

# 週に1日はノー！残業デー！



## カエル！ ジャパン Change! JPN

たとえば・・・

職場内で、ノー残業デーの曜日を設定し、退勤時間に声掛けを習慣付ける

→仕事に緊張感が生まれる！

Change! JPN 

株式会社ケア・スポット

「仕事と生活の調和」（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けて 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」です。（「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章より）  
社長も、ベテランも、新人も、サラリーマンも、ワーキングマザーも…「仕事と生活の調和」の実現に向けて、仕事のやり方を何かひとつ、今日から変えてみませんか？ ▶あなたの、企業の、「カエル！ジャパン」は何ですか？



仕事と生活の調和推進室  
www.cao.go.jp/wlb/