

# きらめく 津山人

## 日笠 佳絵 さん (上田邑)

ワーク・ライフ・バランスコンサルタント

中小企業や小規模事業者が抱える悩みや経営相談に無料で応じる「岡山県よろず支援拠点津山サテライトオフィス」の専任相談員として、ワーク・ライフ・バランスによる業務効率の向上を企業などに勧めるほか、IT活用アドバイザーとしても業務改善や創業支援を行っている。



### 岡山県よろず支援拠点 津山サテライトオフィス

とき 毎週月曜日午後1時～8時  
毎週水曜日午前9時～午後5時

ところ 津山商工会議所(山下)

応談内容 経営改善、販路拡大、創業支援、  
労務雇用など

対象 経営者、事業主、創業希望者など

※奇数月の第2水曜日

=作州津山商工会久米支所(南方中)

※偶数月の第2水曜日

=作州津山商工会勝北支所(新野東)

岡山県よろず支援拠点本部(岡山市)

☎086-286-9667

### ワーク・ライフ・バランスコンサルタントになったきっかけは？

子育てが落ち着いた頃、前職で培った経験を生かせる会社に再就職しました。次第に仕事に没頭していき、帰宅時間が夜遅くなる日々が続くようになりました。そしてだんだん家庭がうまく回らなくなって、心も体も疲れ切ってしまう、ついに退職してしまいました。

退職後、新聞で初めて「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」という言葉を目にした時、「わたしがうまくやれなかったのはこれだ!」と確信しました。

「ほかの人には、わたしと同じような経験をしてほしくない。ワーク・ライフ・バランスの大切さを多くの人に伝えたい」という強い思いで、コンサルタントの養成講座を受講し、資格を取得しました。

### 津山の皆さんにメッセージを

仕事と生活をうまく両立させるためには「自分にとって何が一番大切かを見極めること」が重要です。優先順位をきちんと意識することで、行動が変わってくるのではないかと感じています。

現在、岡山県よろず支援拠点津山サテライトオフィスで事業者の方々の経営上のあらゆる悩みや相談を受け付けるとともに、ワーク・ライフ・バランスのアドバイスも行っています。

ワーク・ライフ・バランスを良くすることで業務効率も向上するので、企業の戦略としても有効です。津山の事業者の方々からお気軽にご相談いただけたらと思っています。



創業希望者と打ち合わせをする日笠さん

### 今月の表紙

第56回津山市消防操法  
訓練大会  
4月10日  
勝北総合スポーツ公園



今年4月、熊本地方で大きな地震が発生しました。今月号の特集を参考に、自宅でも倒れやすい家具がないか見てみると、何力所か発見。早速、留め金具で対策を施しました。また、救助用のホイッスルを準備しておくとの良いことは、今回初めて知った情報でした。皆さんぜひ特集をご覧ください。(W)

さくらまつりや加茂郷フルマラソンなど、4月のイベントを全員で協力して取材しました。そんな広報担当者の間で「今日、月曜日って感じがしない!」という言葉が出た4月。ワーク・ライフ・バランスを実践しなければなりませんね。まずは、優先順位から。遊びと家庭:この二択難しい:(雨)

お風呂の汚れが気になったので、週末の午後、1時間かけて掃除しました。スポンジや使い古しの歯ブラシなどを使って隅々まできれいにすると、かなり汗をかきました。早速、お風呂に入ると、いつもより何倍も気持ち良かったです。喉が渴いたので、お風呂上りにプシュ。うー、最高だね。(☺)

