

いろんな人がいていい。わたしらしく、あなたらしく働きつづけよう!

なかまと一緒に、ひとりひとりのワーク・ライフ・バランスを大切にしたいね。

仕事と家事の両立っていうと、仕事もがんばって家事もがんばって、って「両」方しっかり「立」てるって思いがち。でも、ワーク・ライフ・バランスって、文字通り仕事とくらしの「バランス」をとることじゃないかな。仕事が楽しくて夢中なときは、仕事中心もあり。でも、好きな趣味が見つければ、すこし趣味を重視してもいい。育児や介護で大変なときは、くらしに重心を置きたい。一段落したら、また仕事をがんばりたい。ライフステージごとに「バランス」をとることじゃないかな。なりたいたい自分、理想の職場、社会のこと、なかまと一緒に考えて。



なかまが
いるから、
へこんでも
立ち直れるね

なかま



- ・女性部で学習、交流
- ・おしゃべりでストレス発散しながら、相談、問題解決も

働く権利、
守られてる



- ・パワハラやセクハラはNO!
- ・困ったときは、ためらいなく上司・同僚に相談できるから安心
- ・男女の差なく、研修の機会があります
- ・男性だって、育児休暇・介護休暇を取得できます
- ・育児復帰プログラムがあるから、安心だね

子育て楽しんで

- ・産休も育児もしっかり取得
- ・保育所のお迎えも余裕!
- ・子どもの急な発熱でも、職場に気兼ねなく看護

くらし

おうちや地域のこともできるね

- ・お掃除やお料理
- ・PTA
- ・親の介護
- ・町内会の行事

ゆったり自分時間、大切に

- ・定期的に運動
- ・読書
- ・旅行
- ・映画鑑賞
- ・おけいこごと
- ・デートや婚活もあきらめない!



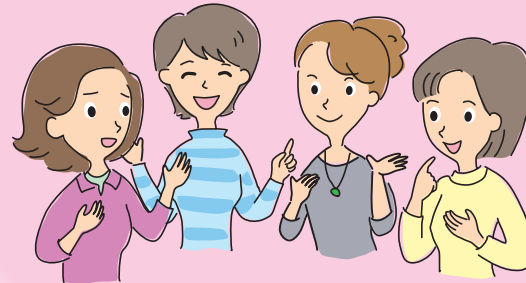
- ・睡眠時間確保して、休養
- ・腰痛対策、自分で意識しています
- ・気ばらしには友だちとおしゃべり
- ・適度な運動

こころもカラダも
メンテナンスが必要

こころ・カラダ

みんなで
食事しない?

最近、仕事が
忙しくて...



次は私が
幹事やるね

しごと

私OK キャリアも、スキルも

私、働き
つづけてるよ!
エライ!エライ!



入協15年



入協10年



部長



入協2年

正しい
持ち方を
意識しなきゃ

私のペースで
無理しない

いつかは
センパイみたいに
キャリアアップ!

自分のこと
好きになろう

