

男女で奏でるハーモニー

# SOUL 奏

広島市男女共同参画啓発リーフレット

## ワーク・ライフ・バランスについて 考えてみませんか？



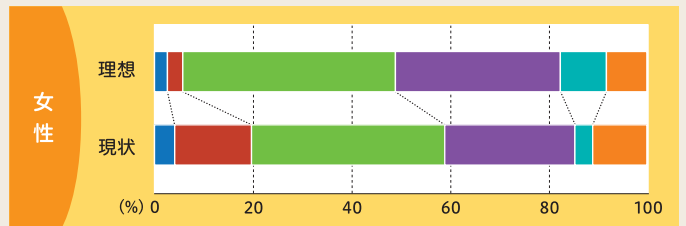
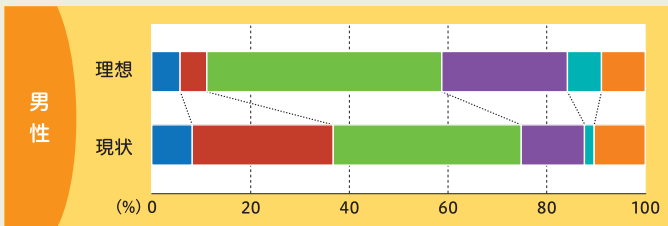
### ワーク・ライフ・バランスって？

男性も女性もあらゆる世代の誰もが、仕事や子育て、介護、自己啓発、地域活動など様々な活動を、**自分が希望するバランス**で行うことができる状態のことです。

### 仕事とプライベート・家庭生活のバランス

#### 理想と現実(有職者対象)

- 男女ともに、理想では「仕事とプライベート・家庭生活を両立」の割合が最も高くなっています。
- 理想と比べ現実では、「仕事に専念」「仕事を優先」の割合が高く、特に男性で顕著となっています。



■ 仕事に専念 ■ 仕事を優先 ■ 仕事とプライベート・家庭生活を両立 ■ プライベート・家庭生活を優先 ■ プライベート・家庭生活に専念 ■ 考えたことがない・わからない

※内閣府「新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査」(令和4年度)を基に作成



広島市は、「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」の構成員です。

# ワーク・ライフ・バランスについて 考えてみませんか？

ワーク・ライフ・バランスは、  
個人、企業、行政のそれぞれの思いや取組が上手く合わさって、  
初めて実現に向けて進むことができます。  
まず、自分にとって理想のワーク・ライフ・バランスとは何かを考えてみましょう。  
そして、その実現に向けて、周りの人の協力や理解を得ながら、  
できることから取り組んでみませんか。

## 家庭



充実したプライベートを過ごすためには、  
家庭での工夫や、家族の協力が不可欠です。

たとえば

### 朝、30分早く起きてみる！

その30分は自分の時間として、「語学の勉強をする!」「読書をする!」など趣味の時間に回すことで、生活にメリハリをつけ、仕事にも前向きに取り組むことができます。

### 作り置きのできるおかずは休日に作っておく！

平日の料理時間の短縮ができ、家族と接する時間を増やすことができます。



### 夫婦交代でリフレッシュ日を作る！

リフレッシュ日には、家事や子どもの世話は配偶者に任せ、ゆっくり過ごすことで、日ごろの疲れを癒し、次の日からも仕事や家庭に全力で向き合うことができます。

### ファミリー・サポート・センターやシルバー人材センターを利用する！

学校の放課後など子どもを一人で留守番させるのは心配といった時に利用できます。  
詳しくはホームページで。

ファミリー・  
サポート・センター



シルバー  
人材センター



## ＼ 家庭や職場でできる！ ／ 充実生活ワンポイント

## 職場



効率的に仕事を進めることで、  
プライベートに回せる時間が多くなります。

### やることリストを作る！

今日やるべきことを、確認しながら仕事をすることで、ペース配分に気をつけながら仕事に取り組みます。残業時間を減らす効果も。

### その日のスケジュールや退社時刻を職場で共有！

予定を立てやすくなり、仕事量が多い時には同僚がサポートしやすいなど、メリットがたくさん。

### 同僚と子どもの話を普段からしておく！

急な用事で子どもの迎えに行かなくてはならないときでも、周りの人の理解や協力を得やすくなります。



ワーク・ライフ・バランスを推進している

# 事業者を表彰

広島市では、仕事と家庭や子育て・地域活動等との両立支援、女性の能力発揮や職域拡大などに積極的に取り組む市内の事業者を、「広島市男女共同参画推進事業者」として市長表彰しています。

第18回

## 被表彰事業者の取組

### 一般表彰

#### 株式会社清・さやか

(ビルメンテナンス業)

- 積極的な働き方改革の実施。近年は障害者雇用・支援にも力を入れている。 など

#### 社会福祉法人 福祉広医会

(社会福祉・介護事業)

- 育児・介護支援制度の拡充、資格取得のための制度、資格を生かした配置 など

#### 株式会社タイヨー

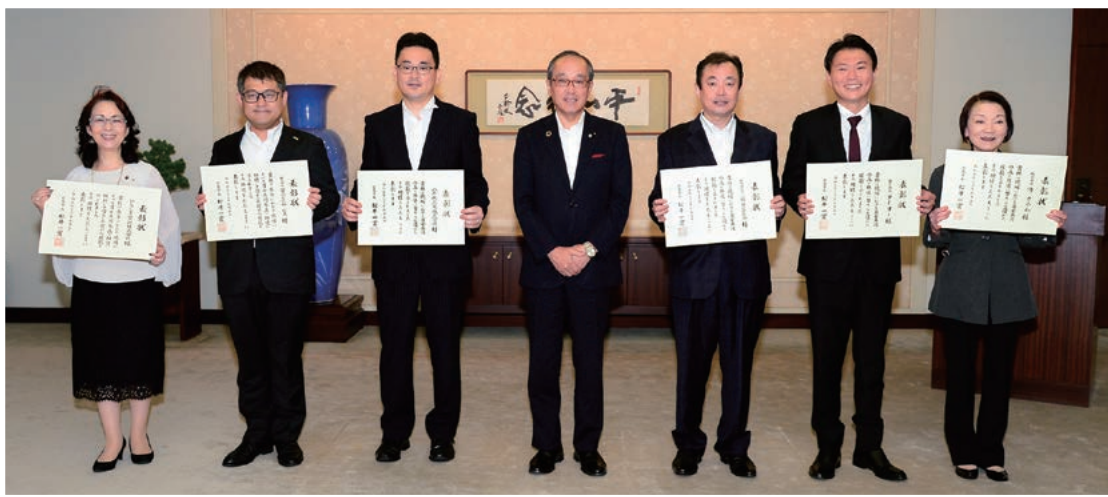
(廃棄物収集・処理、リサイクル業)

- 現場での女性の活躍を積極的にPRすることで、企業イメージが向上 など

#### 八千代工業株式会社

(製造業)

- 育児に伴う特別休暇を男女ともに付与、管理職向けにメンタルヘルス研修を実施 など



### 特別表彰(一般表彰10年経過後も取組の更なる充実に努めている事業者)

#### 株式会社第一ビルサービス

(第7回被表彰事業者)(ビルメンテナンス業)

- 女性を管理職へ積極的に登用、勤怠実績や適性を考慮した配置転換 など

#### ひろしま管財株式会社

(第7回被表彰事業者)(総合ビルメンテナンス業)

- 非正規社員を積極的に正規社員へ登用、不妊治療のための休暇新設 など



過去の被表彰事業者や応募要領については、ホームページをご覧ください。



被表彰事業者は、  
広島市の  
次の制度を  
利用できます。

### 入札制度等における優遇措置

競争入札参加資格審査申請業者(建設工事、建築物清掃及び常駐警備)について等級による格付を行う際に加点  
総合評価方式による競争入札の際に加点

男女共同参画・  
子育て支援資金による  
中小企業に対する  
低利融資

# STOP! マタハラ

働きながらお母さんになることは、法律でも守られた権利です。

## こんな対応は マタニティハラスメント、 通称マタハラです!!

いわゆるマタニティハラスメントとは、妊娠・出産したこと、育休などの制度を利用したことなどに関して、上司や同僚等から嫌がらせなどを受け、就労環境を害されることを言います。  
事業主にはハラスメントの防止措置を講じることが男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法により義務付けられています。



妊婦健診のために休暇を取得したいと  
上司に相談したら、

### 病院は休みの日に行くものだ

と、相手にしてもらえなかった。  
(制度等の利用を阻害する言動)

妊娠により立ち仕事を  
免除してもらっていることを理由に、

### あなたばかり 座って仕事をしてずるい!

と、同僚からずっと仲間はずれにされ、仕事が手につかない。  
(制度等の利用を理由に嫌がらせ等をする言動)

上司に妊娠を報告したら、

### 他の人を雇うので 早めに辞めてもらうしかない

と言われた。  
(妊娠・出産等を理由に解雇  
その他不利益取扱いを唆する言動)

ひとりで悩まず、ご相談ください  
セクハラ・パタハラについてもこちらへ

#### 広島労働局雇用環境・均等室

電話・面接：平日8:30~17:15

〒730-8538 広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館(5F)

TEL:082-221-9247

※妊娠・出産・育児休業・介護休業等を理由とする解雇などの不利益な取扱いを行うことは、法律で禁止されています。

#### マザーズハローワーク広島

- 子育てをしながら就職を希望する方に、ご要望に応じて担当者制による総合的できめ細かな就労支援を、無料で行っていきます。
- チャイルドコーナーやベビー休憩コーナーがあり、お子様も一緒にご利用いただけます。

お問い合わせ

〒730-0032 広島市中区立町1番20号 NREG広島立町ビル3F  
TEL:082-542-8609



#### 広島市配偶者暴力相談支援センター

女性相談員が、DVに関する被害者からの相談や、女性相談(離婚問題、家庭不和など)をお受けしています。



お問い合わせ

TEL:082-504-2412 FAX:082-504-2835

#### ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)

未就学の子どもを持つパパ・ママの交流会「育休カフェ」、再就職に備えている方などを対象としたセミナーなど、様々な講座・イベント(託児付きもあり)を開催しています。

お問い合わせ

〒730-0051 広島市中区大手町五丁目6番9号  
TEL:082-248-3320 FAX:082-248-4476



この冊子は

法務省委託事業で制作しています。



広島市男女共同参画推進  
シンボルマーク

広島市市民局人権啓発部男女共同参画課  
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号  
TEL:082-504-2108 FAX:082-504-2609  
E-mail: danjo@city.hiroshima.lg.jp

令和6年3月発行  
広G7-2023-325

