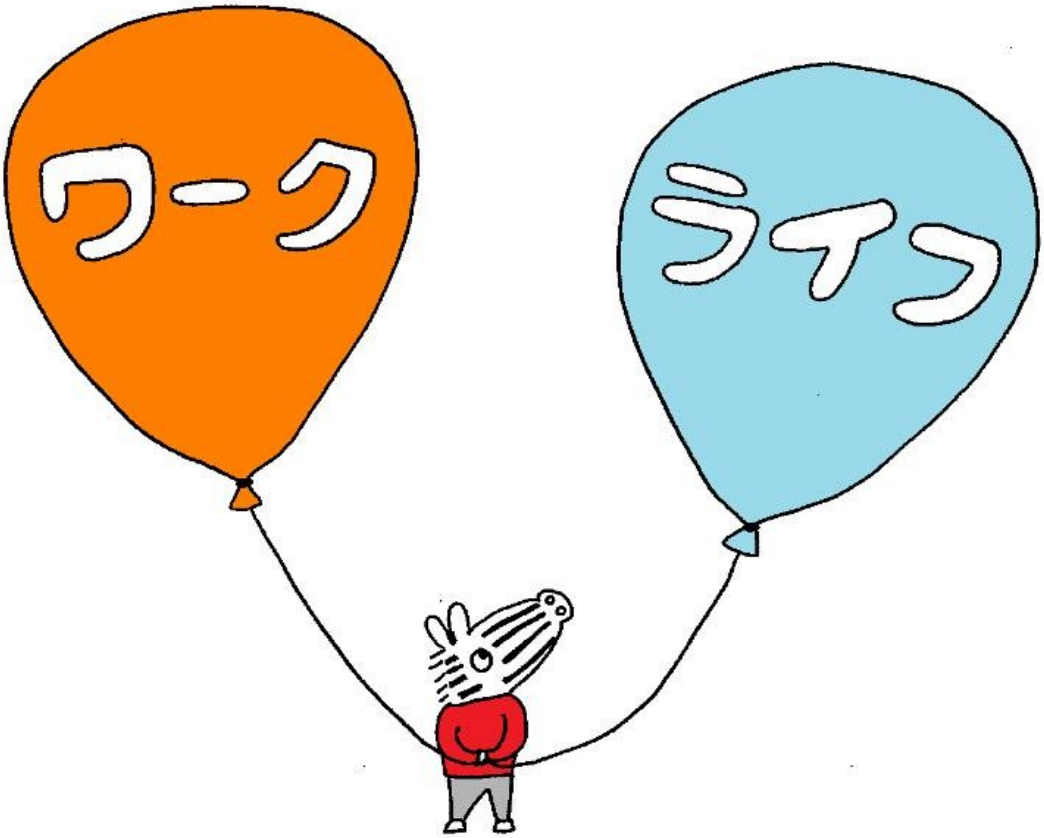
中野区立中央図書館
(第1回)個性づくりテーマ展示

GO! GO! ゼブラ情報局 Vol.1

平成23年6月25日発行

ワーク★ライフ★バランス
～ともに支えあう環境づくり～

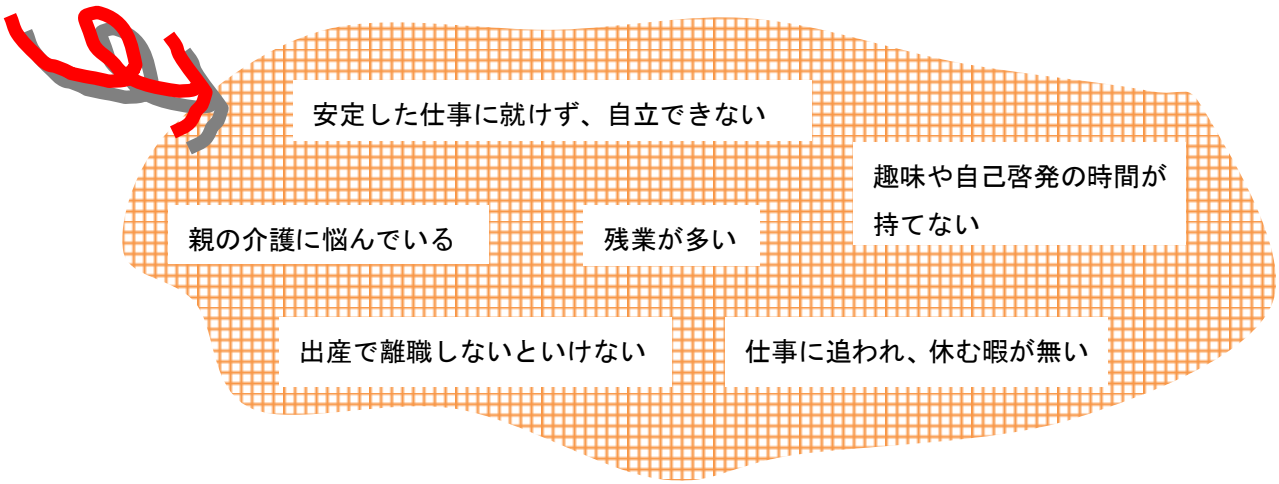


仕事とそのほかの生活のバランスのとり方はひとそれぞれです。
そのバランスが崩れると、健康を害したり、家族との関係がうまくいかなくなったり…。
自分の健康や時間を大切にする。あるひとは育児や介護をしながら仕事をする。
あたりまえのことですが、実践するためには、家族、ご近所、会社、上司や同僚、みんなの協力が不可欠です。
自分の、そしてまわりのひとのワーク・ライフ・バランス見直してみませんか?

場所　中野区立中央図書館B1F　ワークライフ支援展示コーナー
期間　平成23年6月25日(土)～8月25日(木)[月曜、最終金曜休館]
問合せ　中野区立中央図書館
中野区中野2-9-7　TEL03-5340-5070

仕事と私生活のバランス、取れてますか？

こんなお悩み抱えてませんか？



長期に及ぶ経済低迷などにより、非正社員の形で働く人が大幅に増え、経済的自立が困難な人が多く、結婚や子育てなど将来に関する人々の希望を実現しにくい社会になっています。

また、共働き世帯が増えるなど生き方が多様化しているにも関わらず、働き方や子育て支援などの社会的基盤は必ずしもこの変化に対応したものとなっていなかったり、地域や職場にも、男女の役割分担意識が残っていることもあります。

	希望優先度（ 女	男 ）	現実（ 女	男 ）
仕事優先	３．８％	７．３％	１４．１％	３２．１％
地域・個人の生活優先	３．４％	４．４％	３．１％	５．３％
仕事と地域・個人の生活優先	２．５％	５．２％	２．３％	３．６％
仕事と家庭生活と地域・個人の生活優先	１４・４％	１６．７％	４．７％	４．４％
家庭生活優先	３２．８％	２６．４％	４２．３％	２３．２％
仕事と家庭生活優先	２５．３％	２７．６％	２３．１％	２２．４％
家庭生活と地域・個人の生活優先	１６．８％	１１．４％	９．９％	７．９％
わからない	１．２％	１．１％	０．６％	１．１％

内閣府男女共同参画局「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ･バランス）に関する特別世論の詳細結果（男女別、年齢別）について」（平成 20 年）より

そのため、個人の生活の充実から国の活力を高めようと、国全体で働き方の見直しをしていくという取り組みができました。

それが ワーク・ライフ・バランス という考え方です。

ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活の調和を図ることをいいます。

少子高齢化対策として、子どもを産み育てやすい環境をつくるため、官民一体となって働きかたの見直しを推進していくというものです。

2007 年 12 月、関係閣僚、経済界・労働界・地方公共団体の代表等からなる「官民トップ会議」において、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が策定され、目指すべき社会の姿や、国・国民・地方自治体・企業・労働者が果たすべき役割などが具体的に示されました。

【仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章】

目指すべき社会の姿を「国民一人ひとり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とともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」としています。

国や自治体、企業ではこのような取り組みをしています

【国】

「カエル・キャンペーン」など国民運動、子育て支援助成金や労働時間等設定改善事業などの制度的枠組みの構築や環境整備などの促進・支援策

【東京都】

事業所内保育施設整備支援事業

中小企業の両立支援への助成、企業へのコンサルタントやアドバイザーの派遣

【中野区】

区内事業所向けワーク･ライフ･バランスの推進事業

＊区内事業所の取り組みを取材し、ホームページで紹介しています（中野区男女共同参画センター）

【企業】

育児・介護休業取得促進、退職者の再雇用制度、在宅勤務、ノー残業デーなどの環境整備

もっと詳しく調べたい時は･･･････

本で調べる（４・５ページへ）

インターネットで調べる（６・７ページへ）

明日、図書館からはじめる

ワーク・ライフ･バランス！

この一冊！

『あなたが働き方を変えるべき４８の理由』

小室淑恵/著
二見書房　2008
366.7/コ

「ワークライフバランス」ってなに？
そんな方におすすめの１冊がこちら。
Ｑ＆Ａ方式＋イラストの解説が読みやすいので、入門書として最適です。
人生には仕事も私生活も大切。働き方を変えると世界が変わる。それを気づかせてくれるこの本をヒントに、在り方を考えてみませんか？

ワークライフバランス

書名	著者	出版社	出版年	請求記号	
稼ぐ妻･育てる夫	冶部　れんげ	勁草書房	2009	367.3	ジ
ワークライフバランス	坂東　真理子/編	朝日新聞社	2008	366.7	バ
ワーク･ライフ･バランスの人事管理		中央経済社	2009	336.4	ワ
今や多数派<ワケあり社員>が戦力化するすごい仕組み	小室　淑恵	小学館	2008	336.4	コ
フィンランド流社長も社員も6時に帰る仕事術	田中　健彦	青春出版社	2010	336.2	タ
ケアワーク支える力をどう育むか	西川　真規子	日本経済新聞社	2008	369	ニ
よくわかる生活設計読本		中央法規出版	2008	591	ヨ
論争日本のワーク･ライフ･バランス	山口　一男	日本経済新聞社	2008	366.7	ロ
ワーキングママの時間管理術	ワクママ/編	阪急コミニュケーションズ	2009	366.3	ワ
ワーキングマザーバイブル　working		講談社	2010	366.4	ワ
ワーキングマザーバイブル　mother		講談社	2010	366.3	ワ

この一冊！

『イクメンで行こう！』

渥美由喜/著
日本経済新聞出版社
2010　366.7/ア

世の中イクメンブームと言われていますが、男性の育児参加は当たり前になる時代が到来するかもしれません。
この本が「育児を経験すると仕事力が向上する」と教えてくれますから。
子育てに関することだけでなく、仕事における業務管理も学べるので、すべての働く人に読んでいただきたい一冊です。

育児

書名	著者	出版社	出版年	請求記号	
子どもと親が行きたくなる園	寺田　信太郎ほか	すばる舎	2010	369.4	コ
出生率の回復とワークライフバランス	丸尾　直美/編著	中央法規出版	2007	369.4	マ
保育園のちから	普光院　亜紀	PHP研究所	2009	369.4	フ
仕事と子育て　男たちのワークライフバランス	中間　真一/著	幻冬舎	2010	366.7	ナ
親の仕事と子どものホンネ	バーバラ・ポーコック/著	岩波書店	2010	366.7	ポ
育休パパになろう	とも	文芸社	2009	599	ト
子育て支援制度と現場	白井　千晶/編著	新泉社	2009	369.4	コ
子育て支援に活きる心理学	繁多　進/編	新曜社	2009	369.4	コ
保育園ママ＆パパのための子どもの病気お助けガイド！		学陽書房	2008	498.7	ホ
シングルマザー生活便利帳	新川　てるえ	太郎次郎社	2010	369.4	シ
育つ・つながる子育て支援		チャイルド本社	2009	369.4	コ

この一冊！

『介護で仕事を辞めないために』

グループ・けあ＆けあ
２１/編
創元社 2010
369.2/カ

介護は突然やってくる！現実問題となった時に慌てぬよう、今から準備を始めておきませんか？

様々なためになる情報を紹介している本書で介護の知識を得れば、仕事と介護の両立を前提に介護と向き合うことは可能だとわかるはずです。

介護

書名	著者	出版社	出版年	請求記号	
すぐ使える育児・介護規程のつくり方	荻原　勝	産労総合研究出版経営書院	2007	336.4	オ
離れて暮らす親のケア	太田　差恵子	七つ森書館	2006	369.2	オ
男の介護　認知症介護で困っているあなたに	中村　和仁	新泉社	2010	493.7	ナ
30～40代独身のための親の介護と仕事を両立させる本	上原　義光	秀和システム	2010	369.2	ウ
おひとりさま介護	村田　くみ	河出書房新社	2010	369.2	ム
老親ハッピー介護マニュアル90+α	野原　すみれ	大誠社	2009	369.2	ノ
自宅で親を看取る知恵	山本　勝美	朝日新聞出版	2010	369.2	ヤ
親が倒れる前に必ず読んでおきたい本	望月　幸代	ミネルヴァ書房	2008	369.2	モ

ワーク・ライフ・バランスについて

よりくわしく調べるための方法

◎図書資料で調べる

◆中野区立図書館所蔵の資料

図書館内では利用者開放端末（ＯＰＡＣ）、インターネットでは中野区立図書館ホームページ（http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/）にて資料を検索できます。

参考キーワード

〈ワークライフ〉〈子育て支援〉〈介護福祉〉〈女性労働者〉〈保育所〉など

◆中央図書館参考資料室所蔵の資料

＜一例＞

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
労働経済白書　平成１９年版	厚生労働省／編	国立印刷局	2007	R366.0	ロ
男女雇用機会均等法 労働基準法（女性関係等）	労働省女性局／監修	２１世紀職業財団	2000	R366.3	ダ
保育白書　２０１０年版	全国保育団体連絡会／編	ちいさいなかま社	2010	R376.1	ホ
女性労働の分析　２００９年	厚生労働省雇用均等 ・児童家庭局／編	２１世紀職業財団	2010	R366.3	ジ
福祉・介護レファレンスブック	日外アソシエーツ／編	日外アソシエーツ	2010	R369.0	フ

◆ＮＤＬ-ＯＰＡＣ【インターネット】http://opac.ndl.go.jp/index.html

国立国会図書館所蔵の資料を検索することができます。

◆東京都公立図書館横断検索【インターネット】http://metro.tokyo.opac.jp/

東京都内の公立図書館の蔵書約 4,500 万冊（平成 21 年現在）を一括して検索できます。

◎雑誌記事索引で調べる

◆ＮＤＬ-ＯＰＡＣ【インターネット】http://opac.ndl.go.jp/index.html

国立国会図書館所蔵の雑誌を検索することができます。

◎新聞記事で調べる

◆新聞縮刷版

朝日新聞・読売新聞・日本経済新聞・毎日新聞の紙面を縮刷したものです。

◎オンラインデータベースで調べる

オンラインデータベースを利用して新聞・雑誌記事や法令など、様々な事項を検索することができます。中央図書館では以下のようなデータベースを利用することができます。

種類	概要
官報情報検索サービス	１９４７年５月３日から当日までの官報記事の検索
聞蔵Ⅱ	１９２６年から当日までの朝日新聞記事の検索
日経テレコン２１	１９７５年４月から当日までの日経４紙の新聞記事、企業情報などの検索
マガジンプラス	１９８１年からの一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
フープラス	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約３２万人のプロフィールの検索
Lexis Nexis JP	判例情報のほか、法律などの改廃履歴、法律判例文献情報などの検索

◎ホームページで調べる（２０１１年５月１日現在）

◆ワーク・ライフ・バランスについて知るために

＊内閣府　仕事と生活の調和推進室（カエル！ジャパン）
http://www8.cao.go.jp/wlb/index.html

＊財団法人２１世紀職業財団
http://www.jiwe.or.jp/

◆制度や仕組みを知るために

＊厚生労働省　組織別の政策一覧
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/soshiki/index.html

＊厚生労働省　労働基準監督署（所在案内）
http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/location.html

＊厚生労働省　労働局雇用均等室（所在案内）
http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/

◆各種支援サービスについて

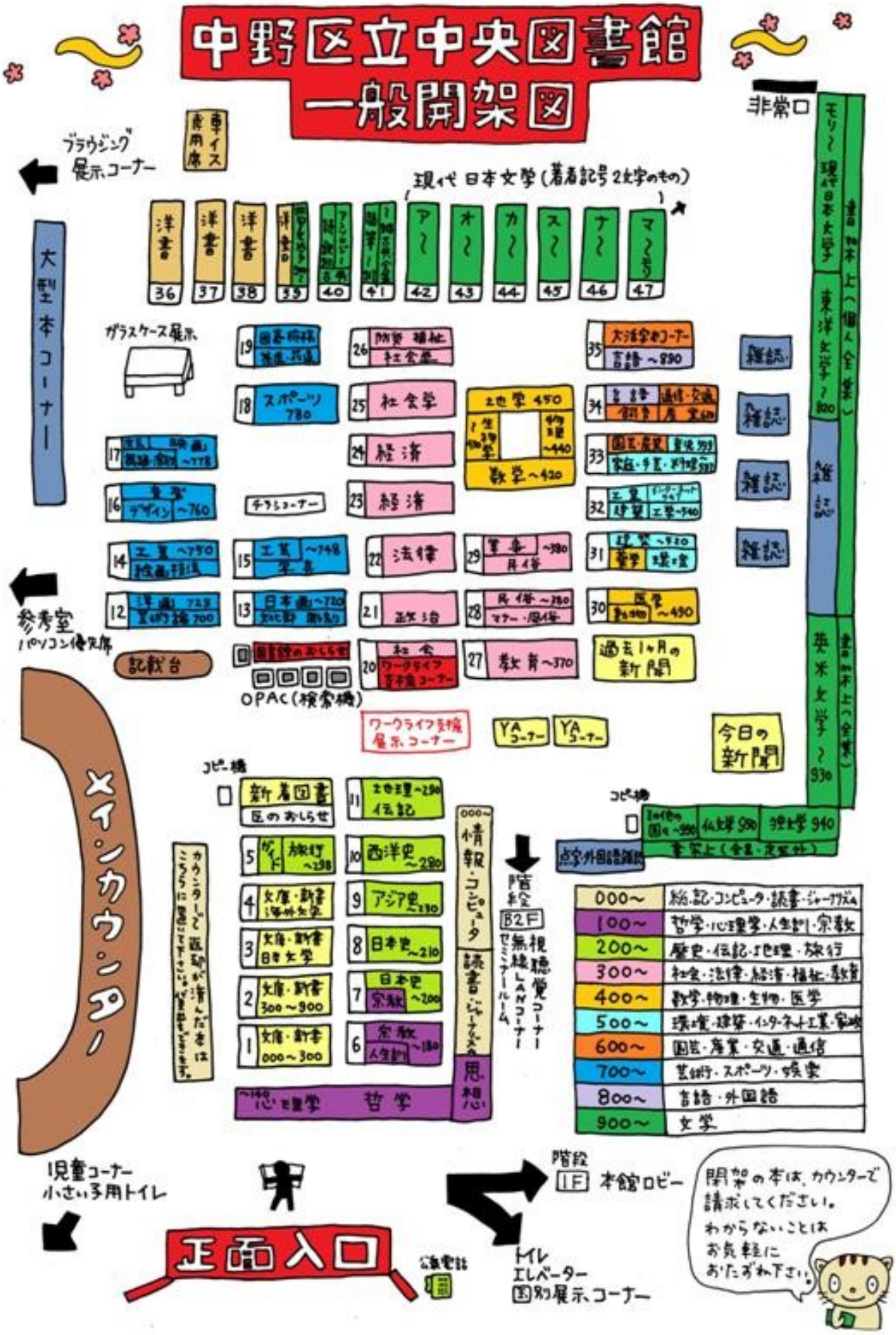
＊中野区役所（子ども・教育、健康・福祉、生活・仕事）
http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/

＊中野区社会福祉協議会ハピネスなかの　ファミリー・サポート事業
http://nakanoshakyo.com/family_support/index.html

＊厚生労働省　職場における子育て支援
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/

＊厚生労働省　小児救急医療電話相談＃８０００
http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html

＊厚生労働省　イクメンプロジェクト
http://ikumen-project.jp/index.html


中野区立中央図書館
一般開架図
非常口
車イス専用席
ブラウジング展示コーナー
現代日本文学（著者記号2文字のもの）
ア～
オ～
カ～
ス～
ナ～
マ～モ
モリ～
現代日本文学
東洋文学～800
雑誌
英米文学～930
洋書 36
洋書 37
洋書 38
洋書 39
洋書 40
洋書 41
大型本コーナー
ガラスケース展示
19 医学・薬学 建築・環境
26 防災・福祉 社会福祉
35 大活字本コーナー 言語～890
18 スポーツ 780
25 社会学
24 経済
23 経済
34 言語 通信・交通 観光・商業
33 国語・文学 家庭・手芸・料理
17 音楽 映画・演劇 ～778
16 音楽 デザイン ～760
チラシコーナー
32 工業 建築 工学～540
14 工業 絵画・彫刻
15 工業 ～748 写真
22 法律
29 軍事 ～380 月々誌
31 建築 ～520 管理 環境
12 洋画 723 美術論 700
13 日本画 ～720 彫刻 版画
21 政治
28 民俗 ～780 マナー・風俗
30 医学 ～490
参考室 パソコン使用席
記載台
国語辞のおしらせ
20 社会 ワークライフ 男女共同コーナー
27 教育～370
過去1ヶ月の新聞
OPAC（検索機）
ワークライフ支援展示コーナー
YAコーナー
YAコーナー
今日の新聞
メインカウンター
コピー機
新着図書 区のおしらせ
11 文学理～290 伝記
5 ガイド 旅行 ～298
10 西洋史 ～280
4 文庫・新書 海外文学
9 アジア史 ～290
3 文庫・新書 日本文学
8 日本史 ～210
2 文庫・新書 300～900
7 日本史 宗教 ～200
1 文庫・新書 000～300
6 宗教 人生訓 ～180
カウンターと返却が済んだ本はこちらに置いて下さいね。貸出もできます。
～140 心理学 哲学
000～ 情報・コンピュータ
読書・ジャーナル
思想
階段 B2F 無線LANコーナー 視聴覚コーナー セミナールーム
コピー機
点字外国語雑誌
4桁の国々～990 44文学 980 独文学 940
音楽上（全集・楽譜分）
000～ 総記・コンピュータ・読書・ジャーナリズム
100～ 哲学・心理学・人生訓・宗教
200～ 歴史・伝記・地理・旅行
300～ 社会・法律・経済・福祉・教育
400～ 数学・物理・生物・医学
500～ 環境・建築・インターネット工業・家政
600～ 国芸・産業・交通・通信
700～ 芸術・スポーツ・娯楽
800～ 言語・外国語
900～ 文学
児童コーナー 小さい子用トイレ
正面入口
公衆電話
階段 1F 本館ロビー
トイレ
エレベーター
図書展示コーナー
閲覧の本は、カウンターで請求してください。わからないことはお気軽におたずねください。