

## この夏、働き方や休み方を工夫して 生活スタイルを変えてみませんか？

夏は、気候的にも開放的で、日も長くなり、プライベートを充実させるには絶好の季節です。子供たちは夏休みになり、夏祭り・盂蘭盆など年中行事もあって、家族の絆を深めるにも良い機会となりますね。

福岡労働局では「働き方改革」を推進しています。働く時は懸命に働いて、休む時はゆったりリフレッシュする…そんなメリハリの利いた働き方に少しずつでも変えていきませんか？

### 提案① 毎日の働き方を見直して

1日の生活サイクルを変革してみてはいかがでしょうか



### 提案② 休み方を見直して

例年より長めの休暇にしてみはいかがでしょうか

