

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7年7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	これからの「男性育児」の話をしよう！～育児を取得した男性の心理と企業がとるべき支援～	令和7年4月13日	日	港区内在住・在勤・在学者、またはテーマに関心がある人	講師：尾野裕美さん(筑波大学 人間系准教授) 男性の育児休業(育児)の取得は法律で認められる権利ですが、女性の育児取得と比較して未だに低いのが現状です。本講座は、男性の育児取得をめぐる現状について、「法制度編」「男性社員の心理編」「企業編」と大きく3つに分けて概観し、今後の展望について考えます。	港区立男女平等参画センター・リーブラ学習室C	港区立男女平等参画センター・リーブラ Tel.03-3456-4149
江東区	区内中小企業向けオンラインセミナー「今日からできる！上司も部下も幸せを目指す「仕事と人生の時間効率術」	令和7年7月22日 13:30～15:00	火	区内中小企業の経営者、管理職、人事労務担当者、現場のリーダー層、従業員	「働く時間を短くして成果をさらに上げたい」、そんな課題を持つリーダーの方に向け、社員の時間自律性を伸ばすコツや遠隔でも使える進捗管理法、心理的安全性のある職場づくりなど、すぐ実践したくなるタイムマネジメントのテクニックをお伝えします。大きなコストをかけずに業務効率化にトライしてワーク・ライフ・バランスを実現してみませんか。	オンライン (Zoom)	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	わたしの可能性を探る！広げる！ ライフキャリア講座	令和7年7月27日 10:00～12:00	日	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
豊島区	～家庭と両立できる企業と出会う！～女性応援ジョブフェアin池袋	令和7年7月3日 第1部:10時～13時 第2部:13時30分～16時30分 (2部入れ替え制)	火	育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性	育児や介護など、家庭との両立を目指し、就職・転職を目指している方を対象に、就職セミナーや家庭と両立できる女性の働き方に理解のある企業を集めた合同就職面接会を開催します。	TKPガーデンシティ PREMIUM池袋(豊島区南池袋1-16-15)	東京しごとセンター女性応援ジョブフェア事務局 電話03-5211-0806
豊島区	「パパの遊びレシピ！～楽しく、安全に過ごすコツを学ぼう～」	令和7年8月2日 午後2時～3時半	土	父親と子ども(0歳～2歳)	子どもとの遊び方の工夫の仕方などを、子どもと遊びながら学びます。	としま産業振興プラザ(IKE・Biz)5階和室1・2	豊島区男女平等推進センター(エポック10) 電話03-5952-9501
豊島区	女性しごと応援キャラバンin池袋	令和7年8月14日 セミナー:午前10時～12時 個別相談会:午後12時20分～午後1時25分	木	就職を希望している女性	「知らなかった」じゃもったいないしごと探しのステップ」をテーマに、就職活動の仕方や求人等の見つけ方を学ぶセミナーと個別相談会を実施します。	TKP池袋カンファレンスセンター(豊島区南池袋2-22-1第3高村ビル5F)	東京しごとセンター女性しごと応援キャラバン運営事務局 電話03-6734-1346
豊島区	女性デジタルカレッジ事業(基礎及び応用コース)	令和7年9月1日～9月19日 午前10時～午後3時	月～金	出産・育児等により退職後、再就職を希望する女性	出産・育児等により退職する女性を対象に、実務的なデジタル関連スキルを学ぶ連続セミナーや担当のキャリアコンサルタントによる就職支援を実施します。	豊島区男女平等推進センター(エポック10)研修室1	女性デジタルカレッジ事業(基礎及び応用コース)事務局 電話03-3230-2445
豊島区	人生100年時代を、自分らしく働いて自分らしく生きる～多様な働き方や制度を知って自分らしいキャリアづくりを～	令和7年9月9日・10日 午後2時～午後4時	火・水	労働者、テーマに関心のある方	働き方や社会保険等に詳しい専門家が、自分らしく働くために知っておきたいさまざまな制度等について解説、自分らしく生きるためのキャリアづくりを学びます。	労働相談情報センター池袋事務所3階セミナー室(豊島区東池袋4-23-9)	労働相談情報センター池袋事務所 電話03-5954-6501

	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	女性しごと応援キャラバンin葛飾 ～今の自分ができること、やりたいこと～「自己理解・自己PRのポイント」	令和7年7月29日	火	就職を希望している女性	自身のできること、やりたいことなど、ペアワークを楽しみながら自分の特徴を把握し、自己PRにつなげます。 働こうと考えたときに気になることも整理します。	葛飾区ウィメンズパル	葛飾区男女平等推進センター TEL:03-5698-2211
葛飾区	「パパといっしょに絵本ライブ～家族みんなでニコニコしよう！」	令和7年7月12日	土	乳幼児と父親	パパs絵本プロジェクトの3人のパパたちによる絵本の読みかせと、音楽と歌の素敵なライブ演奏会です。楽しいパパトークタイムもあります。	葛飾区ウィメンズパル	葛飾区男女平等推進センター TEL:03-5698-2211
町田市	女性のための就職準備セミナー「働き方をデザインしよう!社会保険入門講座」	2025年7月18日 10時～12時	金	就職を希望している女性	社会保険制度の基礎や就職を取り巻く環境と心構えを学び、今後の求職活動に必要な情報を提供します。	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
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
稲城市	女性しごと応援キャラバン&個別相談会in稲城 可能性を広げるしごと探し「応募したい求人に出会うコツ」	令和7年7月31日	木	働きたい女性ならどなたでも	イマドキのしごと事情やしごとの特徴の捉え方、求人情報を多角的に見る方法を学びます。	稲城市プラザ	女性しごと応援キャラバン運営事務局 電話:03-6734-1346
瑞穂町	女性しごと応援キャラバンin瑞穂&個別相談会in瑞穂 これで安心!「面接の心構えと応募のポイント」	7月24日 10:00～12:00	木	女性(40人、先着順)	面接官への印象を上げる立ち居振る舞いや感じよく伝える方法を、ワークを通じて学びます。	町民会館ホール	【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】 瑞穂町協働推進部 協働推進課 地域協働係 042-557-7608