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
江東区	家庭を最高に居心地の良い場所に！夫婦・パートナー間のコミュニケーション講座	令和7年9月7日 令和7年9月14日 10時30分～12時30分	日	夫婦・パートナー	家事・育児分担における認識のズレを解消し、気持ちよく協力し合える関係づくりを目指す講座です。お互いの理解が深まる「対話法」や、どちらにも負担が偏らない「戦略的家事シェア」の方法を、講義とグループワークを交えて学びます。	小松橋区民館 4階第1・2洋室(扇橋2-1-5)	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	女性しごと応援キャラバン in 目黒「職場の人間関係がうまくいく！コミュニケーションのコツ」	令和7年9月26日 午前10時から正午まで	金	就職希望の女性	就職が決まった後、職場での人間関係を良好にし気持ちよく働くためには、適切な「伝え方」と「関わり方」が欠かせません。本セミナーでは、相手を尊重しながら自分の意見を伝える方法を学び、職場で円滑なコミュニケーションを実現するコツを掴みましょう。また、個別相談(要予約)もあります。	ホテル雅叙園 東京(目黒区下目黒一丁目8番1号)	女性しごと応援キャラバン運営事務局 電話:03-6734-1346
杉並区	男女雇用平等セミナー「企業の女性活躍を応援します！女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画の策定等について」	令和7年9月2日 13:30～16:00	火	中小企業の経営者、テーマに関心のある方	近年、急速に進む少子高齢化、人口減少に伴う労働者不足や国民のニーズ多様化、グローバル化など、企業や労働者を取り巻く環境が大きく変化しています。このような状況の中、企業等における人材の多様性(ダイバーシティ)を確保することが不可欠となっており、女性の活躍推進が重要となっています。本セミナーでは、女性活躍推進法の概要や一般事業主行動計画の策定等について、専門家が詳しく解説します。	杉並区役所 中棟6階第4会議室	産業振興センター就労・経営支援係 電話:03-5347-9077 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 電話:03-5307-0326
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・育児等により退職後、再就職を希望する女性を対象に、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)運営事務局 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
豊島区	女性しごと応援キャラバン in 池袋	令和7年10月9日 セミナー:午前10時～12時 個別相談会:午後0時20分～午後1時25分	木	就職を希望している女性	「久しぶりでも大丈夫！通る書類作成のポイント」をテーマに、応募書類の書き方、自己PR・志望動機の作り方など、今すぐ実践できるノウハウを学びます。	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
町田市	女性のための就職準備セミナー【子育て中の方のためのパソコン講習】	令和7年9月9日～12日 全日午前10時15分～午後4時	火～金	就職を希望している女性	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4日間連続の講習会です。	町田市民フォーラム3階視聴覚室(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	女性のための就職準備セミナー【就活直前対策 もっと知ろう社会保険と面接のこと】	令和7年10月9日 午前10時～正午	木	就職を希望している女性	【第1部】年金や健康保険など、就職の際に必ず必要な社会保険の概要と手続きを解説します。 【第2部】面接時のマナーや心構えだけでなく、面接官から質問の答え方など、実践を交えてお伝えします。	町田市民フォーラム3階視聴覚室(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

	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
多摩市	女性と企業のトークカフェin 多摩～イマドキ企業は女性の 味方！～	令和7年10月10日 午後1時～午後4時	金	就職を希望している女性 (15人、先着予約制)	就職活動中、働くことに興味のある女性の方を対象に、女性活躍の推進に積極的な企業の情報を企業の採用担当者から聞くことが出来る「交流会」と、職場を実際に見ることが出来る「見学会(※各企業にて後日実施)」がセットになったイベントです。	多摩市立関戸公民館 8階 大会議室 (多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階)	多摩市平和・人権課 Tel:042-355-2110 Fax :042-339-0491