

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11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	パパのハッピー子育て講座 ～絵本の読み聞かせと遊び &寝かしつけ～(全2回)	令和7年11月16日 10時～11時30分 令和7年11月23日 10時～11時30分	日	3歳未満のこどもがいる父 親24人※16日のみ3歳未 満のお子さん同伴必須※ 23日は1歳6ヶ月未満のお 子さん同伴可	家族みんなの笑顔を増やしたいパパのための講 座です。1回目は、お子さんと一緒に参加いた だき、体を使った簡単な遊びや、こどもの豊かな心 を育む絵本の読み聞かせなどを親子で楽しく体 験します。2回目は、こどもの眠りのしくみを知 り、親子でぐっすり眠るための寝かしつけのポイ ントを伝えます。(※2回目のお子さんの参加は 必須ではありません。)親子の愛情がさらに深ま る方法を、パパ同士で交流しながら学びましょ う。	江東区男女 共同参画推 進センター(パ ルシティ内)1 階レクホール	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	企業向けセミナー リーダー 必読!職場のメンタルヘル ス対策のための「アンガーマ ネジメント」	令和7年11月19日 14時30分から16時 30分	水	区内企業の経営者、管理 職、人事労務担当者・現場 のリーダー層	職場のメンタルヘルスやハラスメント対策の一環 として、「怒り」や「不満」などの感情を上手くコン トロールする方法をお伝えします。部下や後輩へ の適切な指導につなげたい方におすすめのセミ ナーです。	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
北区	人を大切にする働き方改革 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～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ライフ・ 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。	北とぴあ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	女性しごと応援キャラバン& 個別相談会in町田 年収の 壁、どうする?「お金から考 えるライフとキャリア」	令和7年11月14日 午前10時～正午	金	はたらきたい女性	扶養内かフルタイムかで悩んでいる方向け に、お金の面から賢い働き方を学びます。	町田市文化 交流センター 6階ホール (町田市原町 田4-1-14)	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・パラスに関す 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