

ワーク・ライフ・バランスについて知りたい！

■「藤沢市ワーク・ライフ・バランス」藤沢市の取組を紹介  
<http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/shigoto/shushoku/worklifebalance/>



■「かながわ働き方改革(ワーク・ライフ・バランス)」神奈川県取組を紹介  
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/z4r/hatarakikatakaikaku/index.html>

■「厚生労働省働き方・休み方改善ポータルサイト」厚生労働省のサイト  
(企業の取組事例なども紹介)  
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

「働く」ことを相談する窓口があります！

働くことに不安なら… ① **かながわ若者就労支援センター**  
<https://www.kanagawa-wakamono.jp>

39歳までの仕事を探している方々を対象に、職業紹介機能を持つ国のハローワークと連携しながらキャリアカウンセリングや各種セミナー等により、利用者のニーズに対応した就職活動の支援を実施しています。

※学生(中高生を除く)・既卒3年以内(中学・高校卒業生は除く)の皆様は、「かながわ若者就労支援センター」と同じビル16階の「横浜新卒応援ハローワーク」をご利用ください。

【利用時間】 月曜日～土曜日 午前9時30分～午後6時(受付は午後5時30分まで)  
【会場】 かながわ若者就労支援センター(横浜市西区北幸1-11-5 横浜S Tビル5階)  
※横浜駅西口徒歩8分  
【問合せ】 電話 045-410-3357



働きはじめて悩んだら… ② **藤沢市労働相談**

藤沢市では、「残業代の仕組みって?」「労働契約書について詳しく知りたい!」「労働条件が求人票と違う気がする」…など様々な働くことに関する相談を受け付けています。社会保険労務士が無料・秘密厳守で対応しています。 ※いずれも要予約、市内在住・在勤・在学の方が対象

【利用時間】 毎週火曜日(祝日を除く) 午後1時～午後4時(1人45分以内)  
【会場】 藤沢市市民相談情報課(藤沢市役所本庁舎4階)  
【申込先】 市民相談情報課 電話 0466-50-3568(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)

【利用時間】 毎週土曜日(祝日を除く) 午後1時～午後4時(1人45分以内)  
【会場】 Fプレイス雇用労働相談室(※2019年4月から)(藤沢公民館・労働会館等複合施設5階)  
【申込先】 産業労働課 電話 0466-50-8222(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)

「藤沢」でいきいき働きませんか?  
いい環境がいい働き方、  
いい生き方につながっていく

藤沢市では、いきいき働ける藤沢のまちづくりを目指して、2012年に「ふじさわワーク・ライフ・バランス宣言」を出しています。居住、産業・観光、自然、交通、教育など、バランスのとれた都市として、多くの魅力を備えた住みよい街・藤沢で、働いてみませんか!

新社会人になるあなたへ  
就活前に、働く前に、知っておきたいワーク・ライフ・バランスのこと  
2019年3月

編集・発行：藤沢市経済部産業労働課  
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1 0466-50-8222(直通)  
デザイン・印刷：株式会社ワキプリントピア



# 新社会人になるあなたへ 就活前に、働く前に、知っておきたい ワーク・ライフ・バランスのこと

ワーク・ライフ・バランスでイキイキ!!  
あなたの働き方・生き方



「いい環境が、いい働き方、いい生き方につながっていく」

キーワードは「ワーク・ライフ・バランス」(仕事と生活の調和を!)

あなたは就職活動をするうえで、どんなことを重視していますか。どんな会社で働きたいと考えていますか。

「自分の能力を発揮できるやりがいのある職場がいい」、「効率的に仕事をこなし趣味の時間も充実させたい」「社会人になっても仕事と学ぶことを両立させたい」「出産後も同じ会社で働いてキャリアを積みたい」など様々なライフプランを胸に描いていることと思います。

ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは、仕事にやりがいや充実感を感じ、責任を果たしながら、家庭や地域での生活や自己啓発などのプライベートな部分も充実させるという、豊かで実りのある人生を送るための考え方です。

少子高齢化が進み生産年齢人口が減少している現在、企業も、優秀な人材の確保や定着、生産性の向上につながるものとして、WLBを経営戦略の一つととらえ取り組んでいます。

就職活動において仕事や会社を選ぶ前に、そして働く前に、WLBについて考えてみませんか!



## WLBについて、こんな誤解をしていませんか？



WLBって残業をしないことですよね？

WLBは、仕事と生活の調和を目指すものであり、残業（時間外労働）をしないことは、仕事以外の時間を確保するという意味でWLB実現の一つの方法といえます。しかし、残業をしないということは、限られた時間の中で成果を出すことがより一層求められることとなります。残業をしないという方法だけではなく、あわせて業務の効率化を図る取り組みをしているか、がWLB実現の重要な視点となります。

企業はこんなことに取り組んでいます！



### 例えば… 業務の効率化への取組事例

- 一人に仕事が偏らないよう相互に補完し合える業務体制を確立。  
(一定の業務まで担当者以外でもできるように、マニュアルを作成・共有する。)
  - 職種に合った働き方（労働時間制度）の導入。  
(フレックスタイムや在宅勤務等を推進し、不必要な労働時間を削減する。)
  - 残業に関するルール作り。  
(課やグループ単位でノー残業デーを設定する、“夕礼”を実施し進捗状況を確認し合い、必要に応じて業務の振り分けを行う。)
  - 会議のやり方を見直し会議に費やす時間を削減する。  
(会議時間や会議を行う時間帯にルールを設定する。)
- ・・・など

### 「働き方改革関連法」は身近なトピックです！

働く方の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目的とした「働き方改革関連法」が成立・公布されました。(2019年4月1日から順次施行)  
時間外労働の上限規制の導入、年次有給休暇の確実な取得、正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差の禁止など、働き方改革における取組み・支援は、ワーク・ライフ・バランスを実現する環境づくりにつながります。

◆厚生労働省「働き方改革」の実現に向けて  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000148322.html>



## 「ワーク・ライフ・バランス」を進めている企業の

### CHECK! 見分け方ポイント

#### ✓ その1 会社全体がワーク・ライフ・バランスの実現に取り組んでいる。

→まずは経営者（トップ）がWLB実現のためリーダーシップを発揮しているか、理解があるかを知りましょう！

ホームページ、パンフレット等で経営者の「挨拶」や「理念」を見ると、その企業が何を大事にしているのかわかることができます。企業によっては「ダイバーシティ（多様な人材を生かそうとすること）推進室」「女性活躍推進室」といった部署を設け積極的に取り組んでいる場合もあるので、チェックしてみましょう。

#### ✓ その2 ライフステージに応じた制度が充実している。

→出産、育児、介護など様々なライフステージに応じた制度や、やりたいこと、学びたいことを実現できる制度が整っているかチェックしましょう！

法律で定められた年次有給休暇のほかに、どんな休暇の制度があるのか調べてみましょう。制度の利用率や利用実績を情報公開しているのかもポイントになります。企業のホームページでの先輩紹介で、育児や介護といった家庭と両立している事例などを積極的に掲載している企業もあります。また、自己啓発やキャリア形成のための学びを費用面等で支援する制度や、職業上のスキルや専門的知識を生かしたボランティア活動への参加を支援する制度がある会社もありますので、チェックしましょう。

#### ✓ その3 社内でのコミュニケーションが十分にとれている。

→職場の中で十分なコミュニケーションをとるための仕組みづくりがされているかをチェックしましょう！

ワーク・ライフ・バランスの制度が整っていてもその制度が利用しやすい職場の雰囲気であれば、利用することをためらってしまいます。例えば、仕事や私生活の相談に乗るメンター制度（先輩社員が後輩社員をサポートする制度）、仕事の改善・提案ができる制度などがあるか確認しましょう。会社説明会、先輩訪問などだけでなく、インターンシップ制度などを使って、実際に職場の雰囲気を肌で感じる機会があれば、積極的に利用しましょう。

#### ✓ その4 多様な働き方ができる多様な人材を育成し活用している。

→在宅勤務（テレワーク）、フレックスタイム制、短時間勤務正社員など、多様な働き方ができる制度があるかチェックしましょう！

年齢、性別、障がいの有無などに関係なく、個人の意欲や能力のある人を多様な人材として活用しているかを調べてみましょう。一人一人の働きやすさに対応した制度があれば、それぞれのワーク・ライフ・バランスの実現につながります。制度を利用することで不利益を被ることなく、能力を正當に評価する仕組みがあるのか、確認しましょう。働く環境に満足できているかは、企業の業績を見ることでわかることもあるのでチェックしましょう。

#### ✓ その5 そのほかにもこんなことに着目！

仕事をする上で、大変なことは必ずあります。その大変さや厳しさについても、しっかりと伝えている会社こそ、WLBを実現できている会社、実現しようと取り組んでいる会社だといえます。

また、働くときには必ずルールがあります。労働条件は、労働契約を結ぶときに決まります。雇用の期間、就業時間、休日、休暇、賃金の額と支払い方法、労働保険と社会保険、退職金の有無、解雇する場合の事由などが明示されているか、労働契約書や就業規則をしっかりと確認しましょう。

※**することを覚えておきましょう。**

自分がどんな仕事に向いているのか、自分ひとりの考えだけではわかりにくいものです。合同の企業説明会や就活セミナー、インターンシップ制度などに参加し、その経験を自分自身について振り返ってみる良い機会だと捉えましょう。自分がやりたいことは何か、やりがいを持てることは何かを見つけることが、就職活動をする上で、大切なポイントなのです。

WLBというフィルターを通して、働きたい会社を是非見つけてください。