

Lady Go!!

第23号 2024

ワーク・ライフ・バランスとは・・・

ワークライフバランスとは【仕事と生活の調和】を意味します。ワークライフバランスは性別や年齢を問わず、働く人すべてに向けた施策の一つです。2007年に仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章は制定されました。これには『国民一人ひとりが、やりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域などにおいても、子育て期、中年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択、実現できる社会』の実現に向けて取り組んでいくと記載されています。

仕事と私生活の両方を充実させることで、相互に良い効果を生み出します。ワークライフバランス部では自分自身の体や時間の使い方、ストレスと上手に付き合う方法など研修会やその他の活動を通して、ワークライフバランスについて発信しています。そんなワークライフバランスがとれる取り組みを一緒に作ってみませんか？

部員募集中です。興味がある方 ぜひご連絡ください！

【お問い合わせ】 職能局ワークライフバランス部 mail : wlbfukuip@gmail.com

2024年度 ワークライフバランス部 研修会

テーマ 「ストレスと上手に付き合うために

～違いを知ってほどほどに養生～」

仕事や日常生活で感じるストレスですが、考え方を少し変えるだけであなたのストレスがちょっと軽くなるかもしれません。ストレスと向き合う時間を作ってみませんか？今回、若狭地区でココロとカラダの健康づくりに取り組むユニット『養生デザイン』を立ち上げ、ストレスケアに向けて取り組まれている山中先生にお話を頂きます。

講師：山中雄大先生 養生デザイン 理学療法士

日時：2024年9月25日（水）19：00～20：30

対象：福井県理学療法士会 会員

参加費：無料 ZOOMでのオンライン開催

ポイント申請：コード 156 メンタルヘルス ポイント 1.5ポイント

申込：右記のURLまたはQRコードからお申し込みください <https://x.gd/H1Y94>

締め切り：2024年9月20日（金）

