

ワーク・ライフ・バランス～働く女性が on・off を両立させるコツ～

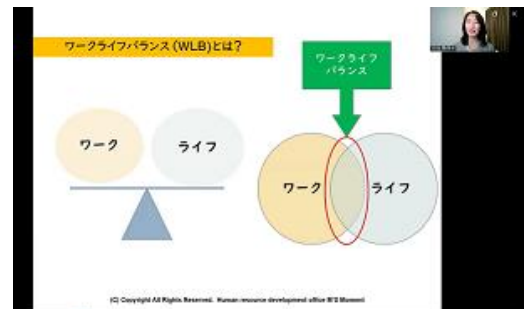
【講師紹介】川地 美伸子さん 人材開発オフィス エムズモーメント代表

大学卒業後、大手老舗百貨店「三越」に入社。販売担当、重役秘書を経て、米国ウォルト・ディズニー社に出向。帰国後は、女性管理職として社員の採用・教育を一手に任される。2017年、勤続25年の節目と共に退職。管理職・リーダー教育を中心とした企業研修の講師・ビジネスコンサルタントとして独立。全国各地の民間企業、官公庁での研修・講演に登壇し、リピート依頼率6年連続9割越えを誇る。

講座の概略

1. ワークライフバランスとは

- ・ワークとライフが重なりあう部分のこと
- ・ワークが充実していればライフも充実してくる。
- ・双方を高める努力をする



2. 働く女性が on・off を両立させるコツ

(1) on-仕事

- ①何故自分が「働きつづける」のか？その理由（意義）を見つける。（お金以外で・・・）
- ②明るく、楽しく、元気に仕事をする！
与えられた仕事に前向きに取り組む。
- ③時間を効率的に使う（特に時短勤務の時など）
- ④勤務時間中は、仕事に集中し、極力 off を切り離す
- ⑤突然休まないようにするための体制を整えておく



(2) off-家庭

- ①完璧を目ざさない 「～でなければいけない！」という思考をはずす
- ②ゆるく家事分担を決める→分担（当番）にこだわりすぎない！
- ③家族と一緒にいる時間の長さより、一緒にいる時の質を高める
- ④「ごめんね」より「ありがとう！」

*****受講生の感想*****

- ・私が心掛けていた事を、お話されていたので、これからも、その気持ちを変えず実践出来ればと思っている。
- ・お金以外の働き続ける理由を考えたことがなかったので探してみたい。
- ・仕事と生活のバランスの大切さを理解することができた。人により仕事、生活への考え方は違うと思うので相互理解を大切にしながら効率の良い業務ができるよう心がけたいと思う。
- ・周りへの感謝を忘れず、仕事への熱量をもって取り組みたい。