

コラム ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスってなんですか？

「仕事」と「仕事以外の生活」(子育てや親の介護、自己啓発、地域活動など)との調和が取れている状態です。そのためには、性別や年齢にかかわらず、個人の置かれた状況に応じて、多様で柔軟な働き方が選択できる必要があります。単に「仕事」か「仕事以外の生活」かという2者選択ではなく、両者の調和を図ることにより、「仕事」も「仕事以外の生活」も充実させようとするものです。

○個人にとっては、ライフステージに応じて仕事の進め方・働き方を見直し、自分だけではなく他人の時間・生活をも尊重する生き方です。

○企業にとっては、働きがいのある職場環境をつくり、優秀な人材の確保、社員のモチベーションの向上、業務効率の改善を進めていく戦略です。

「働き方」を見直すポイント

働くパパ・ママへ

○身近な制度を活用しましょう

子どもはパパ・ママの笑顔が見たいと思っています。

育児休業や短時間勤務制度のほか、事業所独自の制度も調べてみるなど、

子育て中のパパ・ママを応援する制度を活用しましょう。

○時間の使い方を工夫しましょう

仕事の進め方(仕事の優先順位、職場内での情報共有、家庭を含めた時間の管理など)を工夫するなど、これまでの時間管理の方法を見直してみましょう。

事業主、職場の上司や同僚の方々へ

○職場ぐるみで、働くパパ・ママを応援しましょう

仕事と家庭をバランスよくするには、周囲の協力と理解も必要です。「お互い様」の精神で、子どもが病気の時などに休暇がとりやすい職場環境づくりを進めましょう。

問合せ先 こども未来局企画課 TEL200-3028 FAX200-3190

川崎市ホームページ（こども・子育て）

川崎市ホームページには、本市の子育てに関連する情報や事業、制度などを掲載しています。

「赤ちゃんが生まれるまで」「赤ちゃんが生まれてから」「こどもの相談・手当・助成」

「小・中学生になったら」など、分野別にわかれていて、検索もしやすくなっています。

是非御覧ください。



ここdeサーチ

「ここ de サーチ」は国の Web サイトで、地域の認可保育所、認定こども園、

子ども・子育て支援新制度に移行している幼稚園などの情報を、お住まいの地域や

最寄り駅などから検索することができ、施設の詳細が地図情報とあわせて閲覧できます。



川崎市・児童虐待防止啓発動画

川崎市では、子どもたちの笑顔があふれるまちかわさきを実現するために、児童虐待防止に向けたさまざまな取組を行っています。虐待の防止啓発と、児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）の周知を目的としてアニメーション動画を作成しています。

子育てに悩んだり、児童虐待に気付いた時には、すぐにお電話ください。

・児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）

・川崎市児童虐待防止センター 0120-874-124

いずれも 24 時間 365 日通話料無料

連絡は匿名でも行え、連絡者や連絡内容に関する秘密も守られます。



DV 防止啓発普及動画

DV（ドメスティック・バイオレンス）には身体的暴力だけでなく、精神的暴力、経済的暴力、性的暴力、社会的隔離も含まれます。

DV の認識を正しく持ち、これって DV かもしれないと感じたら、

ひとりで悩まず相談してもらえるよう、啓発普及動画を作成しています。



かわさきし子育てガイドブック

令和 7 年 6 月発行

編集発行 川崎市こども未来局総務部企画課
川崎市川崎区宮本町 1 番地
TEL 044-200-3028
FAX 044-200-3190

本冊子は、原則、令和 7 年 5 月末時点の情報により作成しております。最新の情報については、市ホームページ等を御確認ください。



かわさき子育てアプリ

利用料金
無料！

～妊娠から出産、子育てまでフルサポート～

川崎市の公式アプリ「かわさきアプリ」の一つである「かわさき子育てアプリ」は、予防接種や子どもの成長記録等が管理でき、妊娠から出産、子育てまでをサポートします。また、子どもの健診の時期や必要な手続等の情報をプッシュ通知でお知らせするほか、保育所、幼稚園などの子育て関連施設を地図から検索することができ、地域の子育てイベントの情報なども確認することができます。

『かわさき子育てアプリ』はこんな子育てのお悩みを解決するアプリです

成長記録及び 予防接種管理

日々の子どもの成長などを大切に記録したい！
予防接種も種類が多いからスケジュール管理したい！

制度案内・ 子育て情報

子どもの健診の時期や、必要な手続きの情報を逃さず知れたらいいのに…

地域の施設・ イベント情報

子どもが遊べる施設は、どこにある？
子育てイベントはいつやってるの？

個別の お知らせ機能

妊娠週数や月齢に応じた情報が入手できたらいいのに…

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



かわさき子育てアプリで検索！！

かわさき子育てアプリ 検索



Google Play
でダウンロード



App Store
からダウンロード

外国語でのご利用も可能！英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています

This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.