

# Office AI ワークライフバランス研修の例 1

## テーマ「ワークライフバランスで自分らしく働き続けよう」

【研修時間】 1時間半

### 【ねらい】

厳しい労働環境の中で、自分の仕事と生活とのバランスをとりながら  
自らの人生を選択し、やる気と健康を持って働きつづけられるようにしていく。

### 【内容】

#### 1 私の経験から

自身の経験、仕事での関わりのなかで現在問題になっている家族関係・介護、障害者問題にかかわるようになる。

#### 2 私たちを取り巻く環境 と「ワークライフバランス」

少子高齢化社会の危機感から

将来的な労働人口の減少・・・ 50年後は3分の1に減少

長い残業時間・・・うつ病の増加、家族関係の希薄、

価値観の多様化・・・働き方の選択ができない

正社員とパートの生涯賃金が大きい

ワークライフバランスの必要性

国、行政の取り組み

#### 3 自分のワークライフバランスをみつけよう

自分らしい生き方と働き方を見つける

一日の時間の使い方について考える

人生で大切なことの優先順位

できることから始める