



働きがいも経済成長も

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、働き方を見直そう

“仕事と生活”に
対する希望と現実には
まだまだギャップ
があります。



誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たしつつ、育児・介護や家庭、趣味などの時間を持てるワーク・ライフ・バランスの実現に向けては、国や自治体、雇用主だけでなく、働く人一人ひとりが自分の望む仕事と生活のバランスを考え、自らの働き方の見直しを行うことも必要です。

1日の業務予定を立てて振り返る、不要な業務の洗い出し、移動時間などの隙間時間の活用、スキルアップなど、できる取組はたくさんあります。

また、職場でのワーク・ライフ・バランスについての話し合いや、1日の業務予定・進捗の共有、定時退社を促す声かけなど、職場の全員がワーク・ライフ・バランスを実現できるよう、認識を共有し、協力し合うことも大切です。

ほかにも…

- 自分の働き方にコスト意識を持つ
- 誰でも作業できるよう業務マニュアルを作成する
- テレワークの活用
- 残業を見込まない勤務計画を立てる
- 有給休暇の積極的な活用

などがあります！



生産性向上に向けて、スキルアップや業務の改善・効率化に努めよう

自分自身の仕事の
満足度アップにも
つながります。



生産年齢人口の減少に伴い、社会経済の担い手不足が見込まれる中で、日本経済が持続的に成長していくためには、より少ない労力や資源の投入によって、モノやサービスを生み出す生産性の向上が重要です。そのためには、企業等における設備投資や業務プロセスの見直し、人材育成などが重要ですが、働く人一人ひとりによる労働生産性を上げる努力も必要です。

主体的にスキルアップを図り、新しい知識や技術を身につけて、仕事の質とスピードを上げること、自らの業務を見直し、改善・効率化に努めることがとても重要です。特に、オフィスソフトの機能や操作スキルを習得することは、業務の効率化やスピードアップに大きくつながります。

生産性の向上

スピードアップ



仕事の質の向上



業務の効率化



その他の取組

- テレワーク・リモート会議を活用しよう
- 誰もが働きやすく、能力を発揮できる職場環境をつくろう
- 地元の商店街などを利用しよう 地域の企業を応援しよう

株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長 小室 淑恵さん

働き方改革のコンサルティングを行ってきた経験から、個人でできる働き方の見直しの取組としては、朝夜メールが最も効果的だと考えています。朝一番に、その日に行う業務を15～30分単位で予定を立てて、夕方に振り返り、それを職場で共有するというものです。残業は、上司から急な仕事の依頼を受けたなどの外的要因のせいだと思いがちですが、自分の知識やスキル不足、段取りミスであることも多く、それに気づけば対策ができます。日々発見して、自分に足りないものを本を読んだり、講座を受講したりして補うことを続けていくと、仕事のレベルが上がり、生産性が高まっていきます。また、仕事のできる人の予定の立て方を朝夜メールから学ぶこともとても大切なので、職場で共有することも重要なポイントです。

