

ライフ・ワーク・バランスに関する講座・セミナー等一覧(令和6年9月)

講座・セミナー／イベント名	開催日	曜日	対象	内容	開催場所	担当課名・電話番号
港区 育児と介護のダブルケア、仕事との両立を考える ～最新調査をもとに、来る2040年・2050年問題を見据えて～	令和6年9月4日 午後7時～9時	水	港区内在住・在勤・在学者 またはテーマに関心がある方	晩婚化・晩産化と少子高齢化により、育児と介護の同時進行をはじめとする、ダブルケア(ケアの複合化・多重化)に直面する人が全国で約25万人おり、今後も増大すると予想されています。 今回の講座では、最新の調査をもとに、まだまだ知られていないダブルケアの現状や課題を知り、今後の社会のあるべき姿を考えていきます。	オンライン (Zoom)	港区立男女平等参画センター 電話番号:03-3456-4149
江東区 男性育休活用術！ 「育休前～育休中～職場復帰」までのあれこれ	令和6年9月21日	土	テーマに関心のある男性、 またはパートナーと同伴	育休をとりたい気持ちはあるものの、実際のイメージがつかずに悩むことはありませんか。講座では、男性が育休に関わる法制度だけでなく、「産後の助け合い」や「パートナーにして欲しかったこと」など、家族の信頼関係が高まる育休中の過ごし方等もお伝えします。 講師を交えて参加者同士で意見交換をしながら、家族の人生をより良くするための育休の魅力について考えてみませんか。	江東区男女共同参画推進センター (パルシティ内)3階第1・2研修室	江東区総務部人権推進課(江東区男女共同参画推進センター) 電話03-5683-0341 FAX03-5683-0340
江東区 広がれ！私の可能性 魅力を活かしてライフキャリアを考える	令和6年9月23日	月	テーマに関心のある女性	自分と向き合い、自分を知ることから始めるキャリア講座です。今まで培ってきた自分の強みを活かしながら「自分の好きなこと、やりたいことって何だろう？」を、ワークを通してとことん考えてみませんか。5年後、10年後に後悔しないキャリアビジョンの描き方や、自らモチベーションを上げてポジティブに働くためのヒントを得ましょう。	江東区男女共同参画推進センター (パルシティ内)3階第1・2研修室	江東区総務部人権推進課(江東区男女共同参画推進センター) 電話03-5683-0341 FAX03-5683-0340
目黒区 一人一人が幸せを感じられる社会～従業員エンゲージメントとウェルビーイング～ 第1部 経営者視点で考える従業員エンゲージメントとは 第2部 ウェルビーイングを学ぶ～個人と集団のウェルビーイング～	令和6年9月28日 14:00～16:00	土	第1部 40人(抽選)対象: 企業の経営者等及び区内在住、在勤、在学者 第2部 40人(抽選)対象: 区内在住、在勤、在学者	人権と性の多様性が尊重される社会の形成に配慮した、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調査)の実現に向け、第1部では企業の経営者等を対象に従業員エンゲージメントについて、第2部では男性が育児に参加することで得られる効果等について、意識啓発を行う。	目黒区男女平等・共同参画センター会議室(目黒区中目黒2-10-13 中目黒スクエア9階)	目黒区男女平等・共同参画センター 電話番号:03-5721-8570 FAX:03-5721-8574
豊島区 ライフとワークを考えよう！～家族と共に自分が輝く生き方のススメ～	令和6年9月10日 午前10時～12時	火	テーマに関心のある方	働くことと家族との関係、自分の将来について考えます。 経済的自立、社会とのつながり、自己成長や自己実現、夢を持つこと、そして、家族との関係や子どもに与える影響など、グループワークを交え、普段あまり深く考えないことを深堀します。	豊島区男女平等推進センターエポック10研修室2 (豊島区西池袋2-37-4としま産業振興プラザ3階)	豊島区男女平等推進センター 03-5952-9501
豊島区 “自分らしくはたらく”を考える 子育てと仕事の両立について考えるセミナー	令和6年9月18日 午前10時半～午前11時半	水	仕事と家庭の両立に悩んでいる方、出産を控えている方、その他テーマに関心のある方	子育てをしながら就業できるお仕事探しのポイントや仕事と子育ての両立のための働き方を学ぶセミナーと個別相談会を実施します。	豊島区男女平等推進センターエポック10研修室2 (豊島区西池袋2-37-4としま産業振興プラザ3階)	豊島区男女平等推進センター 03-5952-9501
葛飾区 防災講座「共助カアップのために今すぐできる防災対策」	令和6年9月8日 午後1時30分～4時	日	どなたでも	災害時の行動をイメージしながら避難所運営を模擬体験することで、防災を自分事として考え今日から、今すぐにも行動できるように地域・生活に密着した防災対策を学びます。	葛飾区男女平等推進センター(葛飾区立石5-27-1 ウィメンズパル内) 1階多目的ホール	葛飾区男女平等推進センター 電話番号:03-5698-2211

講座・セミナー／イベント名	開催日	曜日	対象	内容	開催場所	担当課名・電話番号
葛飾区 男女共同参画講演会 「らんたん」のともび～ あしたにつなぎたいもの	令和6年9月15日 午後1時～3時	日	どなたでも	らんたんの明かりを手渡すように、先人たちが今につないできたシェアの精神が、これからの社会を生きる人たちに引き継がれていくように、ベストセラー小説『らんたん』を基調に作家の柚木麻子さんにお話しいただきます。	葛飾区男女平等推進センター（葛飾区立石5-27-1 ウィメンズパル内） 1階多目的ホール	葛飾区男女平等推進センター 電話番号:03-5698-2211
青梅市 女性リーダーのためのスキルアップセミナー	①9月17日、②10月22日、③12月5日、④1月21日 ①②④10:30～16:30 ③10:30～15:30		女性管理職、リーダー、後継者、経営者、キャリアアップを望む女性など ①②④先着20人 ③先着30人（どちらも予約制）	リーダーとして働く女性が増える中、どのようにチームをまとめていくか悩む方が増えています。企業の中で活躍するためのスキルアップ講座を、全4回で開催します。 申込はこちら 	①②④青梅商工会議所 ③青梅市役所	【申込・問合せ】 青梅商工会議所 0428-23-0111 【担当課】 青梅市市民安全課 0428-22-1111 (内)2325
町田市 就職準備セミナー 【子育て中の方のためのパソコン講習】	9月10日～12日、 全日午前10時15分～午後4時	火～木	就職を希望する女性	現在子育て中の方で、再就職を目指している方を対象とした託児付きパソコン研修です。「就職活動に必要な職務経歴書をパソコン(ワード・エクセル)で作成」することを目的とした3日間連続の講習会です。	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム)	町田市男女平等推進センター TEL:042-723-2908 FAX:042-723-2946
町田市 就職準備セミナー 【魅力ひきだす！自信につながる！面接対策】	令和6年10月10日 午前10時～正午	木	就職を希望する女性	【第1部】 パーソナルカラー診断を用いて自分に似合う色を知り、効果的に活用することで、面接で好印象を与えるポイントを学びます。 【第2部】 面接時のマナーや心構え、質問の答え方など、実践を交えてお伝えします。	(町田市町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム)	町田市男女平等推進センター TEL:042-723-2908 FAX:042-723-2946
日野市 日野市におけるワークライフ・バランスの取組事例をご紹介します	現在HP公開中、終了時期未定		市内の企業及び市民	日野市内の企業、団体等を対象に、市内大学等と連携してワークライフ・バランスに関するインタビュー調査を行い、調査報告をHPにて紹介します。	日野市HP上	日野市平和と人権課 TEL:042-584-2733 FAX:042-584-2748
国分寺市 女性しごと応援キャラバン&個別相談会in国分寺 人生を長く楽しむための「50代からのキャリアデザイン」	9月10日 10:00～12:00	火	女性(40人、先着順)	いきいきとした人生にするために、50代からのキャリアの見つけ方、未来の設計図の描き方を学びましょう。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です。(当日登録可) 詳しくは下記の二次元コード、及びURLからご覧ください。 	cocobunjiプラザ リオンホール	【申込・問合せ】 女性しごと応援キャラバン運営事務局 03-6734-1346 【担当課】 国分寺市市民生活部 人権平和課042-573-4378