



始めてみませんか？

事業主の皆様

ワーク・ライフ・バランスの一環として、  
ゆう活を始めてみませんか？

昨年度実施したゆう活のアンケート  
で2/3の事業主が効果があったと  
回答しています。

中小事業主の皆様には  
「働き方・休み方改善コンサルタント」  
によるアドバイスも実施しています。



の詳しい取組み事例は

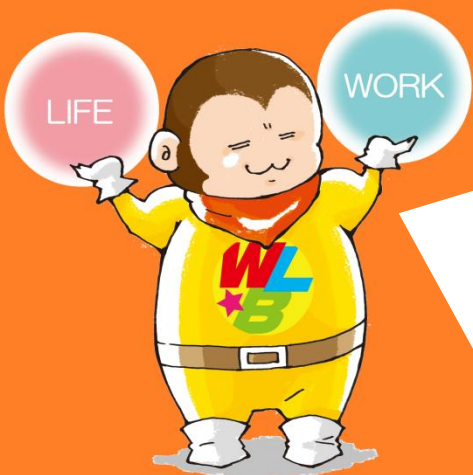
夏の生活スタイル変革

検索

大分労働局 雇用環境・均等室

Tel: 097-532-4025

大分市東春日町17-20 第2ソフィアプラザビル3階



# 夏の生活スタイル変革

「夏のスタイル変革」とは・・・

個人のライフスタイルに応じた働き方を旨して、明るい時間が長い夏の間は、朝早くから働き始め、夕方には家族などと過ごせるよう、生活スタイルを変革していくことです。今まで勤務時間に充てられていた“夕”方の時間に、“悠々”とした自分の時間が生まれることで、一層生活を豊かにしていきましょう。

たとえば、こんな効果が考えられます。

- ワーク・ライフ・バランスの実現
- 仕事の効率化を通じた労働生産性の向上
- 余暇の充実による需要創出



大分労働局  
「ワーク・ライフ・バランス」イメージキャラクター

## <取組事例>

- 深夜勤務(22時～5時)を「禁止」、20時～22時勤務を「原則禁止」
- 早朝勤務時間(5時～8時)は、インセンティブとして、深夜勤務と同様の割増賃金を支給
- 8時45分から「朝パン」を配布
- フレックスタイム制のコアタイムを、10時から9時～15時に前倒し



30代 Aさん

### 【早めの帰宅で保育園にお迎え】

朝7時30分に出勤、午後4時まで仕事。保育園に直行して子どものお迎え。明るいうちに子どもと一緒に風呂。ちなみに、朝は夫が子どもに朝食を食べさせ、保育園にお見送りして10時に出勤。



50代 B氏

### 【夕方は夫婦でテニスを楽しむ】

最近、運動不足を痛感し、妻と一緒にテニスを始めた私。定時退社したいので朝7時に出勤して1時間の「朝残業」。午後4時半の定時まで仕事をし、明るいうちに妻と一緒にテニスコートへ。