

10年後のワーク・ライフ・バランスを考えよう！

自身のワーク・ライフ・バランスを見直したり、グループで話し合ったりすることを通して、自分が大切にしたいライフスタイルの有り様について考えることができる。

目安時間	50分	手法	ディスカッション
準備するもの	ワークシート（A3に拡大）、資料1・2、筆記用具、 掲示用ワークシート（10年後のワーク・ライフ・バランスを考えよう！）		
想定する学習機会	男女共同参画講座、家庭教育講座		

ワーク1 現在のワーク・ライフ・バランスについて考える（10分）

ワーク・ライフ・サークルを作ることを通して、自身の生活について振り返る。

① 7つの（価値）項目の中から自分の生活に当てはまるものを5つ選択する。

〔家事・子育て・仕事・自分の時間・自己投資・地域の活動・その他〕

② 選んだ項目の割合（%）を考えながらワーク・ライフ・サークルを作る。

※ 掲示用資料を用意したり、ファシリテーターが例示したりすることで、作業の見通しをもつことができるようにする。

ワーク2 グループ内で感想を交流する（15分）

ワーク1で作成したワーク・ライフ・サークルを見せ合いながら感想を交流することで、多様な生活スタイルや価値観があることに気付く。

① グループ内で互いのワーク・ライフ・バランスを紹介する。

② 感想や質問などを交流する。（各グループ一人ずつ紹介）

※ 男性と女性の共通点や相違点について話し合うことで、男女のワーク・ライフ・バランスや価値観の違いについて気付くことができるようにする。

ワーク3 10年後のワーク・ライフ・バランスを考える（15分）

10年後のワーク・ライフ・サークルを作り、グループ内で感想を交流する。

① 10年後の家族構成をワークシートに記入し項目を選ぶことで、ワーク1で作成したワーク・ライフ・サークルとの違いに気付くことができるようにする。

② 現在と10年後のワーク・ライフ・バランスを比較し、自分が大切にしていきたいライフスタイルについて考えることができるようにする。

③ 自分の作成したワーク・ライフ・サークルを紹介し合い、感想を交流する。

※ 各グループ一人ずつ紹介

まとめ・ふりかえり（10分）

自身のワーク・ライフを見直して思ったことやわかったことをワークシートに記入する。

自分のワーク・ライフ・バランスについて見直すことができたか。

家族構成の変化や多様な価値観について知り、自身のライフスタイルで大切にしていきたいことに気付いたか。