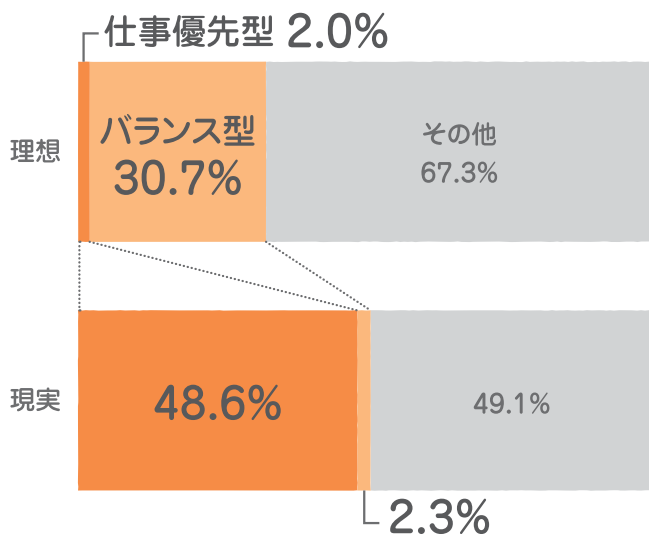


# あなたの理想の生活バランスは？



皆さんは、仕事や家庭生活、地域・個人の生活のどれを優先したいと思いますか？

アンケートを取ると、一番多かったのはどれも大切にする**バランス型**が理想という意見。ところが、現実には、ほとんどの人が**仕事優先型**になってしまっています。

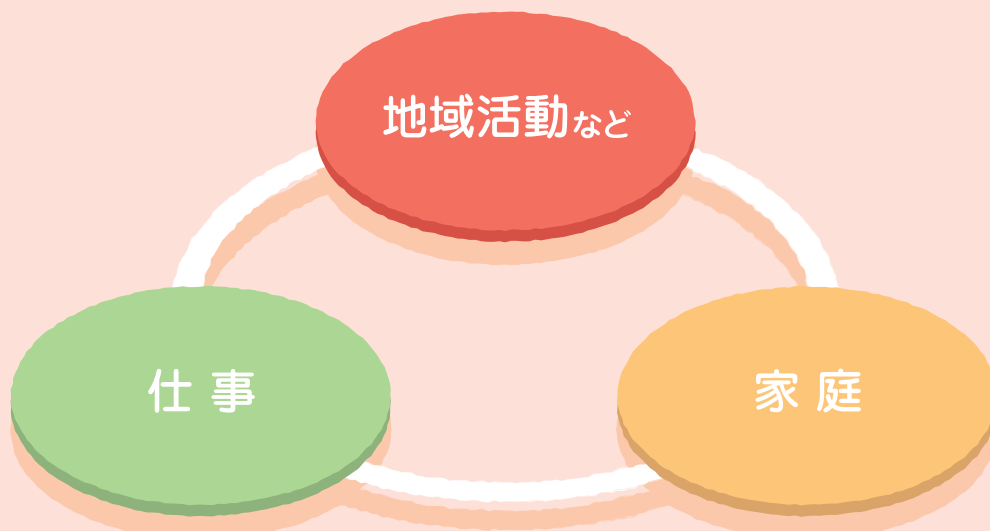
内閣府「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する意識調査」(2008年)

## 「ワーク・ライフ・バランス」を広めて、豊かに暮らそう!

私たちは、仕事を通して暮らしを支え、生きがいや喜びを見出すことができます。また、家庭生活や勉強、趣味、地域の人たちとの交流など、豊かで潤いのある暮らしを送るために大切なものはたくさんあります。

やりがいのある仕事と充実した家庭生活などを両立することを、**ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)**といいます。

あなたにとって、最適なバランスは何かを考えてみましょう。





## 対等な関係をつくり みんなが笑顔になるために

夫婦などの親密な間柄の中で、暴力が起こることがあります。

これは、**ドメスティック・バイオレンス(DV)**と呼ばれ、体格の違いや経済力など、相手よりも強い立場にあることを利用して、暴力で自分の思いどおりにしようとする行為です。暴力は、殴る、蹴るなどの身体的なものや、無視をしたり、相手を言葉で傷付けたりする精神的なものなどさまざまな形があります。

暴力は人の体や心を深く傷付けます。みんなが笑顔になるために、お互いを尊重し合い、暴力のない対等な関係を築いていきましょう。

### 束縛が愛情だと思っていないか？

相手のことが好きで交際しているはずなのに、相手のことを「怖いな」と思ったり、相手が怒るのは自分のせい…などと思ったりしていませんか？

DVは夫婦の間だけではなく、学生など若い人たちの交際関係でも起きることがあります。それを**デートDV**と呼んでいます。

#### デートDVチェックリスト

- 殴る・蹴る・たたく・髪の毛を引っ張るなど、身体に暴力を振るわれている。
- 「バカ」「アス」「デブ」など、自分をバカにしたようなことを言われる。
- ささいなことで、すぐ機嫌が悪くなり、無視される。
- 携帯電話のメールや通話履歴をチェックされる。
- 自分以外の異性と会うことを制限される。
- 貸したお金を返してくれない。

このような経験をして、悩んでいませんか？ もしかしたら、それはデートDVかもしれません。

札幌市には、DVやデートDVに関する電話相談窓口があります。  
一人で悩まず、相談しましょう。

**札幌市配偶者暴力相談センター ☎011-728-1234**

月～金 午前8時45分～午後8時 土日祝 午前11時～午後5時（年末年始を除く）