

# 「ワーク・ライフ・バランス」の本当の意味

あなたの働き方、見直しませんか

最近よく耳にする「ワーク・ライフ・バランス(以下、WLB)」という言葉、皆さんはこの言葉の本当の意味をご存知ですか?

WLBと聞くと、「仕事と生活を同じだけ頑張らなくてはならない」というように捉えられてしまいがちです。本来のWLBの意味する「仕事と生活の『調和』」とは、自身の私生活を充実させることで、そこで得た知識や経験を仕事にも生かし、その効率を上げる相乗効果のあるサイクルのことを指します。プライベートでのお付き合いや旅先での出来事、自己研鑽、子育てや家事などでの経験から、仕事に活かせる新しいアイデアや効率的な働き方が生まれた、ということはありませんか。限られた時間を意識して働き、それにより生まれた時間を活用する。自分の時間をマネジメントし、好循環の生活サイクルを作り出す、いわば、ワーク・ライフ・マネジメントなのです。

しかし、実際には長時間労働の風土が根強く、私生活を充実させるだけの時間も体力もないのが現実…。

WLBの実現とは個人がいきいきと働くことにつながるだけでなく、それにより会社にも貢献できることから、今求められている取組なのです。今のあなたのバランスは?自分の生活のマネジメント、意識してみませんか。

岩田喜美枝さんと素敵な3人のパネリストのお話が聴ける機会!

11月8日の男女共同参画フォーラムにぜひご参加ください。  
詳しくは 三重県男女共同参画センター「アレンテみえ」059-233-1130まで

あなたにとってのワーク・ライフ・バランスのコツは?



西本亜裕子さん  
レイデオキューブFM三重  
アナウンサー

一度にいろんな仕事をこなす能力は女性の方が優れている!?そんなマルチタスクをフル活用!



松浦慶子さん  
万福製菓株式会社  
専務取締役

ひとりで頑張り過ぎない。良い加減を見つける。



宮路元美さん  
井村屋グループ株式会社  
総務・人事部長代理

一人で頑張り過ぎない。周囲を頼り、周囲の協力を感謝の気持ちで忘れないこと!!



Topics

ガントチャートダイアリー  
(トルノフスキー)  
¥1,296

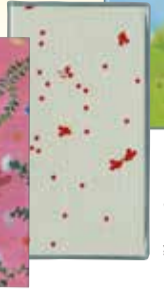


ダイカットノート  
(フクロウ) ¥1,296



2015年の  
お楽しみ、並んでいます。

葉祥明  
JAKEと桃の木  
¥1,296



プリエ  
ディズニー  
¥1,944

ペネロペ テタンレール ¥1,620

## アートミュージアムショップに ダイアリー・カレンダー入荷しました!

2015年のダイアリー・カレンダー入荷しました。切り絵の繊細なデザインやファブリックカバーの手帳などお気に入りの一冊がきっとみつかるはず。ぜひ、アートミュージアムショップへお越しください。

お問い合わせ・ご注文は

アートミュージアムショップ

OPEN.10:00-19:00  
TEL.059-236-3391(直通)  
定休日:月曜日 ほか、センター休館日に準じます

正面エントランス右の階段を上り、入って右側にございます。 メインエントランス

一足お先にメリークリスマス!!  
クリスマスグッズは11月中旬ごろ入荷の予定です。



### 事業協賛会員

公益財団法人岡田文化財団 百五銀行 FRONTIER BANKING 第三銀行グループ

赤塚植物園グループ 三重県協同組合連絡協議会 (JA・漁協・労福協・中小企業団体中央会)

### 一般協賛会員

- モリモリ手づくり工房 三重県舞台管理事業協同組合 カヤバシステムマナー株式会社 住友電装
- 国際警備保障株式会社 NEC 三重テレビ放送 三重電業株式会社 チカガワ
- 宮崎本店 中部電力株式会社 三重銀行 昭永工業株式会社 岡三証券株式会社 三重交通株式会社
- 日本トランスシティ株式会社 東芝ライテック株式会社 三重県信用金庫協会 三重県信用保証協会 鈴鹿医療科学大学
- 株式会社野田米菓 公益財団法人三重県健康管理事業センター R 株式会社ダイケングループ 井村屋グループ株式会社
- 株式会社日研ハイウエー 伊藤印刷株式会社 朝日屋 岩間造園株式会社 株式会社東洋軒 学校法人皇學館
- 三重県職員信用組合 GE 学研エデュケーショナル ホテルザ・グランコート津西 アスカ レイデオキューブFM三重
- 株式会社光機製作所 ZTV 医療法人誠仁会 塩川病院 有限会社江藤電設 まつむし コナサーベコ
- 三菱電機プラントエンジニアリング株式会社 株式会社中山工務店 コバド鑑定調査株式会社 生活協同組合 コープみえ
- Vital 株式会社 KYSIL 放送大学三重学習センター 三ヤムラ 近畿ビルサービス株式会社

Vol.106号 発行/平成26年9月(隔月刊) 発行元/(公財)三重県文化振興事業団  
エムニュースは次の場所で入手可能です。三重県総合文化センター館内、三重県庁・市役所・市町役場、三重県内公共文化施設、ひあすスポット・チケット発売所、三重県内道の駅、三重県内病院・歯科医院、三重県総合文化センター周辺のお店、ショッピングセンターなど。また、三重県文化会館シアターメイツ会員には無料で送付しております。詳しくはシアターメイツ事務局まで(059-233-1116) 上記の他にも、多数の企業・団体・公共施設の皆様に配布のご協力をいただいております。

三重県総合文化センター 〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234  
TEL059-233-1105 FAX059-233-1106

http://www.center-mie.or.jp/ 三重県総合文化センター 検索

やむを得ない事情により出演者等の事業内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

イベント情報  
文化会館主催公演  
ビッグアップなどを  
ご覧いただけます  
総文携帯サイトはこちら!  
http://www.center-mie.or.jp/m/

### 交通のご案内

- 鉄道  
近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道「津駅」下車
- バス  
三重交通路線バス「津駅西口」から約5分
- タクシー  
近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道「津駅西口」から約5分
- 自家用車  
伊勢自動車道芸濃インターから約15分、津インターから約10分  
※名古屋から約1時間 大阪から約1時間40分  
※無料駐車場(約1,400台)があります。  
催しが多く開催される日は大変混み合いますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

### 開館時間のご案内

- 9:00~19:00  
(貸館等で使用する場合を除く)  
※チケットカウンター、アートミュージアムショップ、レストランは10:00~19:00、売店&カフェコーナーは8:50~18:30

### 休館日のご案内

- 毎週月曜日  
(その日が祝日の場合は、その翌日以降の最初の平日)
- 12月29日から1月3日まで  
県立図書館のみ祝日の翌日、毎月月末及び特別整理期間も休館  
県立図書館 TEL059-233-1180  
http://www.library.pref.mie.lg.jp/



県立図書館休館日カレンダー	日	月	火	水	木	金	土	日
10月	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31					
11月	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30			
12月	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30
	31							

数字は休館日

## 県下最大級の文具祭!

今年も開催しちゃいます!!

**第28回チカガワジムOAフェア2014開催**  
日時:2014年10月16日(木)10:00~19:00  
場所:三重県総合文化センター 第2ギャラリー

(文具の他にもOA機器、事務用品等を展示しています。)

株式会社 **チカガワジム**  
津市西丸之内6-5(新町通り) TEL:059-228-4228

SUZUKA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE

## 鈴鹿医療科学大学

SUMS

- 保健衛生学部 / 放射線技術科学科・医療栄養学科  
理学療法学科・医療福祉学科・鍼灸学科
- 医用工学部 / 臨床工学科・医用情報工学科
- 薬学部 / 薬学科
- 看護学部 / 看護学科
- 大学院 / 医療科学研究科・薬学研究科・東京サテライト

■千代崎キャンパス 鈴鹿市岸岡町1001-1 TEL059-383-8991  
■白子キャンパス 鈴鹿市南玉垣町3500-3 TEL059-340-0550

http://www.the-grandcourt.com

## ホテル ザ・グランコート津西

TEL 059-227-8333 〒514-0006 津市広明町345-4

創業30周年  
信頼と実績のブランドKOKUDO  
地域に密着しているからこそできる  
不動産鑑定評価・コンサル・経営支援

## コバド鑑定調査株式会社

日本不動産鑑定士協会 / 日本補償コンサルタント協会 / 三重県中小企業診断協会各会員  
津市広明町121-2 / TEL 059-224-0131 / FAX 059-227-2494

## 秋の京都

### 三重⇄京都高速バス

津・四日市~京都間を毎日運行!!

津市内・四日市内~京都駅八条口間  
大人/片道 2,550円・往復 4,100円  
※乗車券は前日までに買い求め下さい。

予約制  
Mie Kotsu 三重交通株式会社

三交予約センター (営業時間9:30~18:00)  
TEL 059-229-5555

Connect with the Best

これがクルマの生命線。

電化や日産や自衛隊の隊員まで広く、最先端のテクノロジー、ハイパーミクスチャーで初めて動き始める。これが、クルマの生命線。

住友電装 Sumitomo Wiring Systems

## カンタン・便利!!

安全安心 玄関先まで 週1回お届け  
ウェブカタログ注文でさらに利用しやすく!  
利用料値下げ こだわり商品 約1,500点掲載

生活協同組合 コープみえ  
0120-514-460

## 中部電力

切れた電線を  
見つけたら、  
すぐにご連絡を。  
台風や強風などで  
切れた電線は、  
感電のおそれがあります。

中部電力株式会社

国際警備保障株式会社  
Home Security Ansing  
ホームセキュリティ 安心ing

緊急通報システム コールズ  
オンラインネットワーク 異常発生  
三重コールズ コントロールセンター  
協力員・近隣者へ  
緊急通報  
消防署・関連機関に

① もしもの時、緊急ボタンで三重コールズセンターへ通報。  
② 通報を受けたセンターは、音声にて状況確認します。  
③ 状況に応じ、協力員・消防署等及び緊急連絡先に通報します。

国際警備保障株式会社 三重支店  
津市栄町2丁目18-2 きりん第7ビル2F  
http://www.kokusaikeihoshou.co.jp TEL059-224-9000代 FAX059-224-0584