



仕事と生活時間を大切にする  
生き方について見直しましょう。

# あなたの“やる気”と “ゆとり”をチェック!

あなたの生活や気持ちに近い項目をチェックしましょう。

## Check!

- 家事、育児等は家族と協力している
  - スポーツなどで健康維持に努めている
- 地域活動やボランティア活動に参加している
  - 朝は毎日気持ちよく(すっきり)起きられる
- 充実した余暇や趣味の時間を過ごしている
  - 食事は毎日おいしく食べている
- ほぼ毎日、十分な睡眠時間がとれている

今の自分自身  
をチェックして  
みましょう!



チェックができたら  
裏面で、今のあなたの  
“やる気とゆとり度”  
をみてみよう。

- 平日でも子どもの学校行事に参加している
- 夕食はほとんど家族と一緒に食べている
- 残業は少ない方である
- 職場に相談できる仲間がいる
  - 仕事にやりがいや充実感を感じている
- 有給休暇等の制度を有効に利用している
- 職場以外の友人も多い

## 仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)とは

私たち一人ひとりが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の  
自己啓発などのいろいろな活動について、自分が希望する  
バランスで実現できる状態のことです。



ページを開くと、  
「ワーク・ライフ・  
バランス」のこ  
とがもっとわかるよ。

滋賀県



ここを  
ひらいて