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11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
港区	ジェンダー入門講座―自分のモヤモヤから考える―	令和8年11月15日 午後2時～4時	日	港区内在住・在勤・在学者またはテーマに関心のある人	中野円佳さんを講師にお招きし、仕事やキャリア、家族形成、子育て、介護、これからの生き方などに関するモヤモヤを出し合い、知らず知らずのうちに生き方に影響してくる「ジェンダー」について、講義とワークショップから考えます。	港区立男女平等参画センター 学習室C（みなとパーク芝浦2階）	港区立男女平等参画センター・リーブラ TEL：03-3456-4149
江東区	【働く人のためのオンラインセミナー】アンガーマネジメントに学ぶ「自らの怒り」のトリセツ	11月12日	木	企業の経営者、管理職、現場のリーダー層、テーマに関心があり職場で活かしたい方	怒りの感情との上手な向き合い方を知ることで、職場の信頼関係を深め、誰もが安心して働ける職場づくりのヒントを見つける講座です。	オンライン（Zoom）	江東区人権推進課 03-5683-0341
江東区	男性の家事力アップ講座 ～定年後も快適に暮らすためのヒント～	11月29日	日	テーマに関心のある男性	掃除や洗濯が楽しくなるちょっとしたコツと、「見えない家事」への気づきから、家庭でのコミュニケーションを増やすヒントをお伝えします。	江東区男女共同参画推進センター	江東区人権推進課 03-5683-0341
豊島区	～カスハラ防止・求職者セクハラ防止等最新法改正に対応～ 使用者のためのハラスメント対策と対応の実務	令和8年12月15日（火）、16日（水） 午後1時～4時	火、水	使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方	最新法改正をふまえ、使用者のためのハラスメント対策と対応について、具体的に学ぶセミナーと、相談会を開催します。	労働相談情報センター池袋事務所（豊島区東池袋4-23-9）	豊島区男女平等推進センター 電話：03-5952-9501
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。	北とぴあ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	パパといっしょにクッキング わくわくクリスマス！	令和8年12月6日	日	小学生と父親 （事前申込制多数抽選　20組40人）	調理体験を通じて、父親に家事・育児参加の一つの方法を示し、その楽しさを知ってもらいます。	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
府中市	ママ・パパの「子育て」と「働く」応援講座	①令和8年10月23日（金）午前9時30分から正午まで ②令和8年10月30日（金）午前9時30分から正午まで ③令和8年11月 6日（金）午前9時30分から正午まで ④令和8年11月13日（金）午前9時30分から正午まで	金	市民	①働くママ・パパだからこそ押さえたい子どもとの向き合い方 ②ママ・パパになった後の着実なキャリア形成のために ③チームわが家で考える子育てと仕事の両立 ④ママ・パパだからこそ活きるリーダーシップ	府中市男女共同参画センター「フチュール」	府中市市民協働推進部多様性社会推進課 TEL:042-351-4600
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