

10個以上→周囲や会社への新しい提案で好転をめざしてみよう。

7個以上→自己マネジメントの視点でライフデザインを描いてみよう。

3個以下→疲れていませんか。まずはひとつ、打開策を考えてみよう。

■ワーク・ライフ・バランス関連サイト■

内閣府男女共同参画局 仕事と生活の調和推進室
<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html>

国土交通省 観光庁 ポジティブ・オフ
<http://www.mlit.go.jp/kankocho/positive-off/index.html>

育 MEN プロジェクト
<http://www.ikumen-project.jp/index.html>

財団法人 21 世紀職業財団
<http://www.jiwe.or.jp/>

ワーク・ライフ・バランス推進会議
<http://www.jisedai.net/index.php>



すてっぷ・男女共同参画リーフレット Vol.6

[編集] すてっぷ・男女共同参画リーフレット市民編集グループ
(財団法人とよなか男女共同参画推進財団事務局内)

[発行] 2012(平成24)年12月28日
財団法人とよなか男女共同参画推進財団
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501
TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706
<http://www.toyonaka-step.jp/>