

ひとりで悩まないで、まずはご連絡ください。

秘密厳守!
相談はすべて無料

女性のための相談

●面接相談 ※電話予約が必要です

夫婦関係、子育て、介護など女性のさまざまな悩みを受け止め、自身自身の力で次の一歩を踏み出せるように相談員がサポートします。

日時 火・木・土曜日(月の5週目を除く)／10:00～12:00、13:00～16:00
第4火曜日(休館日の場合は第3火曜日)のみ上記時間に加えて18:00～20:00も実施

●労働相談 ※電話予約が必要です

解雇、ハラスメント、労働時間、厚生年金などの相談に女性社会保険労務士が応じます。ご予約いただければ電話での相談も可能です。(職業紹介・あっせんではありません)

日時 第2土曜日／13:30～16:20

●法律相談 ※電話予約が必要です

女性をとりまく法律上の問題に女性の弁護士が相談に応じます。予約は相談日の2週間前から受け付けます。

日時 第1水曜日／13:00～16:00

面接・労働・法律相談の電話予約はこちらまで

TEL.072-960-9205

10:00～17:00 (イコーラム休館日を除く)

※平成31年(2019年)4月以降は火～日曜日の10:00～16:00

●電話相談

相談には行きにくい…訪ねる時間がない…というときには、電話で相談ができます。専門相談員があなたの悩みを受け止め、あなたをサポートします。

日時 10:00～17:00 (イコーラム休館日を除く)
※平成31年(2019年)4月以降は火～日曜日の10:00～16:00

TEL.072-960-9206

●女性の悩みを外国語で相談できます

えいご ちゅうごくご かんこく ちようせんご
英語／中国語／韓国・朝鮮語など

相談時間 10:00～17:00 (イコーラムが開いている日)
※相談の日と時間を決めますので、電話で予約してください。

予約はこちら

日本語が話せない方 **TEL.06-4309-3311**

(市役所内の国際情報プラザ)

日時 月～金曜日(市役所が開いている日)／10:00～17:00

日本語が話せる方 **TEL.072-960-9205**

日時 10:00～17:00 (イコーラムが開いている日)

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

休館日:毎月第4月曜日(祝日の場合は開館、その翌日が閉館)
及び年末年始(12月29日～翌年1月3日)

※平成31年(2019年)10月以降の休館日は月曜日(祝日の場合は開館、その翌日が閉館)
及び年末年始(12月29日～翌年1月3日)

男性のための相談

●面接相談

男性相談員による男性のための電話相談です。仕事や家庭などに関するさまざまな男性の悩みの相談に応じます。

日時 第1土曜日／13:00～17:00 第3水曜日／19:00～21:00

TEL.072-966-5002

DVに関する専門窓口

●東大阪市DV専門相談

配偶者からの暴力(DV)に悩む方へ。
まずはお電話を。
専門相談員が対応します。

日時 月～金曜日(祝日、12月29日～翌年1月3日を除く)
9:00～12:00、12:45～17:00

TEL.06-4309-3191

DVに関する相談は以下の窓口でも受け付けています

●大阪府東大阪子ども家庭センター(DV専用)

配偶者からの暴力に関する相談

日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)／9:00～17:45

TEL.06-6721-2077

●大阪府女性相談センター

配偶者からの暴力に関する相談、家族や男女関係のトラブル等の相談

時間 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

TEL.06-6949-6022

時間 24時間365日対応(夜間・祝日DV電話相談)

TEL.06-6946-7890

イコーラムフェスタ

入場無料

未来を変えるのは今のわたしー自分軸で生きるー

日程／平成31年(2019年)2月23日(土)・24日(日)

時間／両日とも 10:00～16:00

ホールイベント 2月23日(土)14:30～16:00

トーク&コンサート「自分らしく生きる」

二色の歌声をもつ歌姫

シンガーソングライター 悠以さん

その他イベント

お茶席、カフェ、合唱、ダンス、子どもの遊び場、抽選会など

お問い合わせ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
TEL 072-960-9201 FAX 072-960-9207
ホームページ <http://www.ikoramu.com>
Eメール ikoramu@nifty.com

男女共同参画社会をめざす情報誌

2019 vol.50

How

編集発行 東大阪市 人権文化部 男女共同参画課
〒577-8521 東大阪市荒本北1-1-1
TEL 06-4309-3300 FAX 06-4309-3823
Eメール danjokyodo@city.higashiosaka.lg.jp

制作 (株)オフィス・オルタナティブ
発行 平成31年(2019年)2月

「HOW」をお読みにになった感想や
ご意見をお寄せください。QR
コードを読み取って携帯電話から
もメールが送れます。



このパンフレットは環境に配慮し
て、森林認証紙を使用し、植物性
インキで印刷しています。



男女共同参画社会をめざす情報誌
2019 vol.50

How

HOW とは…Higashi Osaka Women の頭文字で、
「お元気ですか?」「どのように生きていますか?」
というHOW の意味も込められています。



だから、
人も会社も元気
ワーク・ライフ・バランス



東大阪市

仕事も個人の生活も大切にしたい

仕事は大切だけど、家庭や個人の生活も大事にしたい。
そう思う人は多いのではないのでしょうか。
あなた自身のワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか。

一人ひとりの幸福と 社会の活力のために

家事や子育てと仕事を両立して働きたいと希望する女性は増えています。また、男性も仕事だけでなく家族との時間や個人の生活を充実させたいと思っています。さらに介護が必要な家族を抱えていたり、ボランティアや趣味の活動を重視する人も増えているなど、仕事と個人の生活をどのように調和させるかが多くの人の関心ごとになっています。

社会全体をみると、高齢化と人口減少は働き手が少なくなることにつながっています。そのため働きたい気持ちがあれば、その人の状況に応じた働き方ができるように、例えば在宅勤務や短時間勤務などの取組みも広がってきています。

働く人が充実した人生を送り、社会全体の活力も維持するために一人ひとりの状況に応じた多様な働き方、生き方を選択できる社会が求められています。



ワーク・ライフ・バランスとは (仕事と生活の調和)

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」と育児や介護、地域活動やボランティア活動、趣味や学習などのあらゆる個人活動を含む「仕事以外の生活」との調和がとれている状態をいいます。

仕事と生活の望ましいバランスは一人ひとり異なり、また、独身期、子育て期、中高年期といったライフステージに応じて変化します。



働く人と企業がともに 取り組みましょう

ワーク・ライフ・バランスは、働く人が単に育児や個人の時間を増やすということではありません。組織として、あるいは個人が仕事の無駄を見直したり、効率化する工夫を考えて実行することで、仕事以外に使う時間を生み出すことから始まります。

働く人と企業がそれぞれの立場でできることを共同で取り組むことで、ワーク・ライフ・バランスが実現する働きやすい職場をつくりましょう。

どんなメリットがあるの？

働く人のワーク・ライフ・バランスを支援することは、企業にもメリットがあります。

企業の メリット

- 従業員の心身の健康が保たれ、満足度が高まります
- 従業員の労働意欲や生産性の向上は、企業の業績アップにつながります
- 企業イメージが良くなり、優秀な人材の確保・定着が期待できます

働く人の メリット

- 気持ちにゆとりのある生活が送れます
- 仕事以外の多様な経験や人間関係をもつことで人生が豊かになります
- 心とからだの健康維持につながります



「仕事も個人の生活も充実していないと人生は豊かにならない」と話す河北社長

中小企業は社員が 最大の資産だから

河北一朗社長がワーク・ライフ・バランスに取り組むきっかけは、一度きりの人生を悔いのないものにするために、時間の使い方を自分自身で決めて大切にしようと考えて実行したことです。社員一人ひとりにも充実した人生を送ってほしいと、経営者としてできることに取り組んできました。理由を問わず1時間単位で取れる有給休暇制度は10年以上前から取り入れています。

働き続けやすい職場づくりは、いま働く社員の満足度だけでなく新規採用時にメリットが大きいと話す河北社長は「これからは、正社員のままで多様な働き方を選べる仕組みをつくっていききたい」と理想を追求しています。

働き方改革に取り組む

入社して1年の近藤忍さんは2人の子どもを育てるシングルマザー。「時間単位の有給休暇制度は、子どもの参観日などに利用できて有難い」と話します。仕事を早く切り上げて映画やコンサートに行ったり、昼休みと1時間有給休暇を使って友人とゆっくりランチを楽しむ社員もいるそうです。

何より良いのが、社内全体に休みを取りやすい雰囲気があること。社員同士の理解と協力によって制度が活用されています。近藤さんは、業績を向上させつつ社員が有給休暇を取りやすい複数担当制や残業時間短縮の働き方改革に取り組んでいます。



ワーク・ライフ・バランス委員会で残業理由の把握を行い部署の壁を越えた業務改善の仕組みづくりに取り組む管理部の近藤さん

社員とともに

「人生ワクワク夢創造企業」をめざす
株式会社カワキタ(東大阪市荒川)