

わたしたちには どんなことが**必要**？

バランスのとれた生活の
ヒントにしたい、こんなこと。

「フレックスタイム」

9時出勤を10時出勤に変更。
朝1時間の余裕で、
家族と楽しく向き合える。

「介護休業」

介護休業を取った息子が
そばにいてくれたことで、
リハビリをやる気になり、
歩ける距離が長くなった。

「残業を減らす」

効率よく仕事ができるよう
マニュアル化など工夫したら、
家族と過ごす時間が
できただけでなく、
自分の時間も増えた。

「がんばりすぎない」

仕事・家事・育児
どれも100%やってあたりまえ
という考え方に
とられないことが大切。

「家事を分担」

家事を妻と当番制にしたら、
料理の楽しさにハマった。
妻には喜ばれるし、自分も
新たな楽しみができて
うれしい。

「子どもの世界を」

パパ、ママが夕食の準備中は
私と弟、ふたりの時間。この前初めて
私のこと「ねえね（お姉さん）」って
呼んでくれたよ。

「新たな生きがい」

ボランティア活動で
人との付き合いも広がり、
社会とのつながりを実感。



Balanced Life

あなたらしい**バランス**のとり方、 見つけませんか？

社会人、母、父、妻、夫など、私たちは、さまざまな役割を持って生きています。
そのどれか一つの役割に偏った生き方をしていると、負担が大きかったり、
充実感が得られないなど、さまざまな問題が出てくるのではないのでしょうか。

男性も女性も、それぞれが豊かな人生を送るために、
仕事と家庭、地域生活のバランスを見直しませんか？