自分のための時間
ありますか？

最近、友人と会ってますか？

家族といっぱいお話してますか？

趣味の時間はありますか？

最近どんな映画をみましたか？

新聞や本を読んでいますか？

ゆっくり料理や食事してますか？

気持ちや身体のリフレッシュはできていますか？

ワークライフバランスを考えよう

理由もなく休むのは悪いこと？
“元気に働き続けるために休む”は
世界ではあたり前！
知ってますか？
有給休暇の理由を告げる必要は
ありません。
「休んだら迷惑をかけてしまう」と
思わされてしまう働き方
みんなで変えていきませんか？

“１日８時間は自分のために”は
世界中の働く仲間の
共通の願いです

困ったとき・もっと知りたい時には［全教女性部］へ