

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）

▷社会教育係（☎223局3546）

「ワーク・ライフ・バランス」とは、仕事と生活の調和のことです。仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものです。それと同時に家事・育児、近隣との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことのできないものです。これらの充実があつてこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。しかしながら、現実の社会では、仕事に追われ心身の疲労から健康を害したり、仕事と子育てや老親の介護との両立に悩んだり、仕事と生活の間で問題を抱える人が多く見られます。

老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発などのさまざまな活動のバランスを自らの希望で決めることができる社会を作ること、働く人一人ひとりが意欲を持って働きながら、豊かさを実感して暮らせるようになります。皆さんも自らのワーク・ライフ・バランスを考えてみませんか。

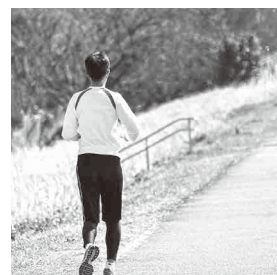
「働き方」をひとつ変えてみよう

例えば、

- 会議はみんなで1時間と決める
- 必要以上の資料の作成を抑制する
- 朝、1日のやるべき事リストを作ってみる
- 書類を整理整頓する など

働き方を変えることで、プライベートを楽しむ時間を作り出すことができます。

誰もが仕事も人生も目いっぱい楽しめるような会社や社会になるように、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、働き方を何かひとつ変えてみませんか。



6月23日(火)～29日(月)は男女共同参画週間です

令和2年度キャッチフレーズ

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ」
「ワクワク・ライフ・バランス」

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を実現するために、私たちのまわりの男女パートナーシップをこの機会に考えてみませんか。

○困ったときには、いつでもどうぞ

【男女共同参画に関する相談窓口】

就労	子育て女性就職支援センター	☎533局6637
男女差別	北九州市立男女共同参画センター「ムーブ」	☎583局3663
DV	配偶者暴力相談支援センター	☎201局2820
その他	福岡県男女共同参画センター「あすばる」	☎〈092〉584局1266

高齢者虐待をなくそう

●無意識に行っていることが虐待にあたる場合があります

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う外出自粛や職場のテレワーク、学校の休校などが行われ、生活の不安やストレスから家庭内での虐待の深刻化が懸念されています。

高齢者を虐待している養護者（世話をする人）の中には、認知症や介護に対する理解がなかったり、経済的に余裕がなかったり、相談する人がいないなどの背景や要因があります。また、高齢者のためを思って行っていることが虐待になってしまうなど、自覚がない場合があります。

●高齢者虐待の例

- 経済的に苦しいので、介護サービスの利用や病院の通院を控える。



- 言うことを聞かない、または良いことと悪いことをわかってもらうために、叩いたり、怒鳴ったり、無視する。



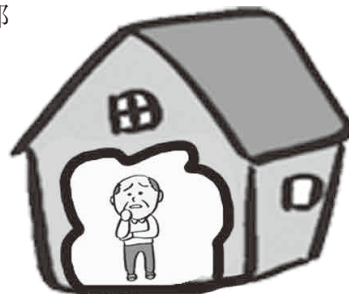
- 介護が大変なのでおむつを替えない。
●本人が「食いたい」「飲みたい」と言わないので食事や水分補給をしない。



- 年金手帳や預金通帳などを管理して、本人に無断で使う。



- 認知症で徘徊するため、部屋に閉じ込める。



●早めに相談してください

介護のことを誰にも相談できずに自分や家族だけで悩んでいませんか。

ささいなことでも相談することで、高齢者に医療や介護サービスなどの適切な対応を行うことができ、養護者の介護負担の軽減となって、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。

虐待は高齢者に対する人権侵害で尊厳をおびやかす行為です。

新型コロナウイルス感染予防のため、まずは電話で相談してください。



▶問い合わせ 芦屋町地域包括支援センター（役場福祉課内）
（☎ 2 2 3 局 3 5 8 1）