

# ライフ・ワーク・バランス

かつては「夫が働き妻が家庭を守る」という時代でしたが、現在は勤労世帯の過半数が共働き世帯と言われています。例えば長時間労働、長時間の通勤、シフトワーク等の環境下で、家庭での子育てや、親の介護等もあるかもしれない状況で、家庭生活も充実させなければなりません。

しかし1日の時間には限りがあります。職場の仕事の仕方や休暇の取り方の工夫等、できることもあるかもしれません。ヒントになる情報をご紹介します。



「働き方・休み方改善 ポータルサイト」厚生労働省

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

「TOKYOはたらくネット」東京都 > 働き方改革 > ライフ・ワーク・バランスの推進

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/hatarakikata/lwb/index.html>