

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10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	人生100年時代を思い切り楽しむための「生き方」講座	令和7年10月5日 14時00分～16時00分	日	テーマに関心のある方	「人生100年時代」を自分らしく前向きに生きるための講座です。働くこと、学ぶこと、趣味、地域活動など、仕事以外の生きがいや、自分にとっての居場所を含め、人生設計について改めて考えてみませんか。参加者同士で会話を交えながら、自分が大切にしたい価値観や未来の「ありたい姿」を思い描き、人生を主体的に生きる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
江東区	企業向け女性リーダー応援セミナー「心理的安全性の高いチームづくり」とは	令和7年10月16日 14時30分～16時30分	木	女性従業員、経営者、管理職、人事労務担当者、現場のリーダー層	女性リーダーに求められる役割や、組織の自律性、信頼関係が高まるリーダーシップについて学びます。セミナーでは、メンバーそれぞれの強みを発揮させ、生産性向上が期待できる「心理的安全性」に着目し、組織の活性化に繋がるヒントをお伝えします。すでにリーダーとして活躍している、またはこれからリーダーを目指す女性に限らず、女性活躍を推進する立場の方など、性別不問で受講いただけます。	①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 ②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
目黒区	女性のための就職支援セミナー「私の可能性、発見!女性のためのキャリアの見つけ方」	令和7年10月18日 午後1時から午後3時まで	土	おおむね30歳以上の女性(20人、先着順)	「私の可能性、発見!女性のためのキャリアの見つけ方」と題して、女性のライフイベントと仕事の両立に興味のある女性を対象に、キャリアコンサルティング技能士がお話します。	目黒区総合庁舎本館地下1階第15会議室	目黒区産業経済・消費生活課 経済・融資係 電話:03-5722-9879 FAX:03-5722-9169
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
北区	人を大切に作る働き方改革セミナー～ウェルビーイングの実現に向けて～	①事業者編 令和7年11月5日 18時30分～20時30分 ②労働者編 令和7年11月12日 18時30分～20時30分	水	①企業のリーダー層、人事労務担当者、テーマに関心のある方 ②ワーク・ライフ・バランスを見直したい方、働いている方、テーマに関心のある方	①実践!働きがいを実感する職場づくり～一人一人の心をとらえるチームビルディング～ 採用、育成、組織開発、労務、総務といった人事系領域を担当し、機能するチームを作り上げてきた講師から、充実感や幸福感を得られる環境の形成には何が大切か、具体的に何から始めればよいかを学びませんか。 ②仕事も人生も大切にするフィンランド流ワーク・スタイル 世界幸福度ランキング8年連続1位のフィンランド流の働き方をご紹介します。日々の生活や意識を見つめ直すことで、働き方を改善するきっかけになるかもしれません。幸せに働き、幸せに生きるヒントを探ります。	北とびあ5階スペースゆう多目的室AB(北区王子1-11-1)	北区多様性社会推進課 電話03-3913-0161 FAX03-3913-0081
町田市	女性のための就職準備セミナー【就活直前対策 もっと知る!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