

11月は仕事と生活の調和推進月間

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)とは、老若男女だれもが、仕事、家庭生活、地域生活、趣味などのさまざまな活動を、自ら希望するバランスで展開できる状態のことです。下記のチェック項目が多いほど、ワーク・ライフ・バランスがとれています。あなたのライフスタイルや職場環境について、この機会に考えてみましょう。



県WLB推進キャラクター
(イラスト タカノキョウコ)

あなたのワーク・ライフ・バランスをチェック

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝は毎日気持ちよく(すっきり)起きられる | ☐ 平日でも子どもの学校の行事に参加している |
| ☐ 食事は毎日おいしく食べている | ☐ 充実した余暇や趣味の時間を過ごしている |
| ☐ ほぼ毎日、十分な睡眠時間がとれている | ☐ 夕食はほとんど家族と一緒に食べている |
| ☐ 残業は少ない方である | ☐ 地域活動やボランティア活動に参加している |
| ☐ 職場に相談できる仲間がいる | ☐ 家事・育児などは家族と協力し合っている |
| ☐ 仕事にやりがいや充実感を感じている | ☐ スポーツなどで健康維持に努めている |
| ☐ 有給休暇などの制度を有効に利用している | ☐ 職場以外の友人も多い |

図人権政策課 ☎・☎(582)1116 FAX(582)0539

女性・男性の悩み相談

～女性には女性相談員が、男性には男性相談員が相談に応じます～

図人権政策課 ☎・☎(582)1116 FAX(582)0539

女性や男性が抱えるさまざまな悩み事について、解決策と一緒に考えます。
下記のような悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、相談してください。

- ・結婚・離婚・家庭内の不和や、男女間のトラブルで悩んでいる
- ・職場や地域での人間関係に悩んでいる
- ・将来への不安や孤独感を誰かに聞いてほしい

私たちが相談をお受けしています 安心して相談してください



おざき
尾崎相談員



みはら
三原相談員



ふくだ
福田相談員

女性相談

- 時 毎月第2金曜日午前9時～正午 ☎市役所 2階 相談室
時 毎月第4日曜日午前9時～正午 ☎地域総合センター 学習室2

男性相談

- 時 毎月第3土曜日午前9時～正午 ☎地域総合センター 学習室2

☎各相談日の3日前までに電話で上記へ。

あなたの近くで気になる高齢者はいませんか 11月は高齢者虐待防止推進月間

地域で、家族や高齢者施設職員から不適切な扱いを受けている可能性のある高齢者を見聞きしたり、自身の関わりでお困りのことや気になることがあれば、下記へ相談・連絡してください。

一生懸命介護しているからこそ、虐待が起こってしまうこともあります。一人ひとりの気づきが、高齢者やその家族などを守ることに繋がります。

虐待の種別

- ・身体的虐待 たたく、殴る、蹴る、外から鍵をかけて室内に閉じ込める(身体拘束)
- ・心理的虐待 怒鳴る、意図的に無視する、侮蔑を込めて子どものように扱う
- ・放棄・放任 水分や食事を十分に与えない、必要な介護サービスを受けさせない
- ・経済的虐待 年金や預貯金を無断で使う、財産を無断で売却する、日常生活に必要な金銭を使わせない
- ・性的虐待 排せつの失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する、人前で排せつ行為をさせる、性器への接触

☎・南部地区地域包括支援センター ☎(585)9201 ・中部地区地域包括支援センター ☎(584)5519
・北部地区地域包括支援センター ☎(516)4160 ・長寿政策課 ☎(584)5474 FAX(581)0203