

# WLB（ワーク・ライフ・バランス）

「ワーク・ライフ・バランス」とは、性別・年齢を問わず、一人ひとりが仕事と自分の時間のバランスをうまく使い、仕事も自分の時間も充実させること。誰も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一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持つ健康で豊かな生活ができるよう、社会全体で仕事と生活の双方の調和の実現を目指しましょう。

## 多様な働き方・生き方が選択できる社会

例えば

ジェンダーにとらわれない社会

「働き方改革」で働きやすく・休みやすく

健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

### 心当たりはありませんか？

職場でお互いにサポートできる体制ができていない

育児休業をとりたいけど、会社の理解や協力が得られず取りづらい

有給休暇が取りづらい



今の仕事にやりがいがない

残業が多く、自分の時間が取れない

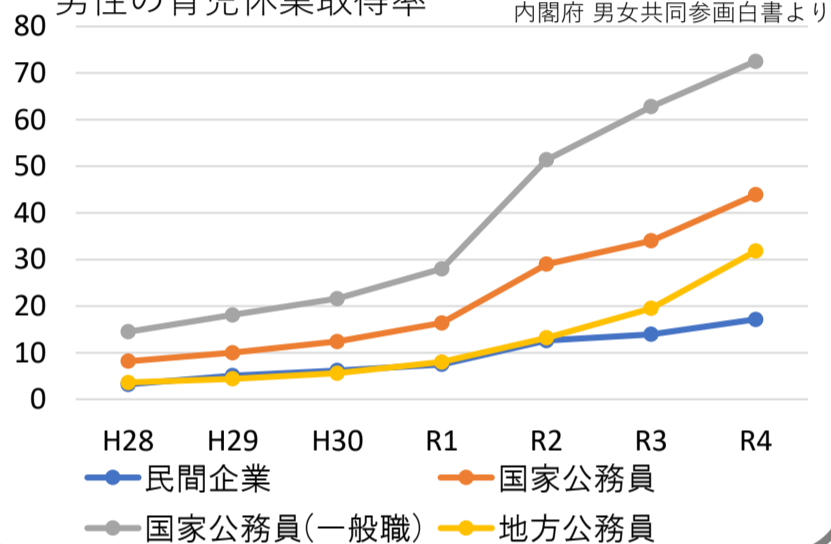
育児後は非正規雇用の仕事しかなく、収入が減った

### 男性の育児休業取得が増えてきています



男性の育児休業取得率

内閣府 男女共同参画白書より



## 育児にかかる制度

### ☆産後パパ育休

産後休業をしていない労働者は、育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得が可能

### ☆育児休業

子が1歳に達するまで、2回に分割して取得が可能

詳しくはこちら⇒  
厚生労働省HP  
育児休業制度特設サイト



## 介護にかかる制度

### ★介護休暇

要介護状態※1の対象家族※2を介護する労働者が、対象家族1人につき、年5日、1日又は時間単位で取得が可能

### ★介護休業

要介護状態の対象家族を介護する労働者が、対象家族1人につき、3回まで、通算93日まで取得が可能

詳しくはこちら⇒  
厚生労働省HP  
介護休業制度特設サイト

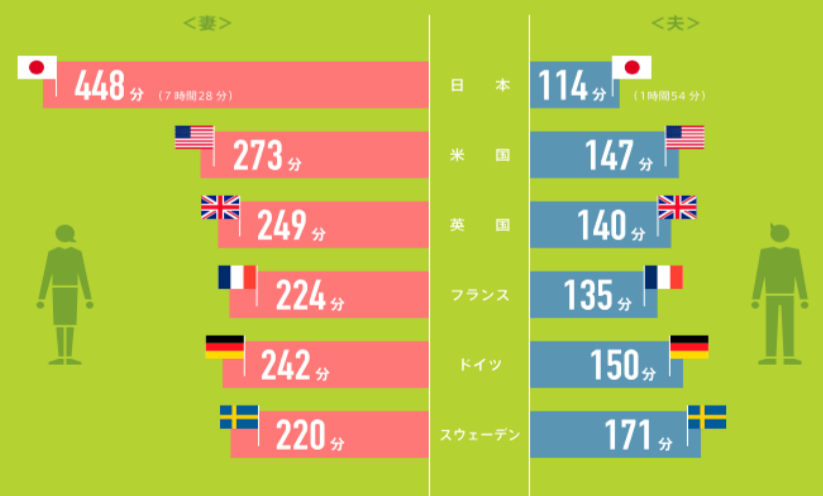


DATA

2

世界のパパ達は、日本のパパ達よりも家事・育児に時間を使っている！

例えばスウェーデンでは1日2.5時間以上、パパが家事・育児をしている。



（備考）総務省「令和3年社会生活基本調査」、Bureau of Labor Statistics of U.S. "American Time Use Survey" (2023) 及び OECD (https://stats.oecd.org/) "Time Use" (2022) より作成  
出展：男性の家事・育児に関するデータ（厚生労働省より）

## 経済的支援制度

### ○出産手当金

産前産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の3分の2相当額を支給。

### ○育児休業給付金

雇用保険の被保険者が1歳に満たない子を養育するために育児休業をした場合に支給。

詳しくはこちら⇒  
厚生労働省HP  
経済的支援に関する  
詳しくはこちら⇒

