

# 実践！ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事もプライベートも充実した生活のこと。  
自分で、職場で、ワーク・ライフ・バランスな生き方・働き方を実践しましょう。

★キーワード：ワーク・ライフ・バランス／働き方／仕事と家庭の両立  
★対象 象：働いている人、企業担当者

## ●○○入門！ワーク・ライフ・バランス●○○

366.7/コム	あなたが働き方を変えるべき48の理由：小室式ワークライフバランスの極意 (小室淑恵／二見書房)	2008年
ワーク・ライフ・バランスにまつわる様々な疑問にQ&Aで答える。見開きで構成されており、左ページには解説、右ページにはデータやイラストを多用し、ビジュアルで理解することができる。		
366.7/ムラ	ワーク・ライフ・バランスのすすめ (村上文／法律文化社)	2014年
第2部では、残業削減と業務の効率化や人事管理、育児・家事との両立、メンタルヘルスなどを取り上げ、ワーク・ライフ・バランスを実践するための基本的な情報を解説している。		
【サイト】株式会社ワーク・ライフ・バランス > 動画でわかる > 3分でわかるワークライフバランス		<a href="https://www.work-life-b.com/wlb_top">https://www.work-life-b.com/wlb_top</a>
ワーク・ライフ・バランスとは何か、3分程度の動画にまとめられている。ページ上では、ワーク・ライフ・バランスの考え方、必要とされる背景や効果についてコンパクトに解説。		
366.7/アラ	ワークライフバランス入門：日本を元気にする処方箋 (荒金雅子ほか // 編著／ミネルヴァ書房)	2007年
大学や企業でのキャリアデザインの講義を基に書かれた入門書。章ごとに要点がまとめてあり、理解を確認しながら読むことができる。巻末に索引あり。		
V30/ワク /27	【DVD】ワーク・ライフ・バランスを知っていますか？：働くオトコたちの声 (内閣府男女共同参画局)	2008年
ワーク・ライフ・バランスの基礎知識のほかに、導入の効果や不安やストレスに対する効用などをデータを交えて紹介している。研修・勉強会などの導入として使える。(27分)		

## ●○○実践！私のワーク・ライフ・バランス●○○

366.7/ハン	ワークライフバランス：今日から変わる入門講座 (坂東真理子、辰巳渚／朝日新聞出版)	2008年
「私はどうしたいのか」という問いかけをもとに、現在の生活を整える方法を“暮らし”“こころ”“からだ”“考え方”“働き方”別に紹介する。実践の第1歩として参考になる。		

366.7/コマ	働き方革命:あなたが今日から日本を変える方法 (駒崎弘樹/筑摩書房)	2009年
自らの経験をもとに、ワーク・ライフ・バランスの実践には、自分自身の「働き方・生き方」を考え直すのが必要であることをわかりやすく説く。シングル向け。		
367.3/コム	2人が「最高のチーム」になるワーキングカップルの人生戦略 (小室淑恵、駒崎弘樹/英治出版)	2011年
「コミュニケーション」、「時間」、「妊娠・出産」、「育児」、「お金」の項目で具体的な戦略を提案、夫婦で実践するための働き方と生き方の知恵を紹介する。20代～30代のワーキングカップル向け。		
366.7/ヨシ	パパの働き方が社会を変える！ (吉田大樹/労働調査会)	2014年
1・2章では、長時間労働の弊害や健康な体で働くことについて考える。最終章では、明日からできる地域とのつながり方を紹介。男性の働き方を『変える』ことを提案する。子育て世代の男性向け。		
V30/カイ -1・2	【DVD】介護の時代①② ①仕事との両立 ②介護保険制度を知る (ライフケアパートナーズ)	2012年
①は一人っ子同士の夫婦、育児と介護を抱える若手社員のドラマから、社会・職場・家族が連携し、仕事と介護を両立するための方法を考える。②では介護保険サービスを利用するための手続きとその流れをわかりやすく解説。解説書付(30分、23分)		

### ●●●実践！職場のワーク・ライフ・バランス●●●

336.2/コム	労働時間革命:残業削減で業績向上！その仕組みが分かる (小室淑恵/毎日新聞出版社)	2016年
2～4章では、長時間労働の改革を行うことで飛躍的に業績をあげた企業の事例とノウハウを紹介する。「カエル会議」や「朝メール・夜メール」などすぐにできる具体的な技が満載。チームリーダー向け。		
336.4/サト	職場のワーク・ライフ・バランス (佐藤博樹・武石恵美子/日本経済新聞出版社)	2010年
1・2・3章で、職場風土や仕事管理・時間管理の改革、コミュニケーションの円滑化などを具体的に解説。制度だけではなく、人材マネジメントの必要性を説く。管理職向け。		
336.3/ササ	部下を定時に帰す「仕事術」:「最短距離」で「成果」を出すリーダーの知恵 (佐々木常夫/WAVE出版)	2009年
1章～3章で、職場のリーダーが取り組むべき「ワーク・ライフ・マネジメント」を実践するための、具体的な33の仕事術を紹介する。仕事全体を戦略的に仕切るためのアドバイス集。管理職向け。		
336.4/コレ	これから始める仕事と介護の両立支援 (労務行政研究所//編/労務行政)	2015年
第3・4章では、人事担当者が知っておくべき介護の公的制度の基本や社内セミナー開催の手引きを紹介。介護離職を防ぐために企業にできる取り組みについてまとめている。人事担当者向け。		
【サイト】静岡県わくわく働くナビ！		<a href="http://www.hataraku.pref.shizuoka.jp/">http://www.hataraku.pref.shizuoka.jp/</a>
職場のワーク・ライフ・バランスを動画で学習する e-ラーニングあり。「職場づくりアドバイザー」の無料派遣など、企業がワーク・ライフ・バランスに取り組む上で役立つ情報を得ることができる。静岡県経済産業部就業支援局 労働政策課が運営。		