

WLB体操をもっと  
知りたい方はこちら



九州・山口ワーク・ライフ・バランス

# ワーク・ライフ・バランス W L B 体操第一

ワーク・ライフ・バランスで  
心も身体も企業も家族も幸せに！



## 飛び込みイメトレ 背筋ストレッチ

両手を顔の横に上げ、  
上半身を大きく前に。  
飛び込み台から「別世界に  
飛び込むぞ！」のポーズ。

**4 オン・オフつけてリフレッシュ**  
仕事の効率を上げるためにもメリハリは重要！趣味や楽しみに没頭できるよう、別世界へ思い切って飛び込んで、リフレッシュしましょう。



## 話聞くよ？の首スジ まわしと肩甲骨寄せ

悩みを話しやすい、顔ごと  
相手に向けて「聞く」体勢の  
首スジ筋肉ほぐしと胸を張って  
肩甲骨を寄せるポーズ。

**3 悩みは相談／話は聞くよ**  
育児や介護に係る問題は、支え合いが不可欠。人は、それぞれ違った環境の中で暮らし働いているものです。会社全体で、お互いに悩みを話しやすい雰囲気づくりをしましょう。



## 休暇申請ふくらはぎ ストレッチ

休暇申請書を両手で出し  
ながら、片足のふくらはぎ  
ストレッチのポーズ。

**2 休暇取得**  
多くの会社では、家庭の環境や家族の暮らしに応じて、様々な休暇制度を設けています。年次有給休暇、介護休暇などは、自分や家族のための大切な休みです。必要なお休みを気持ちよく取得できるよう、サポートする人もお互い様の思いやりを！



## 時短勤務バランス

まずは、椅子から腰を浮かして  
「時短勤務で、定時が来たので  
お先に失礼します」のポーズ。

**1 短時間勤務制度**  
勤務時間を短縮して働くことができる制度です。法律により3歳未満の子どもを育てていることや、家族を介護していることが適用の条件となっています。その人それぞれにあったバランスで働くための取り組みです。



## 押印フルスイング

部下からの産休・育休・  
介護休業の申請が来たら、  
大きく振りかぶって気持ち  
よく押印しましょうのポーズ。

**10 休業制度**  
産前・産後休業をはじめ、育児休業や介護休業は、労働者が仕事と育児や介護を両立できるように支援するために、法で定められた休業制度です。生活環境が変わっても働き続けられるよう、企業もその遵守が大切です。



## 消灯上腕筋運動

オフィス消灯スイッチオフ  
のため、指先にまでしっかり  
力を入れ、上腕二頭筋鍛え  
ポーズ。

**9 定時消灯**  
就業時間中の集中力を高め、生産性向上を実現するためにも意識して時間を管理することは重要です。少しでもブレーキングが上がっても、電気を消して部下の帰宅を促しましょう。



## 上司率先帰宅モモ上げ

上司こそ、部下のロールモデル  
になるべく時間内に仕事を  
終わらせたらとっとと帰る  
モモ上げのポーズ。

**8 ロールモデル**  
終業時間が来たら、まずはリーダー自身が席を立ちましょう。仕事はできる、プライベートも充実。「自分もそんな人になりたい！」と部下に思わせましょう。



## ムダ発見 ワキ腹筋肉伸ばし

横から、ナナメから見てみると  
ひょっとしてあるかもしれない  
ムダな仕事を発見するための  
ワキ腹伸ばしポーズ。

**7 ムダ発見**  
自分の仕事にムダはないか？当たり前と思っていることも、違う角度から見ると、実は不要な仕事かもしれません。効率よく働き、成果を出すためにははじめの一歩です。



## アイデア出し 肩ほぐし

仕事とプライベート、両方を  
充実させる「アイデアありま  
す！」の肩ほぐしポーズ。

**6 WLB推進のためのアイデア出し**  
ユニークな休暇制度や多様な勤務形態を決めるためには、部下も上司も、いろんなアイデアを出しあって、長く勤めたい会社、働くのが楽しい会社、人生を豊かにしてくれる会社を目指しましょう。



## ワークシェアひねり

業務の資料を同僚と共有  
して、ワークシェアリング  
のポーズ。

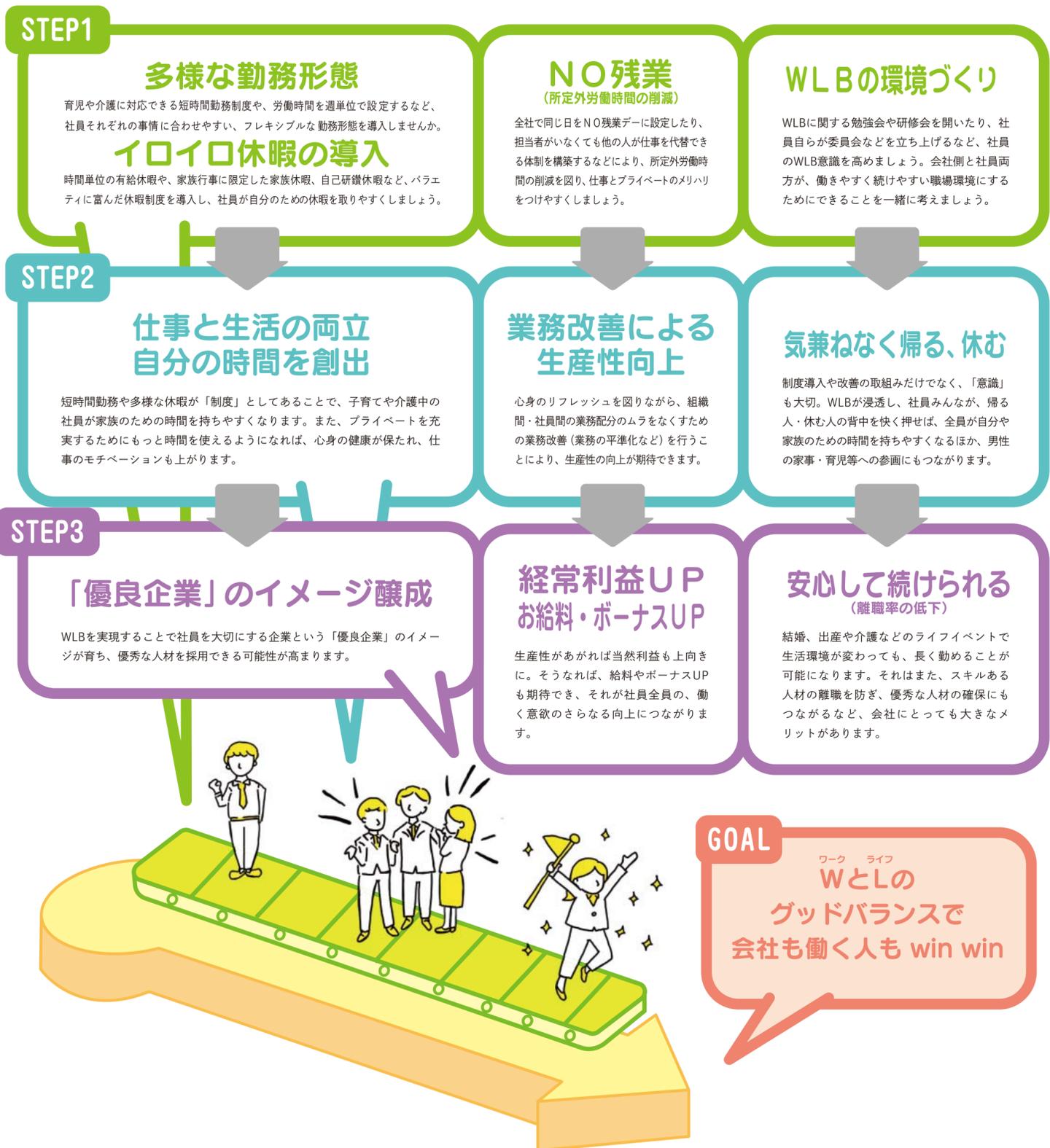
**5 ワークシェアリング**  
短時間勤務や隔日勤務など、ライフステージに応じた多様な働き方の実現を目指すものです。自分にあった労働時間や、仕事の量で働けます。同僚などと仕事をシェアして働くことで、仕事と暮らしのバランスを整えましょう。

# 私たちは、WLBで幸せになる

会社・働く皆さん

ワーク・ライフ・バランス

## あなたにイイこと・いっぱいWLBのススメ



## 本当にあったWLBの話

WLBの具体的な推進事例をご紹介します！

### 福岡県 -株式会社ふくや-

従業員（もしくはその配偶者）の妊娠がわかった時点で、人事担当者が夫婦を対象に面談を実施し両立支援制度を説明。そのほか、勤務形態を6種類から選べる制度や勤務時間内に授業参観などに行ける制度も。

### 佐賀県 -木村情報技術株式会社-

取引先の休暇にタイミングをあわせ長期の休暇取得が可能です。社員旅行、忘年会、BBQは家族も同伴。従業員の家族ともつながりを持つ環境づくり。プライベートを充実させる補助制度も。

### 長崎県 -医療法人保善会田上病院-

看護、介護休暇を有給化し取得を促進しているほか、2時間単位の有給休暇が可能。育児のための時間外、夜勤制限の実施。託児費用補てんのための保育手当支給など、多様な制度を導入。

### 大分県 -株式会社日豊ケアサービス-

育児休業は3歳まで、介護休業は120日まで取得可能。短時間正社員制度などの柔軟な就労形態あり。有給休暇は時間単位で取得できるほか、保育費の60%を補助し、職場復帰しやすい環境を整備。

### 熊本県 -熊本製粉株式会社-

ノー残業デーを推進しているほか、アニバーサリー休暇、3日間のWLB休暇を導入。KI・SZD・気づきメモ、カエル会議など、個人およびチームによる独自の改善活動を展開。

### 宮崎県 -株式会社グローバル・クリーン-

1人1人の事情に合った働き方ができるよう、最低でも年に1回は従業員との面談を実施。残業は事前申請制により必要かどうかを判断。結果的にそれぞれのタイムマネジメント能力がアップ。

### 鹿児島県 -鹿児島製茶株式会社-

子どもの誕生日などのためのメモリアル休暇や土日を含め5日間のリフレッシュ休暇のほか、育児、介護のための短時間勤務制度を導入。育児休業制度に関する講習会も実施。

### 沖縄県 -株式会社琉薬-

1時間単位で取得可能な年休のほか、看護、介護休暇も有給化し、かつ、時間単位で取得できる制度を導入。ノー残業デーを積極的に増やしていく予定。

### 山口県 -JRCS株式会社-

事業所内託児所を設置し、出産後も働きやすい環境を整備。また、すべての年次有給休暇を1時間単位で取得できる制度、育児や介護のための短時間勤務、時差出勤制度を整備。



WLBを進めたいなら！  
助成金を活用しよう

仕事と家庭の両立支援に取り組む会社に対して、国の助成金があります

そのほかにもあるいろいろな支援や参考事例を知りたいなら↓

