

お知らせ

2020年4月9日～

- 4月の相談業務について（一部相談の縮小）  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にともない、以下の相談について「電話相談のみ」とさせていただきます。
  - ★「男性のための相談」9日(木) 17時～19時（終了）
  - ★「メンタルヘルス相談」16日(木)10時～12時、28日(火)13時～16時
- お詫び 3月号の「つうしん」発行について  
 いつも「つうしん」を手にとっていただきありがとうございます。先月3月号は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にともない、市民センターなど閉館となった施設には配布しておりません。当センターホームページ、または市役所ホームページにてウェブ版「つうしん」をご覧ください。

男女共同参画センターでは相談事業を行っています

ひとりで苦しんでいませんか？

困ったなと思ったら、ひとりで悩まず、一度、相談してみてください。  
 相談は無料で、秘密は厳守されます。まずは気軽に、お電話ください！



【予約・問い合わせ】 ☎ 0595-63-5336 （月曜日休館、9時～17時）

女性のための相談

（予約優先、面談、電話相談 ※祝日休）  
 毎週水曜日 9時～12時  
 金曜日 13時～16時

「自分の生き方を見つめ直したい」「人間関係がうまくいかない」など、女性に関するさまざまな相談に応じます。

男性のための相談

（予約優先、面談、電話相談）  
 毎月 第2木曜日 17時～19時

家族のこと、仕事や人間関係の悩み、生き方のことなど何でも結構です。男性の相談員が相談に応じます。

メンタルヘルス相談

（要予約、面談のみ）

毎月 第3木曜日 10時～12時  
 第4火曜日 13時～16時

「仕事がうまくいかない」「職場の人間関係に悩んでいる」などといった相談に、シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタントの資格を持つ相談員が応じます。

女性弁護士による法律相談

（要予約、面談のみ。1回30分）  
 毎月 第1金曜日 10時～12時  
 13時～15時

離婚のこと、養育費や親権のこと、セクハラを受けて困っているなど、法律に関する相談に応じます（女性対象）。

おひとりの相談時間は30分以内となりますので、事前に「女性のための相談」で悩みを整理しておくことをお勧めします。

※ 相談の日程は諸般の都合により変更となる場合があります。「つうしん」巻末のカレンダーやセンターホームページでご確認できるほか、お電話でお問い合わせください。



気軽にご利用ください！



相談室の様子

# 「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」

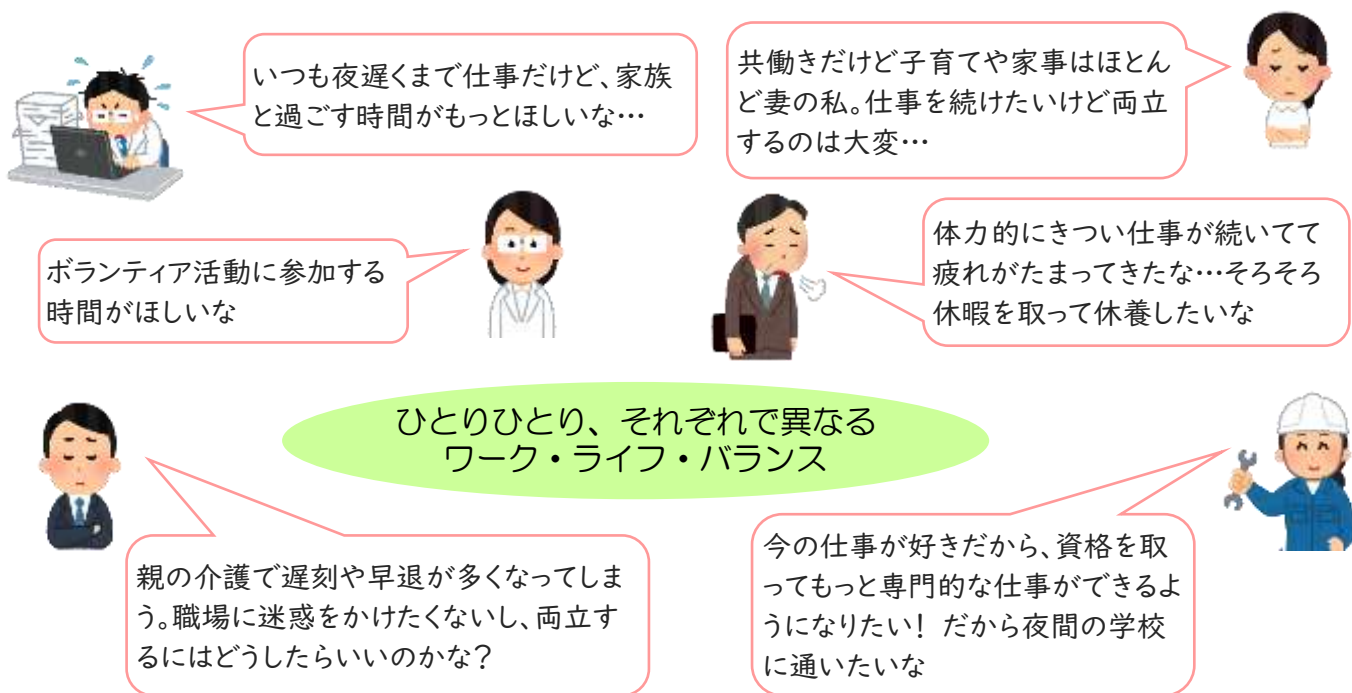
ICT の活用で労働時間と就業場所の柔軟性が高い社会に

今回の新型コロナウイルスに関して、感染拡大防止の観点から国の基本方針において、各企業にテレワークや時差出勤の推進が呼びかけられていますが、日本はまだテレワークが定着していないことや、企業規模や業種、職種により利用状況が大きく異なっています。

## ★ ワーク・ライフ・バランスとは？

働くすべての人が、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。

仕事と生活のうち、どこに重点を置きたいかはその人の生き方、働き方によって異なりますし、人生の段階に応じても変わってきます。



【参考】政府広報オンライン [https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/201302\\_02/sitte/index.html](https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/201302_02/sitte/index.html)

ワーク・ライフ・バランスが目指す姿は、それぞれの人の置かれた状況に応じて仕事と生活のバランスをとれるようにすることで、多様な人材が自分の事情に合わせて働くことのできる社会です。

しかし、長時間労働や、育児・介護と仕事の両立が難しいなどの理由で、多くの方がワーク・ライフ・バランスを実現できていません。

今回の新型コロナウイルスの感染拡大防止策として注目されているテレワークは、感染症の感染リスクを低減させる側面もあるほか、ワーク・ライフ・バランスの実現を可能にする働き方としても期待されています。

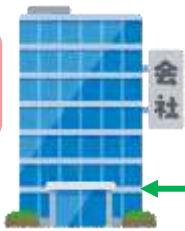
## ★ テレワークとは？

テレワークとは、ICT（＝情報通信技術）を利用した、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方のことです。社外から社内のデータにアクセスして業務を継続できるため、効率的で多様な働き方が可能となります。

新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するためには、通勤ラッシュや人混みを回避することも必要になります。在宅での勤務も可能となるテレワークは、リスクの低減にも有効です。感染症の流行時に従業員の感染リスクが減り、社内での感染拡大も防げます。

新型コロナウイルスに限らず、災害など危機的な状況の際に柔軟な対応ができるテレワークは、「事業継続計画（BCP）」の対策としても、企業の強みとなります。

### 在宅勤務の例 （雇用型）



ICT を利用することで、社内オフィスの自分のデスクで行う仕事と同等の仕事が、社外でも行える。



上記は自宅での在宅勤務の例ですが、他にも移動先やカフェなどで行う「モバイルワーク」やサテライトオフィスなどを利用する「施設利用型」など、働く場所には様々な形があります。

## テレワークで期待されること

- 働く環境を従業員の都合に合わせて調整することによる生産性の向上
- 育児・介護などの家庭の事情を理由とする退職の抑制
- 通勤時間負担の軽減や通勤のストレスからの解放
- オフィス費用（スペースの確保、光熱費など）の削減



## テレワークの課題

- 個人の家庭環境によっては、仕事と私生活の区別があいまいになることによる弊害
- セキュリティの問題
- 組織として、各従業員の勤怠管理、業務進捗管理のしにくさ
- 業種や職種によっては、テレワークが困難な仕事もある（製造業やサービス業など）



テレワークにはもちろん、課題もあります。課題を抑えてメリットを生かすには、Web 会議システムなどを活用して、必要に応じて、いつでも誰かに相談できる環境を用意しておくことも大切です。また、個人としてもオン・オフの切り替えや、タイムスケジュールを立て、労働時間の管理をすることも必要です。



これまでの働き方を見直し、労働時間と就業場所の柔軟性が高い社会へと転換する時期なのかもしれません。

# 2020年 5月の相談日程

名張市男女共同参画センター



日	月	火	水	木	金	土	
 <p>●予約電話 63-5336</p> 					1	2	
					女性弁護士による法律相談 10:00~12:00 13:00~15:00		
					女性のための相談 13:00~16:00		
3	4	5	6	7	8	9	
	休館日				女性のための相談 13:00~16:00		
10	11	12	13	14	15	16	
	休館日		女性のための相談 9:00~12:00	男性のための相談 17:00~19:00	女性のための相談 13:00~16:00		
17	18	19	20	21	22	23	
	休館日		女性のための相談 9:00~12:00	メンタルヘルス相談 10:00~12:00	女性のための相談 13:00~16:00		
24	25	26	27	28	29	30	
	休館日	メンタルヘルス相談 13:00~16:00	女性のための相談 9:00~12:00		女性のための相談 13:00~16:00		
31	<p>★「女性のための相談」6日（水）は、祝日のためお休みです。 ★新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、今後の状況により内容等を変更する場合があります。</p>						

女性のための相談 ※祝日はお休みです。	毎週 水曜日	午前9時～正午	予約優先 電話相談可
	毎週 金曜日	午後1時～4時	
女性弁護士による 法律相談	毎月 第1 金曜日	午前10時～正午	要予約 面談
		午後1時～3時	
男性のための相談	毎月 第2 木曜日	午後5時～7時	予約優先 電話相談可
メンタルヘルス相談 (男女共)	毎月 第3 木曜日	午前10時～正午	要予約 面談
	毎月 第4 火曜日	午後1時～4時	
人権相談	毎月2回 ※詳しくは、名張市人権センター(☎63-0018)へお問い合わせ下さい。		要予約 面談

連日の新型コロナウイルス感染症関連のニュースに、こころが疲れてきますね。不眠や頭痛、気持ちの落ち込みなどは出ていませんか？「手洗いをこまめに」「『3つの密』を避ける」など基本的な感染予防対策はもちろん必要ですが、辛い時は情報を遮断して、自分の好きなことをする時間も有効だそうです。時間がある方は、編み物や刺繍、プラモデルなどの手を動かし集中できる作業もいいかもしれません。電話などで友人や家族とおしゃべりする時間もいいですね。相談機関を利用するのも1つです。「みんな我慢してるから」と無理に我慢せず、自分のこころを守ってあげてください。

## 名張市男女共同参画センター

三重県名張市希中央

5番町19番地

Navarie2階

名張市市民情報交流センター内



Tel 0595-63-5336

Fax 0595-63-5326

e-mail [danjo-center@emachi-nabari.jp](mailto:danjo-center@emachi-nabari.jp)

<https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/>

「つうしん」はwebでもご覧になれます！  
(※4月1日よりHPアドレスが変わりました)

ご意見・ご感想をお聞かせください。