

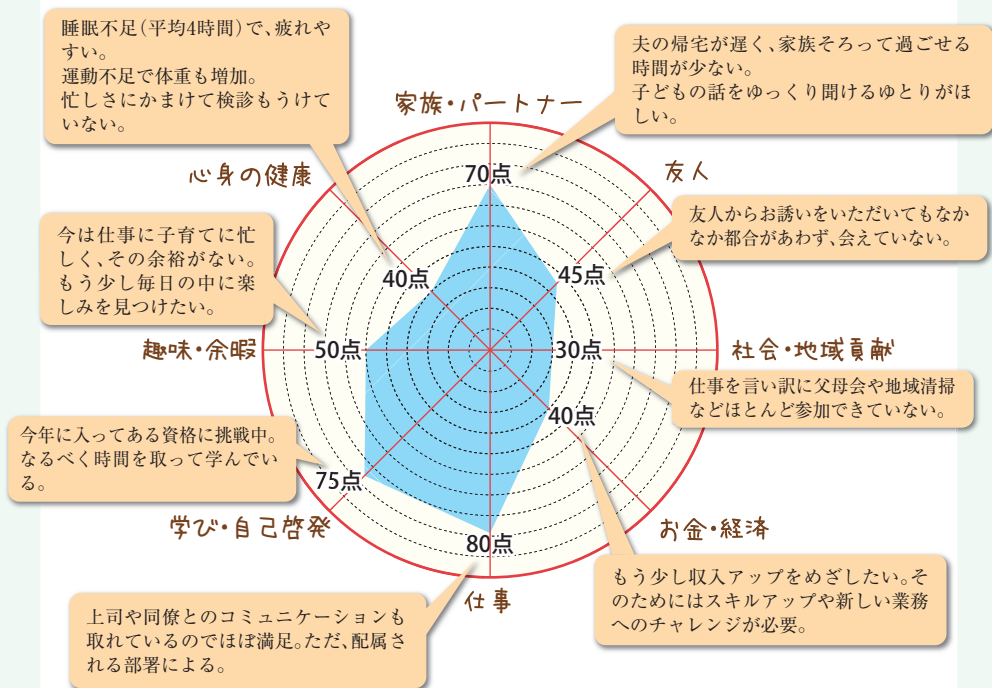
# 考えよう！ 自分のワーク・ライフ・バランス、 企業のマネジメント

## 1. 考えよう！私のワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスの取れた社会を作るためには、一人ひとりが自分の人生を楽しみたい、仕事も生活も満足いくものにしていきたいという強い気持ちで日々改善、努力することが不可欠です。

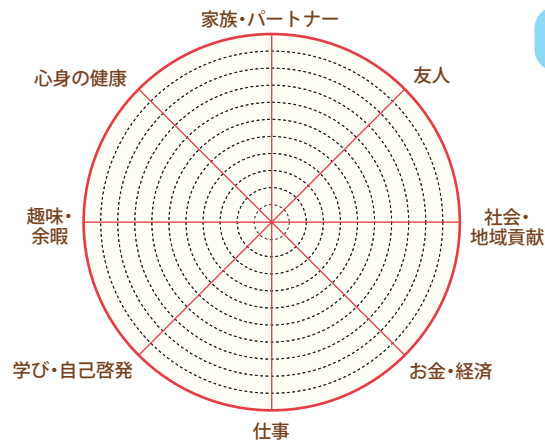
まずは今の自分の課題を知り、何を改善していきたいかを考えていきましょう。

### ワーク・ライフ・バランス記入例 【女性37歳・夫と子ども5歳と3人暮らしの方】



あなたのワーク・ライフ・バランスはどうか？

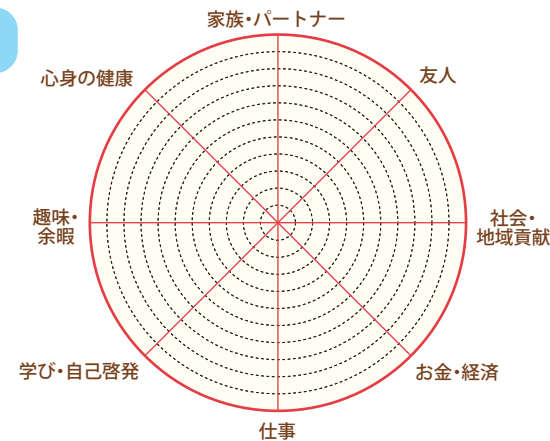
理想



書いてみて、気づいたこと・感じたことは何ですか？

現状

理想に近づくために、  
どんなことに取組めますか？



また仕事の場で、【改善】減らしたりなくしたりする仕事、【向上】身につけたい知識やスキルは何ですか？

【改善したいこと】

【向上したいこと】

今後に向けての気持ちをここにまとめましょう。