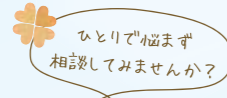


## 女性相談支援室 月～金 9:00～17:00

- 夫婦問題、離婚などの不安や悩みの相談
- 配偶者や交際相手からの暴力などの不安や悩みの相談
- 生活、その他女性の身上相談



詳しくはお問い合わせください。  
金沢市女性相談支援室 TEL 076-220-2429

### 女性相談専用電話

**076-220-2554** 秘密は堅く守られます。

### 特別相談（事前予約が必要）

**女性弁護士による法律相談** …… 毎月第1火曜日午後  
第3金曜日午後

**臨床心理士による心の相談** …… 毎月第2木曜日午前  
**カウンセリング** …… 毎月第4木曜日午後

### 傷つきからの回復ワーク

**サポートグループ** …… 毎月第3木曜日  
**こころのCare講座** …… 第2・第4土曜日 6/27～12回  
(日程等はお問い合わせください)

### 母と子のこころのサロン

月1回第3土曜日 13:30～15:00 (日程等はお問い合わせください)

上記に関するお問い合わせは  
金沢市女性相談支援室 TEL 076-220-2429 まで

## 金沢市女性センター講座案内

※テーマや内容が一部変更になることがありますのでご了承ください。

### 男女共同参画関連講座

- ①子育て応援講座  
「お父さんと一緒に収納&防犯教室」
- ②男性のライフプランニング講座  
「今から始めるセカンドライフ」



### 女性のエンパワーメント支援講座

- ①女性のライフプランニング講座  
「ママの再チャレンジ塾」  
「働き女子のブラッシュアップセミナー」  
「素敵にコミュニケーション」  
～家族やプライベートであなたの言葉を伝える～  
「私たちのREスタート～次の人生の幸せ作り～」

- ②子育て応援講座  
「子育てママのおしゃべりカフェ」



- ③女性のこころからだの健康講座  
「女性の健康的なライフスタイルのために」

### 男女共同参画グループ活動促進事業

金沢市女性センター活動サークル成果発表&講演会

セミナーに関するお問い合わせは  
金沢市女性センター TEL 076-223-1265 まで



## 男女共同参画出前講座

男女共同参画に関するテーマで講座等を実施する際に、講師や男女共同参画アドバイザーを派遣します。講師謝礼は金沢市が負担します。※原則として講師の指定はできません

### 【講座のメニュー例】

- ◆紙芝居で学ぼう「男女共同参画」とは？（介護編、子育て編）
- ◆思いが伝わるコミュニケーション（職場編、地域編、家庭編）
- ◆女性のための護身術（親子編）ほか

**対象** 金沢市内に所在し、活動する企業、団体、グループ等

**会場** 申込み団体でご用意ください。  
原則として金沢市内に限ります。

**実施回数** 1団体3回まで。1回の受講者は、概ね15人以上。

## 日本女性会議を金沢でひらく会

「日本女性会議を金沢でひらく会」の  
活動がはじまりました

この会は日本女性会議を金沢へ誘致するために結成された市民活動グループです。今年度の日本女性会議は倉敷市で10月9日～11日まで開催され、ひらく会からも参加する予定です。ひらく会の活動について、今後も本誌で紹介していきます。

### 日本女性会議って知ってる？

日本女性会議は、男女共同参画社会の実現に向けた課題の解決策を探るとともに、参加相互の交流の促進や情報ネットワーク化を図ることを目的とした唯一の全国規模の会議です。

### 金沢市男女共同参画都市宣言 平成25年12月16日 金沢市議会議決

私たちのまち金沢は、市民一人ひとりが、歴史と伝統に学び、個性豊かな風格と活力のあるまちづくりを進めてきた。すべての人が性別にかかわらず尊重される社会の実現のためには、市民一人ひとりが互いの違いを認め、あらゆる分野に平等な立場で参画する機会が確保されるとともに、国際社会における取り組みと協調し、連携を深めていくことが重要である。よって、私たちすべての市民は、次代を生きる若者や子供たちが個性と能力を發揮できる未来とするため、男女共同参画都市となることを宣言する。

### 発行：金沢市人権女性政策推進課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 TEL 076-220-2095 FAX 076-260-1178

Email: jinkenjyousei@city.kanazawa.lg.jp URL http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22075/danjyo/index.html

### 編集：子育て向上委員会



金沢市男女共同参画

ささえあって 輝いて あなたもわたしも未来へ向かって

# るうぷ

特集 仕事と生活の調和について考えよう

## ワーク・ライフ・バランスって なんだろう？

お問い合わせはこちらまで

金沢市人権女性政策推進課

**076-220-2095**



# ワーク・ライフ・バランスって なんだろう？



よく分からないけれど、もうすぐ結婚するのでどういふものか知りたい。



企業側にとってのメリットが見えにくいというのが本音…。



家庭も大切にしたいけど

どうしても仕事に時間が取られてしまう。



親の介護が必要になったときのことを考えると少し不安。



赤ちゃんとの毎日はバタバタで、家庭と仕事のバランスとか考えている暇がない。

私の生活にどう関係するのか分からない…。



## ワーク・ライフ・バランスとは

### ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランスとは、『国民一人ひとり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すとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会』のことです。



### 具体的には？

1

就労による経済的自立が可能な社会

結婚や子育てに向けて、暮らしの経済的基盤をしっかりと確保できる

2

健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

家族や友人との時間や地域活動への参加など健康で豊かな生活を送れる

3

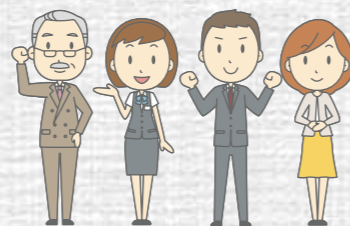
多様な働き方・生き方が選択できる社会

さまざまな働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、柔軟な働き方が選択できる

### 企業側のメリットは？

企業側のメリットの例

- 従業員の定着や満足度、仕事への意欲の向上につながった
- お互い様意識が醸成され、職場のチームワークが高まった
- 企業イメージが向上し、自社への誇りが促進した
- 従業員のメンタルヘルス上の問題が減った



### 金沢市も応援しています！

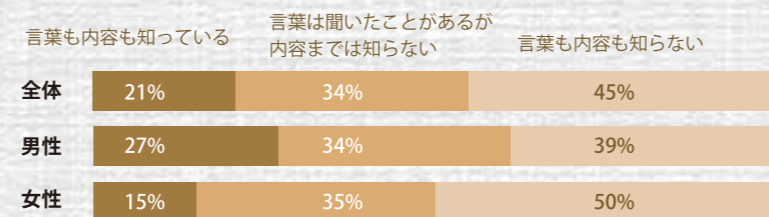
金沢市では、仕事と生活の調和の促進や労働環境の改善や整備等に積極的に取り組み、具体的な成果につなげている先進的な事業所を募集し、表彰しています。

(労働政策課：はたらく人にやさしい事業所表彰)

内閣府 平成24年度

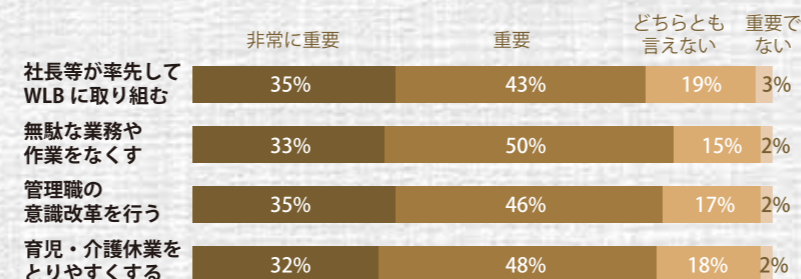
### 【ワーク・ライフ・バランスに関する調査】

Q あなたは、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉をご存知ですか。



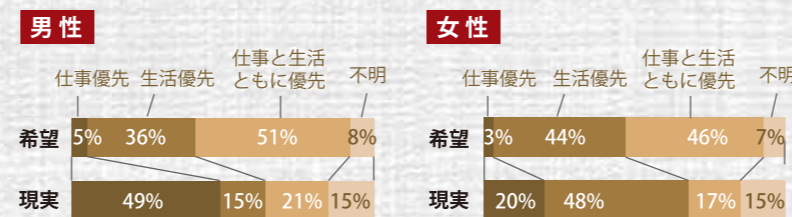
！ワーク・ライフ・バランスの浸透は、まだまだこれからだね

Q 仕事と生活の調和が実現された社会に近づくために、企業の取組の重要性について、あなたの考えに近いものをお選び下さい。



♪企業ができることはたくさんありそう！今後の取組みに期待大です。

Q 仕事と生活の調和の希望と現実とは？



参考資料：内閣府 HP より

## ワーク・ライフ・バランス実践中



周囲の理解と協力を得ながら柔軟な働き方を模索しています

水木 真由美 さん

中学2年生を筆頭に4人の子育ての真っ最中です。3年前までは中学の英語教員をしていました。出産や子育てをしながらの勤務だったので、産休や育休、時短勤務等の制度にはずいぶんお世話になりました。大きい中学に勤務していたときは、職員数が多いため変則的な働き方が可能だったのですが、新しい勤務先で担任を持つことになったときに、仕事と家庭を両立する難しさに直面しましたが、今の生活を続けるのは無理があると感じ、小学校の英語インストラクターに転職しました。

安定した雇用形態から離れたことで経済面での葛藤はあります。しかし一方で、

子どもの食育や、地域活動、留学生のホームステイ受け入れなど、以前はできなかったことを楽しめるようになりました。

ワーク・ライフ・バランスは、それぞれの方が何を大事にしたいかだと思います。私にとっては、子育て期間に家族との日常の時間を十分に取ることが何より重要。

迷っている人がいたら、自分がどんな生活をしたら一番幸せなのか、シミュレーションしてみたらよいかもかもしれません。

私自身、子どもがもう少し成長したら、中学教員の復帰試験を受けることも視野に入れていきます。正解はないので、迷いながらも「自分はどうしたいか」を大切にしていきたいです。



▲自宅前の木で遊ぶ子どもたち



時と場合に応じてワークとライフどちらも楽しめる大人でありたい

山口 敬士朗 さん

社会福祉法人で人事の仕事をしてながら、NPO かなざわ創造塾『鼎（かなえ）』の代表をしています。『鼎』は「若者が社会と繋がりながら成長でき、輝くことができる場所を」と5年前に立ち上げました。地域への貢献活動を通して、職場とは違った形で、充実感を得られる場所になっています。

昨年は伝統芸能保存のお手伝いをしていたこともあり、『鼎』の活動に力を注いでいました。今は逆に職場での仕事に集中しています。その時々状況に合わせて臨機応変に集中するやり方が、自分の生き方に合っているようです。

職場では、採用や人材育成を担当していますが、以前 NPO でコミュニケーションセミナーを行った経験が、非常に役に立ちました。NPO で培ったプレゼン能力やコミュニケーション力を仕事で活かすことができ、おかげで上司からの理解も得られています。

日々の仕事や家事で手いっぱい、他のことまで手が回らないという声もよく聞きます。でも私自身は、新しいことは自分を成長させるチャンスと見て、常に興味を持ちたいと思っています。

高校卒業後、今日までずっと一人暮らしをしています。家事は苦じゃないので、近い将来家庭を持つことができたら、そのときは夫婦で家事や育児を楽しみたいです。



▲長町の加賀獅子を未来につなぐお手伝い