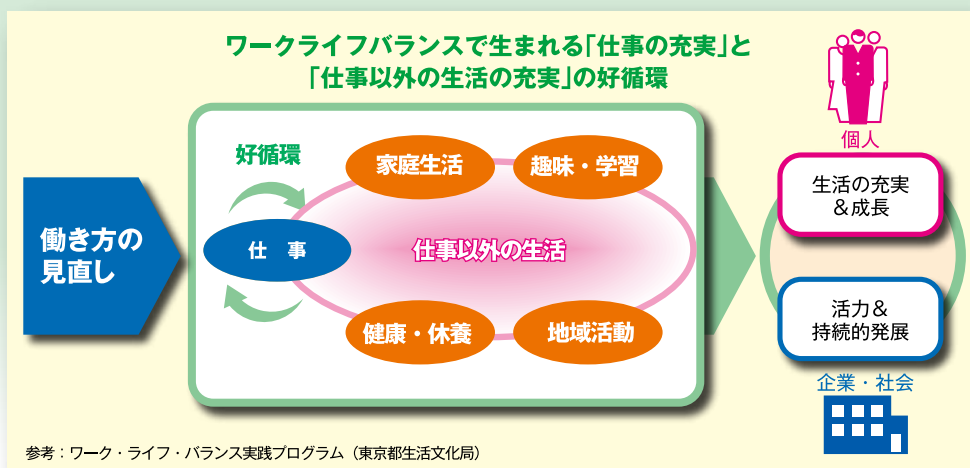


仕事中心の生活で、子育てや家族と過ごす時間がおろそかになっていませんか？

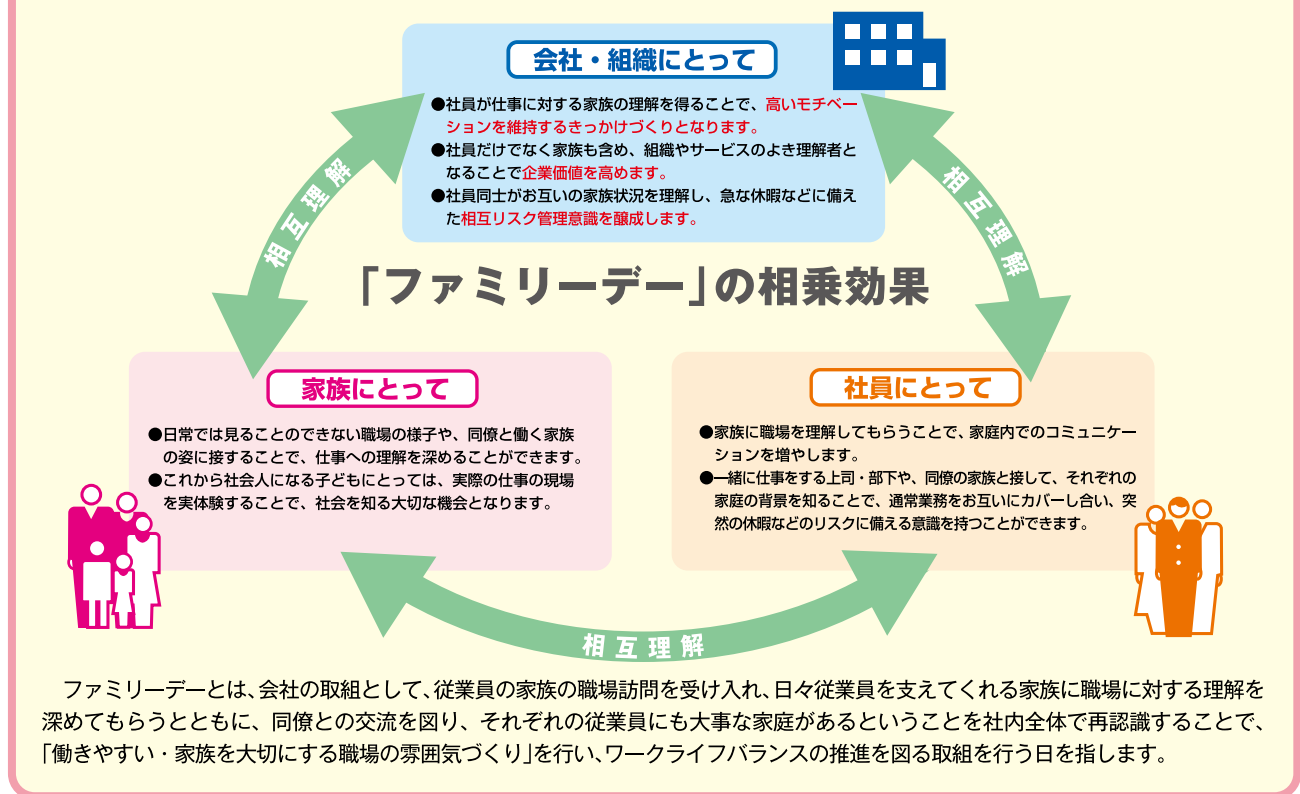
# ワークライフバランスとは



## ワークライフバランスとは、「仕事」と、子育てや親の介護、地域活動等の「仕事以外の生活」との調和がとれ、その両方が充実していることをいいます。

その実現のためには、これまでの働き方を見直すことや、時間の使い方などの自己管理を行うことがポイントになります。ワークライフバランスが実現すると、個人は、子どもと過ごす時間が増えたり、地域活動や趣味、自己啓発等に取り組むことができたりすることで、仕事以外の生活の満足度がアップし、日々の生活が充実します。さらに生活にメリハリがつくことで、仕事に対するモチベーションも向上します。同時に企業は、社員の力を十分に引き出して、持続的に発展することができ、社会全体にも活力が生まれます。このようにワークライフバランスの実現は、「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」の好循環を生み出します。今こそ、企業も従業員もライフスタイルや働き方について考え、ワークライフバランスを実践していきましょう。

## ファミリーデーについて



## はじめに

わが国では急速に少子化が進んでおり、1人の女性が一生に産む子どもの数を示す合計特殊出生率は低水準で推移しています。このままでは、日本の人口は50年後に3割減少するとの推計もあり、少子化が社会経済に深刻な影響を与えることが懸念されます。しかしながら、出産前後の女性の離職率の高さや子育て世代の男性の労働時間の長さなど、出産・子育てと仕事の両立が困難な状況が続いており、働く人のワークライフバランス（仕事と生活の調和）を実現し、安心して子どもを産み育てられる環境を作ることが求められています。

このため、東京都は3年間で集中的に取り組む「『少子化打破』緊急対策事業」を平成22年度から実施いたしました。これは、保育、医療、住宅、雇用など様々な分野にわたり一丸となって少子化に取り組むもので、その中で、雇用分野で取り組む施策として、「『東京しごとの日』事業」\*を実施し、従業員の家族の職場訪問「ファミリーデー」を促進しました。

この事例集は、ファミリーデーを実施した企業の事例をご紹介します。ファミリーデーを通して「働きやすい・家族を大切にす職場の雰囲気づくり」に取り組む企業の人事労務担当者や経営者の皆様にご活用いただければ幸いです。

\*「東京しごとの日」事業とは、企業・従業員とその家族をはじめ、社会全体で生活と仕事のあり方について考え、実践する日として、企業等と連携した取組を集中的に行い、広く社会に発信することで、ワークライフバランス推進に向けた社会的気運を醸成する事業です。

平成25年1月

東京都産業労働局

# FD 目次

ワークライフバランスとは・ファミリーデーについて	1
取材レポート	
「子育て世代の応援」という理念をファミリーデーで実践 ライフネット生命保険株式会社	2
無邪気な子供たちの声がオフィス中を笑顔に 清水化学工業株式会社	4
介護現場の理解も進んだファミリーデー 社会福祉法人悠遊	6
ファミリーデーの効果 ～企業経営、職場、従業員の視点から～ 株式会社ワーク・ライフバランス 松久 晃士氏	8
ファミリーデーを開催しましょう！	10
平成24年度「東京しごとの日」ファミリーデー実施企業座談会	12
ファミリーデー実施企業事例紹介	17
アンケート結果・データ集	35
ファミリーデー実施企業一覧	40