



ผู้หญิงจะรักษาความสมดุลในการทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างไร

ร้อยละของสามีและภรรยาที่เข้าร่วมกิจกรรม



การใช้เวลาของสามีและภรรยาในกิจกรรมต่างๆ



ความเหลื่อมล้ำของเวลาระหว่างสามีภรรยาในกิจกรรมงานบ้าน



“ถ้าคนมาทำงานใช้ชีวิตอย่างสมดุล ระหว่างงานกับชีวิตตนเอง ทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัว ชุมชนและสังคมแล้ว ก็จะสามารถดำรงความมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข”

กรมสุขภาพจิต

ที่มา: รายงานวิเคราะห์ การทำงานที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนและความสมดุลระหว่างงานและชีวิต (Unpaid Work and Work Life Balance) สำนักงานสถิติแห่งชาติ