

はじめよう！夕方を楽しく活かす働き方。

「ゆう活」

「夏の生活スタイル変革」に取り組んでみませんか？

ライフスタイルに合わせた多様な働き方が選択できるよう、働き方を見直してみませんか？ まずは、昼が長い夏に、夕方からの時間を有効に使えるよう、朝方勤務の推進をご検討ください。



「夏の生活スタイル変革」



- 長時間労働の抑制
- ワーク・ライフ・バランスの実現



- 仕事の効率化による労働生産性の向上
- 余暇充実による需要創出



【早めの帰宅で保育園にお迎え】(30代 Aさん)

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。

【夕方は一人暮らしの母に会いに】(40代 Bさん)

朝8時に出勤、午後4時30分まで仕事。夕方からは、80代の母の顔を見に郊外の実家へ。母は、まだまだ元気で介護はいらなくても、一人暮らしなので少し心配。



【夕方は夫婦でテニスを楽しむ】(50代 Cさん)

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



『働き方・休み方改善ポータルサイト』のご活用を。
・『働き方・休み方改善指標』による企業診断。
・社員が自らの働き方・休み方を診断できます。
・企業における取組事例なども掲載しています。



<http://work-holiday.mhlw.go.jp>

『働き方・休み方改善コンサルタント』による無料コンサルティングを実施しています。詳しくは[こちら](#)。

奈良労働局が県内の経済団体に「ゆう活」の要請を行っているわ。詳しくは[こちら](#)。

「ゆう活を応援。」として夜間開館を実施している国立美術館・博物館があるよ。詳しくは[こちら](#)。

働き方改革推進中!



奈良労働局 雇用環境・均等室

☎0742-32-0210

