

DV相談利用案内 ～ひとりで悩まないで、苦しまないで～

「これってDVなのかな?」「相談しても無駄。自分が我慢すれば」「相談するほどのことでは…」
「周りに迷惑をかけるかも…」など、悩みをひとりで抱えずに相談しましょう。

戸田市配偶者暴力 相談支援センター (市役所くらし安心課内)

☎048-299-5886

《相談日時》
月曜日～金曜日 ※祝日を除く
8時30分～17時15分

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者やパートナーなどの親しい間柄での暴力のこと。
身体的暴力だけでなく、束縛・無視・生活費を渡さない・望まない性行為もDVになります。
教えてあげたり、ひとりで我慢したりしないよう声をかけてあげてください。

D V 相談ナビ

はれれば
☎ # 8008

《相談日時》
各機関の相談受付時間内

D V 相談+ プラス

つなぐ はやく
☎0120-279-889

《相談日時》
24時間365日

各相談窓口

にじいろ県民相談

埼玉県性的マイノリティ県民相談

☎0570-022-282

LINE相談: <https://lin.ee/2f90PQMd>

《相談日時》
毎週土曜日 18時～22時
※年末年始を除く
(最終受付 21時30分)



好きになる性（性的指向）や、自分の性の認識（性自認）に関する悩みを持った、埼玉県内在住・在学・在勤等の方や、その周りの方が相談できる専門相談です。

- ・自分がLGBTQ+当事者であるかよく分からない
 - ・家族、友人が性的指向や性自認に悩んでいるようだ
 - ・誰にも打ち明けられなかった想いを聞いてほしい など
- 電話またはLINEで相談ができます。

あいパルの男女共同参画相談

電話で予約の上、ご来館ください

☎048-229-3133

《相談日時》10時～16時 ※休館日を除く
家族の問題、性的マイノリティ(LGBTQ+)、
人間関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、
男女共同参画に関する相談など

悩み事電話相談

埼玉県男女共同参画推進センター

☎048-600-3800

《相談日時》
月曜日～土曜日 9時30分～20時30分
日曜日・祝日 9時30分～17時
※木曜日・年末年始を除く

発行日/2025年12月

発行/上戸田地域交流センター あいパル
〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田2-21-1
TEL 048-229-3133 FAX 048-229-3996
<https://www.ipal-friendship.net/>

責任/フレンドシップ上戸田共同事業体

戸田市HP



あいパルHP



あいパル
SNS一覧



X
Facebook
LINE
Instagram
You Tube

回覧

『男女共同参画』は、誰もがお互いに
その人権を尊重しつつ責任を分かち合い、
性別、性的指向、性自認に関わりなく、
その個性と能力を十分発揮できる社会を
目指すものです。



「あいパル」 男女共同参画 リーフレット

わたしの“ワーク：ライフ”バランス



あいパルは戸田市の男女共同参画の推進拠点です

わたしの“ワーク：ライフ”バランス

「ワーク・ライフ・バランス」は、1980年代後半にアメリカから広まり、日本でも1990年代以降意識されるようになりました。2007年には内閣府によって「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」が策定され、私たちにもすっかり馴染みの言葉となっています。

だからこそワーク・ライフ・バランスの意味や内容、課題などを、今一度立ち止まって考えてみましょう。

今回、複数の市民の方から「わたしの“ワーク：ライフ” バランス」ということで、アンケートをお寄せいただきました。以下に紹介しながら、ワーク・ライフ・バランスの意味と意義と一緒に考えるきっかけに、と考えています。



40代 女性

私にとってのワーク・ライフ・バランスとは、やりたいことをやりたい時に選べる状態です。

仕事も家族との時間も、自分への投資も、その時々で優先したいものは変わります。

だからこそ、その時間の主導権を自分が握れていることが大切だと感じます。

比率は固定ではなく、人生のステージや環境によってしなやかに変化するもの。

自分の意思で時間を使えているとき、私は最も心地よく働き、暮らすことができます。



60代 男性

～Work as Life～

ワーク・ライフ・バランスというと「仕事と余暇の比率」というイメージですが、いわゆるリタイアをしている僕の場合、ワークは趣味であって、その一部が収入になったりしています。

そのため、僕にとっては「ライフを金銭的に支えるワーク」、「24時間をワークとライフで分ける」という感覚はなく、ワークとライフは多くの部分が重なるものと考えています。



50代 男性

ワーク・ライフ・バランスの理想は、今までの自分を振り返ってみて、年代やおかれている環境で変化していると思います。

50歳を過ぎた現在、一心不乱に打ち込める仕事があり、仕事以外に趣味の時間もあって、身も心も癒される生活が送れることが理想だと考えます。

現在自身のバランスを比率に分けて表現するのは難しいですが、しいて言うならば、仕事を頑張って疲れた後においしいお酒とご飯をいただき、ぐっすり寝れる一日を過ごす割合で考えてみると、ワーク4、ライフ6なのかなと思います。



50代 女性

全ての国民が「毎日が充実している」と感じることでできれば、理想的なのではないでしょうか。

個人的な意見としては、家事・育児・介護も「労働」に含まれていると思います。報酬を受ける仕事だけが大切な労働ではないと考えています。

私自身のワーク・ライフ・バランスについては、ライフステージごとに変化しています。子育て中はワークは少なめ。子供が成長してからはワークの比率が高くなり、今は自分の体力や親の介護等の事情でワークを少し減らしています。

ライフステージごとにワーク率を選ぶことができる環境にあるのは、大変恵まれていると思います。



50代 女性

専業主婦として20年過ごしました。

7年前から子育て支援の活動に興味を持ち、仕事とボランティアに携わっています。

昔と今を比べて明らかに違うのは、「天職かも」と感じるほど、のめり込んで夢中になっていることです。

どのステージでも一生懸命社会の一員として生きてきましたが、自分が好きなことに携わり、夢を持って生きていることが理想です。

今はワークもライフも半々で境が分からないくらいとても充実しています。



30代 男性

私にとって理想のワーク・ライフ・バランスを体現している人物として、高野文子氏の漫画『るきさん』のるきさんが思い浮かびます。彼女の仕事は一月分の仕事が一週間で終わる在宅ワークで、残りの時間を図書館通いや友人との外出、切手収集と、富裕ではないながら悠々自適に過ごしています。

かくのごとく、ライフに合わせてワークの量や質をデザインするのが本来だと思い、自分もワーク3、ライフ7程度の配分を心がけるようにしています。

あいパル来館者に聞きました！

あなたの“ワーク：ライフ”バランス理想と現実とは？

理想	現実
7：3	9：1

なるべく地域の活動に参加して会社だけではない自分を見つめるきっかけにしたい。

理想	現実
8：2	5：5

どちらも大事に思っていますが、お給料をもらっているので、仕事の比重が大きいです。やればやるだけ結果は出るので、どの程度までやるか考えることはあります。

理想	現実
3：7	3：7

今は子供中心のワーク・ライフ・バランス。いつか全て自分のためにするのが楽しみ！

理想	現実
4：6	3：7

子どもがまだ小さいため、体調を崩すことが多く、思うように仕事することがむずかしい。在宅で出来る仕事を探しているが、うまく思うような仕事を見つけられずに困ってます。

理想	現実
2：8	5：5

人生半分の年齢に差し加かってきたので、がむしゃらに仕事を行う日々だけでなく、今後自分が自分の事を、いかに楽しませながら自分らしく働かせてあげる事ができるか考えていきたいなと…。

理想	現実
4：6	3：7

正規職員として働いてきましたが、退職を機に社会と全くつながらないのは不安なので、週2日程度バイトしています。

理想	現実
5：5	5：5

ワークとライフを分けたくないです。

理想	現実
4：6	7：3

忙しい。家庭の仕事も忙しく、ライフの部分もワークになっている。

戸田市男女共同参画情報紙「つばさ」

年に2回、男女共同参画の推進に関する情報を提供するための情報紙として発行しています。男女共同参画・ジェンダーに関する特集や、相談窓口、講座など役立つ情報を掲載し、幅広い世代に読みやすい内容を周知しています。市のホームページからもアクセスできるほか、あいパルでは第1号から最新号まで閲覧できます。



みなさんの“ワーク：ライフ”バランスお聞かせください！

ご回答いただいた内容は男女共同参画情報コーナー(あいパル1階)にて紹介させていただきます。ご協力ください。

コチラから↓



ワーク・ライフ・バランスの実現は、個人のみが頑張っ達成できるものではありません。

ワーク・ライフ・バランスは本来、「ワークとライフの両方を充実させ、相互により効果を生み出す」ことで、単に「どちらかを優先し、一方を犠牲にする」ことではない、ということのような気がします。

仕事で得た経験やスキルが家庭生活に役立ったり、私生活での充実感やリフレッシュが仕事へのモチベーションや創造性を高めたりする相乗効果があります。

仕事と生活をあえて区別しない「ワーク・ライフ・インテグレーション（仕事と生活の統合）」という考え方も出てきています。現在では、リモートワーク、フレックスタイム制度、短時間正社員制度、副業など、時間の場所・雇用形態など、個人のライフスタイルに合わせた働き方が選べるようになったといえます。また、家族や身近な人と家庭生活なども含めて話し、価値観や基準を共有し、互いへの理解を深め協力することで信頼関係をつくるのが大事です。

一人ひとりの環境や考え方に合わせた、仕事も家庭生活も自分の活動も充実したワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、取り組んでいきましょう！