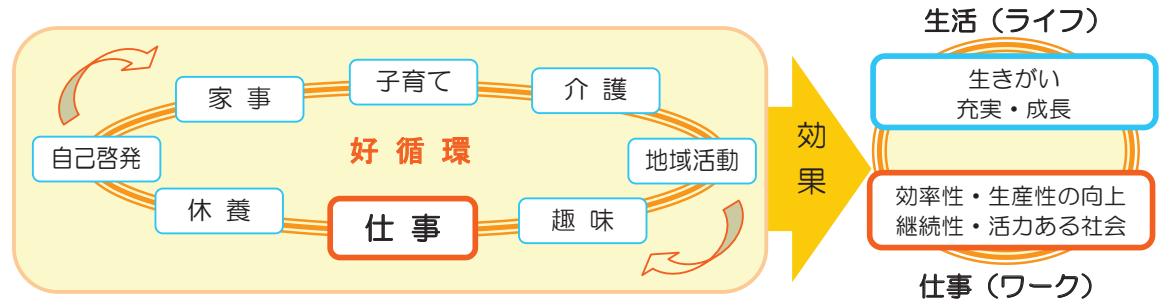


さらに考えましょう

- 仕事（ワーク）と生活（ライフ）を調和させ、相乗効果を及ぼし合っているという「ワーク・ライフ・バランス」(\*)の考え方が注目されています。

(\*) ワーク・ライフ・バランス：一人ひとりが、子育て期、中高年期といった人生の各段階において、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らの希望に沿った形で、バランスを取りながら展開できる状態。 「ひろしま未来チャレンジビジョン」(平成22年10月策定)より

- 仕事への満足感や充実感が、生活上の張り合いや自信をもたらします。また、家庭や地域における仕事以外の生活での豊かな体験や人間的な成長が、仕事での視野を広げ、効率的な働き方に気づく契機になると言われています。



- 保育サービスの充実、男性の育児参加促進のための支援、多様な働き方に対応した子育て支援の推進や職場の意識改革等、行政や企業等による社会整備が進められています。
- 私たち一人ひとりも、それぞれの事情や希望に応じてライフスタイルを考えていきましょう。

「子育て期」の「ワーク・ライフ・バランス」を実現していくために、どんなことを大切にすればよいのでしょうか？



学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

お問合せ：〒730-0052 広島市中区千田町三丁目 7-47 広島県立生涯学習センター  
TEL：082-248-8848 FAX：082-248-8840 E-mail：sgcshinkou@pref.hiroshima.lg.jp



寄って話して  
自ら気づく  
「親の力」をまなびあう学習プログラム

向き合ってみて・・・  
～「仕事」と「子育て」の調和のために～



イラスト：うじな かずひこ

「働き盛り」と「子育て」の時期は同時進行になることが多いもの。「仕事も子育てもどちらも充実させたい！」と願っていても、現実には、日々忙しくて、子供とじっくり向き合う時間がない！と悩んでいる方も多いでしょう。

仕事と子育てや家庭生活の調和を図り、相乗効果を生み出して、充実したライフスタイルをつかっていくために、どんな工夫ができるでしょうか。また、地域や企業を含め社会全体で、子供を育み、親子の育ちを応援するために、どんなことができるでしょうか。

仲間とともに知恵を出し合い、一緒に考えてみましょう！

## エピソードを読みましょう

仕事を切り上げて、あわてて帰宅。  
 今日も、疲れてくたくたです。  
 散らかり放題の家の中で、着替えをしていると…。



子供 「ねえねえ。」  
 私 「今、帰ったばかりだから後で！！」  
 子供 「後でって、いつもそうじゃん。」  
 私 「……………」

忙しい毎日の中で、仕事も子育ても、中途半端な気がします。  
 家族の笑顔のために働きたい。もっと子供と向き合う時間がほしい。  
 今の暮らしをどうすればいいのでしょうか？



## 考えましょう

- ① エピソードを読んでどんなことを感じましたか。
- ② あなたなら、このような時に、どうしますか。(どうしたいですか。)

③ 周囲の人(家族、職場の上司・同僚、近所の人、友人等)が協力できることはありませんか。



## 考えましょう、出し合ひましょう

- ① 働きながら子育てするうえで、困っていること(悩み)や不安はありませんか？
- ② 忙しい毎日のなかで、子供や家族と向き合い、充実した生活を過ごすためにどんな工夫をしていますか。(工夫ができそうですか。) 思いつくままに書いてみましょう。



## 参考資料

最近1か月の間に仕事や職場で経験したこと(育児期の母親・父親)  
第1回妊娠出産子育て基本調査(ベネッセ次世代育成研究所 2007年)より

