

ワークライフバランス委員会



活動の詳細は
コチラから

実施日	2021.05.23
氏名	

明日からの挑戦につなげるWLB ～私の望む姿を発見するワークショップ～

【企画のねらい】
「あなたは、自分の大切なモノを知っていますか？」人生において、起こり得るイベントは多々あります。育児、介護、キャリアアップ等、一人ひとり異なるもので、またそれはライフステージによって変化するものです。“私の望む姿”を発見するためのその第一歩として、このセッションでは「自分自身を知ること」から始めます。それはいわば、“自分探し”の作業です。「今、自分がすべきことは？」「将来しなくてはならないことは？」などの問いから、現状を阻害している枠を認識し、自分の望む姿を実現させるための梯子掛けをします。

～どんなキーワードをきっかけに人生デザインについて考えますか？～
残業削減、時短労働、テレワーク、女性活躍推進、育児、介護、家族との時間、通院、趣味、地域活動、仕事と家庭の両立、サードプレイス、キャリアプラン、お金、ダイバーシティ

ワーク① はじまる前のプチワーク ※ワークショップ開始までに実施してください

Q1 なぜ参加したか？（素直な気持ち・何を期待しているか）

ワーク① 「チェックイン」

Q あなたにとっての「WLBとは」なんですか？

ワーク② 「タイムマネジメント」 ※右ページのシート使用

ワーク③ 「コロナで変わった私のWLB」 (例：働き方、生活様式、気持ち、環境、その他)

ワーク④ 「チェックアウト」

Q あなたにとっての「WLBとは」なんですか？

② ワーク「時間の見える化」

time	タイムスケジュール	分類 (生活、仕事、趣味、勉強)	優先度 (1・2・3・4)	代替え手段	コメント
0:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					

【memo】

