

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10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
港区	令和8年度 港区ワーク・ライフ・バランス講演会 「ワーク・ライフ・バランスを実現する組織開発能力主義を超えた新しい組織づくりのあり方」	令和8年10月28日 午後3時～5時	水	港区内企業の事業者、人事・労務担当者、またはテーマに関心がある人	組織開発コンサルタント・作家の勅使川原真衣さんの講演会と港区の取組紹介を行います。講演では、「働く人“が”何を頑張るか」ではなく、「働いている人“を”どうするか」の組織開発について、お話しいたします。	港区立男女平等参画センター リーブラホール (みなとパーク芝浦1階)	港区立男女平等参画センター・リーブラ TEL:03-3456-4149
目黒区	女性のための就職支援セミナー「経験を力に、私らしく再スタート」	令和8年10月17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)	これまでの経験を、個人・グループワークを通して見つめ直し、自分らしいキャリアの可能性を再発見する講座です。	目黒区総合庁舎本館地下1階第21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	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
北区	令和8年度 東京都北区ワーク・ライフ・バランスセミナー 【労働者編】「職場に活かすアンガーマネジメント～ストレスに振り回されず、能力を最大限に活かす～」 【事業者編】「100人100通りのマッチング～多様な個性を活かし、チームの成果を高める組織づくり～」	【労働者編】令和8年11月18日(水) 午後6時30分～8時30分 【事業者編】令和8年11月25日(水) 午後6時30分～8時30分		【労働者編】働いている方、テーマに関心のある方 【事業者編】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	働く人それぞれの価値観や生活スタイルを尊重し、職場で良い人間関係を築くことがワーク・ライフ・バランスの基盤になると考え、労働者には職場でのコミュニケーションを円滑にするためのアンガーマネジメントを、事業者には多様な働き方を活かしながら組織の生産性を高める方法を学んでいただきます。	北とびあ5階スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)多目的室AB	スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設) 電話03-3913-0161
葛飾区	女性しごと応援キャラバン&個別相談会in葛飾 ～わたしらしくはたらく第一歩～これからのライフキャリアデザイン	令和8年11月26日	木	就職を希望している女性 (事前予約制 先着50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。	葛飾区ウィメンズパル	葛飾区男女平等推進センター 電話番号03-5698-2211
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一歩～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
町田市	女性のための就職準備セミナー「一歩踏み出すためのマインドセット&面接対策」	2026年10月16日 10時～12時半	金	就職を希望している女性	就職活動についての心の持ちようや面接対策について学びます。 ①自分が働く姿を具体的にイメージする。 ②その実現に向けて面接に関する知識を深め、グループで実践練習を行う。	町田市市民フォーラム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
東村山市	親が元気なうちが成功の力。仕事と介護の両立術！	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。	JMいきいきプラザ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

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
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