

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8年9月)

区市町村	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
中央区	中央区ワーク・ライフ・バランスセミナー 「従業員の働きがい、未来をつくる 中小企業が実践する『働き続けられる職場づくり』」	令和8年10月23日 午後2時から午後4時まで	金	中小企業経営者、総務・人事労務担当者、関心のある区民	健康経営とワーク・ライフ・バランスの視点から、働き続けられる職場づくりについて学びます。独自の制度で多数の認定を取得している、ユナイテッド株式会社の代表が中小企業でも実践しやすい取り組みを紹介します。	中央区立男女平等センター「フーケ21」研修室1・2 (中央区湊1-1-1)	中央区総務課男女共同参画係 TEL: 03-5543-0651
江東区	私らしくチームを元気に！女性のためのリーダーシップ講座(全2回)	9月6日(日)・13日(日) 両日とも14:00～16:00		女性(定員24人、先着順)	自己分析ワークを通して自分のリーダーとしての持ち味を探り、強みに変える方法を見つけます。	江東区男女共同参画推進センター	江東区男女共同参画推進センター TEL: 03-5683-0341 FAX: 03-5683-0340
江東区	パパの育休、どう取る？どう過ごす？～家庭と仕事どちらも大切にできる共育で～【オンライン講座】	9月12日(土) 14:00～15:30		どなたでも	産後のパートナーとの助け合い方、育休取得のコツや知っておきたい制度など、育休にまつわる不安を解消する講座です。	オンライン (Zoom)	江東区男女共同参画推進センター TEL: 03-5683-0341 FAX: 03-5683-0340
江東区	女性しごと応援キャラバンin亀戸～信頼関係を築くための伝え方・聞き方～職場の人間関係で役立つコミュニケーション術	9月25日(金) ①セミナー: 10:00～12:00 ②個別相談会: 12:15～13:20(1人あたり30分)		女性(先着順) ①セミナー: 定員50人 ②個別相談会: 定員12人	働きたい女性の方へ、職場で円滑に働くためのコミュニケーションのコツを知り、気持ちよく働く関係づくりを学びます。セミナー後、希望者にはキャリアコンサルタントによる就職個別相談を実施します。	亀戸文化センター	【申込・問合せ】 女性しごと応援キャラバン運営事務局 TEL: 03-4550-0973 【担当課】 江東区人権推進課 TEL: 03-3647-1163
品川区	ワーク・ライフ・バランス講座 休養学入門	令和8年9月25日 18時30分～20時30分	金	区内在住・在勤・在学の方優先	一般社団法人日本リカバリー協会 認定休養士 真鍋愛子さんを講師にお迎えし、よりよいワーク・ライフ・バランスを実現するために、心と体を整える休養の考え方や実践方法を学びます。	品川区ジェンダー平等推進センター会議室	品川区ジェンダー平等推進センター Tel: 5479-4104 Fax: 5479-4111
杉並区	女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画の策定支援セミナー	2026年9月3日(木) 13時30分～16時	木	使用者・人事労務担当者、テーマに関心のある方	・女性活躍推進法の概要について ・女性労働者の活躍を支援するための「一般事業主行動計画」の策定・公表について ・従業員が安心して働ける組織づくりについて	杉並区役所(東京都杉並区阿佐谷南1-15-1)	区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 TEL: 03-5307-0347
豊島区	女性しごと応援キャラバンin池袋「～わたしらしくはたらく第2歩～これからのライフキャリアデザイン」	令和8年9月16日 10時～12時	水	就職を希望している女性	今感じているモヤモヤを言葉にしながら、自分に合った働き方や仕事探しの方向性を見つけます。	サンシャインシティ会議室Room4・5(豊島区東池袋3-1ワールドインポートマートビル5F)	豊島区男女平等推進センター 電話03-5952-9501
葛飾区	子育てで毎日タイヘン!?「家庭内の役割とバランスみんなどうしてる?」パートナーシップ、家族の未来を考えよう	令和8年10月3日 午前10時～12時	土	0歳児から就学前のお子さんを育てている保護者	子育て中の保護者を対象に、家庭内の役割分担やパートナーシップについて考える参加型講座です。ファシリテーターの進行のもと、参加者同士で思いや経験を共有しながら、対話を通して家族とのより良い関係づくりや自分たちらしい子育てのあり方を考えます。	葛飾区ウィメンズバル	葛飾区男女平等推進センター 電話番号: 03-5698-2212
青梅市	女性しごと応援キャラバン&個別相談会in青梅～わたしらしくはたらく第1歩～これからのライフキャリアデザイン	令和8年10月22日 10時～12時	木	就職を希望している女性(先着予約制 40人)	今感じているモヤモヤを言葉にしながら、自分に合った働き方や仕事探しの方向性を見つけます。 ※詳しくは2次元コードより御確認ください。	S&Dたまごセンター	【申込・問合せ】 女性しごと応援キャラバン運営事務局 03-4550-0973 【担当課】 青梅市市民安全課ジェンダー平等担当 0428-22-1111 (内)2325



区市町村	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
東村山市	<u>親が元気なうちが成功のカギ 仕事と介護の両立術！</u>	10月4日 10時～11時30分	日	市内在住・在勤・在学のか た優先（40人、先着）	突然やってくる介護を一人で抱え込まない ために、制度の使い方や老人ホームの選 び方について、一緒に学べる講座です。	JMIいきいき ラザ3階 マ ルチメディア ホール	東村山市市民協働共 生課男女共同参画推 進係 TEL:042-393-5111
日野市	<u>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</u>	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