

ルレブルのススメ⑥

みやぎっ子ルレブル推進会議会員 杜の都信用金庫

子どもの生活習慣改善は大人の意識から

みやぎの子どもたちの「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ぶで健やかに伸びル」を推進する企業・団体を紹介するシリーズの6

回目は、「杜の都信用金庫」さんです。仕事と生活の調和を意味する「ワーク・ライフ・バランス」が社会的に広がる中、既に女性職員の育児休暇取得率100パーセントを達成し、復帰後の職務や勤務地にも配慮している同金庫では、週2日間の「ノー残業デー」の実施に加え、年1回、3日連続の休暇を取得できる制度を



小さい子ども連れの方に配慮した空間を設置

平成28年7月からスタートさせました。特に小さい子どもを持つ職員には、家族旅行や保育園等への送り迎えなど、子どもと過ごす時間が増えた、あるいは早寝早起きの生活習慣改善にも役立っていると好評です。それが職員の仕事のエネルギーにつながり、業務の効率化にも寄与するという好循環が生まれています。ルレブルの実践に欠かせないのは、何より大人の意識の変化。ワーク・ライフ・バランスの推進が、そのためのキーワードと言えるのかもしれない。

東北大学 川島隆太先生からのルレブルポイント

睡眠時間は子どもの学力や運動能力に大きく影響します。大人にとっても、睡眠不足は翌日の生活に影響します。7～9時間の睡眠時間を確保し、規則正しい「生活のリズム」を守りましょう。また、スマホの使いすぎは、睡眠不足だけでなく、学力の低下を招く恐れもあります。家族で話し合い、使用時間などルールをしっかりと決めましょう。



企画：宮城県教育委員会 制作：河北新報社営業局