

ハタラク方はほんとにいろいろ

あなたの価値観は？

Check!

01

毎日同じことより、少し変化があるほうが自分に合っている

02

新しいことにチャレンジできる場があると、やる気が出る

03

仕事も大事だが、自分の生活も大事にしたい

04

長く続けられる環境で働きたい

05

一人でやるより、誰かと一緒にやりたい

06

仕事の合間に気軽に話せるような雰囲気の職場がよい

07

指示されるより、自ら考えて働きたい

08

働く場所や時間にとらわれたくない

09

自分の行動が誰かの役に立っていると感じると嬉しい

10

社会や地域の課題を解決することに興味がある

成長・挑戦

安定・安心

協調・つながり

自由・自立

地域貢献

多摩市の「働く」をサポートする取組

多摩市健幸！ワーク宣言とは？

事業所のトップが、自身と従業員の健幸な働き方とその実現に向けた取組について宣言し、職場での健幸づくりを進めるものです。

企業の規模は様々で、どんどん拡大中です。このリーフレットで紹介している事業所は、全て健幸！ワーク宣言をしています。



◀多摩市 × New Work Style
動画公開中



健幸！ワーク宣言について▶

性別に関わらず働きやすい職場づくりを推進しています

誰もが自分らしく生き生きと活躍できる社会をめざし、“多摩市女と男の平等参画を推進する条例”を定め、「男女平等参画」を推進しています。事業者にも、従業員が仕事と家庭、地域での活動を無理なく両立できるよう、働きやすい職場環境づくりをお願いしています。そのほかにも、講座や啓発イベントの開催など、誰もが暮らしやすいまちを実現するための様々な取組を進めています。

男女平等参画について▶
(TAMA 女性センター)



掲載協力企業等

(医) 河北医療財団 多摩事業部 中沢 2-5-1 TEL：042-374-7168	ケル(株) 永山 6-17-7 TEL：042-374-5800
MS & AD 事務サービス(株) 関戸 1-7-2 TEL：042-339-4327	(株) サンリオ エンターテイメント 落合 -1-31 TEL：042-372-6500
京王電鉄(株) 関戸 1-9-1 TEL：042-337-3112	多摩市役所 関戸 6-12-1 TEL：042-375-8111

発行：令和7年10月
発行人：多摩市企画政策部企画課
〒206-8666 多摩市関戸 6-12-1
編集・印刷：株式会社アン・プロモーション

印刷物番号
7-26

ワタシ流

健幸ワーク のを見つけ方



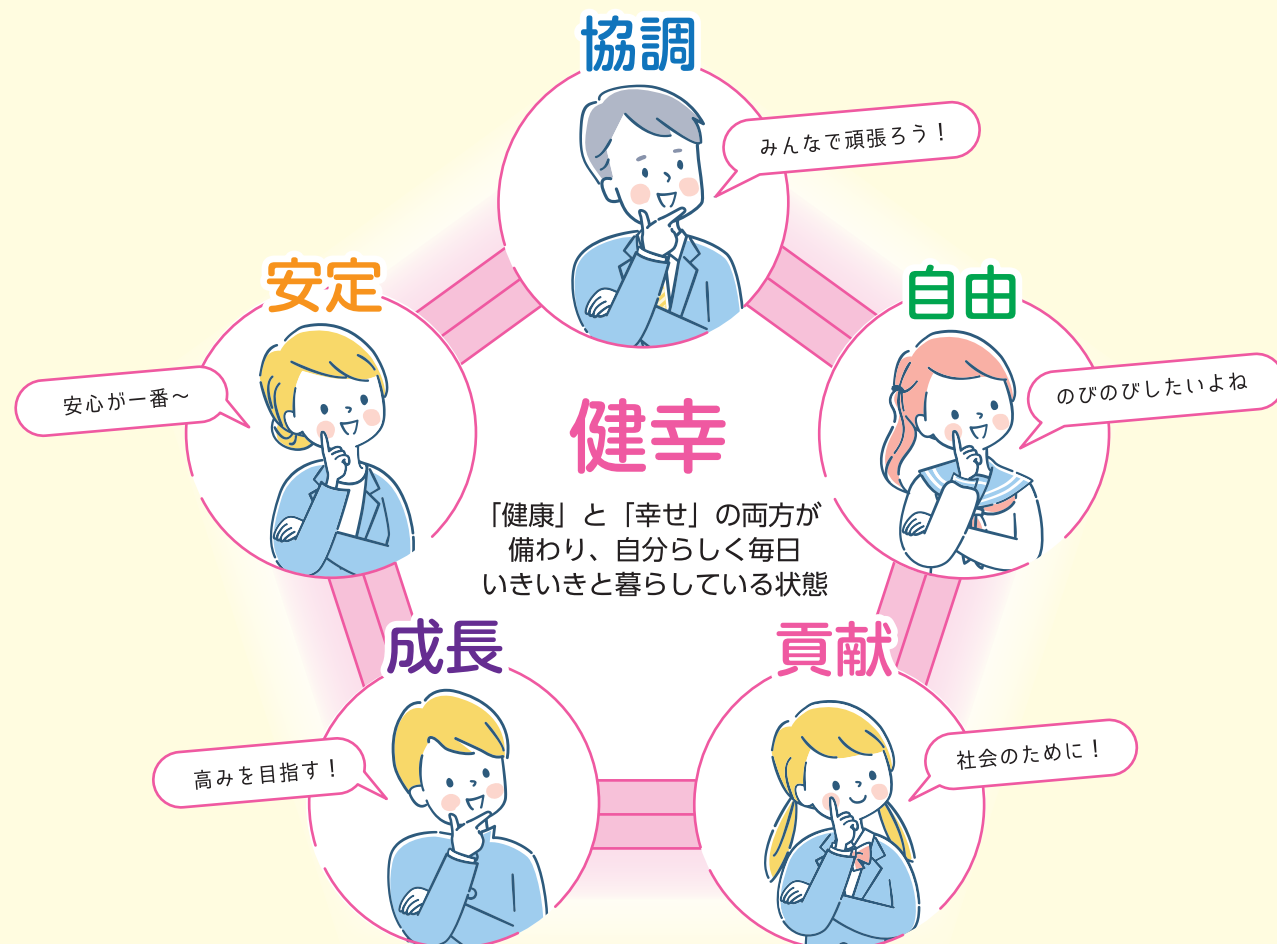
多摩市は
健康で幸せな日々を
過ごせるまちづくり
「健幸まちづくり」
を推進しています



自分らしく働いたら、どんなスタイルがいい？

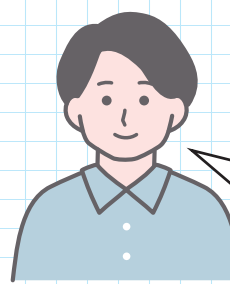
「働く」ことは、ただお金を稼ぐためではなく、人生の中で多くを過ごす大切な時間です。だからこそ「どんな環境で、どんなふうに働きたいか」を考えることは、自分のこれからの人生にとってとても大切なことです。

「やりがいがある！」という人もいれば、「自分の時間をしっかり確保したい」という人もいて、働き方の価値観は本当に多様です。しかし、どんなスタイルでも、“健幸（健康 × 幸せ）”を意識できるといいですね。



教えて

学生のリアルな声

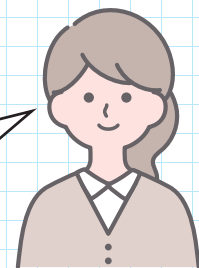


大学3年生 H さん

安定した職場がいいなと思っています。お給料が安定していることも大事だけど、福利厚生がしっかりと整っている環境で働くことが理想です。仕事とプライベートのバランスをとれることが一番だと考えています。趣味に使える時間が増えて、プライベートが充実することで、身も心も健やかになって、仕事に関して前向きに取り組むことができることで楽しく働けると思います。

Point!

日本では人生のうち仕事に費やす時間が約 1/4 を占めるという記事を見ました。こんなにも多くの時間を費やすのであれば、やりがいがあって、自分の成長に繋がるような仕事に就きたいと感じています。また、いつになっても仕事だけでなく家族や友達、趣味の時間も大切に、どれも妥協することなく、全力で楽しめる毎日を過ごしていきたいです。



大学3年生 A さん

Check!

働くことと「健幸」は深くつながっています。多摩市では、健幸な働き方に取り組む企業が増えています。どんな会社があるのか、一緒に見てみましょう。

中面へ

