

『子育てママ』と『働き女子』の
ためのワークライフバランス

※以下WLBに省略

ワーク・ライフ・バランスとは

神村 そのまま訳して「仕事とプライベートの時間のバランスを保つこと」と思われがちですが正確には「仕事以外の時間の中で人間性や能力の向上を図り、それを会社に還元し会社の業績向上に繋げていくこと、という考え方です。」
つまり、社員がプライベートな時間を確保できることで、自分の趣味や習い事などの勉強の時間に充てられる。外部との交流の中で得られる人脈やアイデアが会社への還元になり、シナジー（相乗）効果が期待できるということです。

島袋 プライベートな時間の確保は社員の心の安定やモチベーションアップに繋がります。結果的に会社の業績向上へと導きます。県内でもやっとWLBを経営戦略として捉える企業が増えてきました。
上原 このWLBは企業だけではなく、働く女性や子育て中の女性自身がライフワークに取り入れて、育児や家事、仕事との両立の中では非自分の時間をつくること」をしてほしいですね。もっと



チーフコンサルタント 神村佳宏
(株)ワーク・ライフハーモニー沖縄 代表取締役、(財)沖縄県産業支援公社登録専門家、沖縄県男女共同参画審議会委員、メンタルコーチ。



コンサルタント 島袋裕子
1男1女の母。これまでの子育てやキャリア教育に携わった経験より、WLBの観点で企業及び個人、特に女性の幸せを応援する活動を積極的に行う。

外に出て学ぶことで自信に繋がりが仕事の幅が広がります。何よりその方のキラキラ感アップになりますし、それが社会への還元になると思っています。

WLBは、えら部読者の救世主!?

山内 確かに、前回のえら部読者アンケートの中でも「習い事はしたいけど時間がない」という意見が、子育て中の女性に圧倒的に多いです。
神村 男性にも育児や家事の協力が必要です。私は「イクメン」と称し、家事や育児に積極的に参加しながら、趣味のHULAでは世界大会に出させてもらいました。時間はつくるものです(笑)

大人の時間割

上原 具体的には時間割みたいなものをつくり、時計を見ることで、やる事を思い出す。やりたい事とやらなきゃいけない事の優先順位をつける。作業効率をあげる、など。タイムマネージメント力こそ自己管理能力。社会で必要なスキルです。



島袋 沖縄は共働きの夫婦が多い。給料のベースUPが望めないから女性が働かざるを得ない。これからはもっと増えるかもしれませんね。

自分磨きでライフをワークに

神村 時間がないからできない、ではなく、もっと自分らしさを表現するために時間をつくってでも、考え事をした、自分磨きをする事をお勧めします。それがライフからワークに変化するかもしれませんから。

島袋 私達コンサルタントはこのWLBの考え方や実践する手法などを企業様や個人の方にお伝えします。
「もっと生活を充実させたい」「勉強したい」「女性のためのWLB講座も開催しています。是非、お気軽にお友達と一緒にご参加いただきたいですね。あなたにお会いできる事を心より楽しみにしています。」



コンサルタント 上原 あやの
琉球新報社退職後、「女性と子育て支援」などを公約に那覇市議会議員選挙に立候補(81票差で次点)1男2女の母。WLBの観点で女性の「豊かさ」を説く。

講座
日程
参加者募集中

- 2/21(金)『ママのためのワーク・ライフ・バランス講座』(定員) 8名
●時間: 14:00~16:00 ●場所: 沖の宮(本誌P5をご覧ください)
●料金: 2,000円(ドリンク付) ※要予約 ●講師: 島袋 裕子・上原 あやの
- 2/22(土)『ママのためのワーク・ライフ・バランス講座』(定員) 8名
●時間: 10:30~12:30
●場所: Community&Coworking Cafe coil
那覇市楚辺1-3-21 TEL098-851-4977
●料金: 2,000円(ドリンク付) ※要予約 ●講師: 島袋 裕子・上原 あやの

- 2/26(水)『経営戦略のためのワーク・ライフ・バランスセミナー』
●時間: 14:00~15:30
●場所: 沖縄産業支援センター 那覇市字小禄1831-1
●料金: 無料 ●講師: 神村 佳宏
- 3/26(水)『経営戦略のためのワーク・ライフ・バランスセミナー』
●時間: 14:00~15:30
●場所: 沖縄産業支援センター 那覇市字小禄1831-1
●料金: 無料 ●講師: 神村 佳宏

○ 沖縄県「経営戦略としてのワーク・ライフ・バランス促進事業」受託法人
株式会社ワーク・ライフハーモニー沖縄
TEL.098-866-3966 FAX.098-963-5450

〒900-0033 那覇市久米2-10-23-403
HP/ http://w/hoki.com/ mail/info@worklifeokinawa.jp

ワーク・ライフ・バランス
シナジー会員募集中!

詳細については
弊社サイトをご覧ください

