

毎日をもっとゴキゲンに！

# わたしらしさ発見セミナー

受講料  
無料

託児つき  
(生後3か月～  
未就学児)

「家庭」でも「地域」でも役割がたくさんある女性は、1日24時間じゃ足りないくらい忙しい毎日。  
そんな毎日の中で「自分のやりたいこと」をやるためには？  
“今から、ここから、私から”笑顔が増える両立のヒントを一緒に探しましょう！

## Point①“新しい”ワークライフバランス

「家庭」と「仕事」だけじゃない、「地域」との両立から見えてくるワークライフバランスとは？

## Point②関市で活動するさまざまな女性とのトークタイム

女性の活躍がこんなに多様化しているんだということを  
身近に感じてもらえるような時間を各回セミナー後に作ります。

**第1回 2/23 (土) 10:00～12:00**  
時間をつくる力 育成編  
—今の私らしい「働き方」「暮らし方」を探そう！—

**第2回 3/2 (土) 10:00～12:00**  
仲間をつくる力 育成編  
—「家族」「職場」「地域」のチームカアアップ！—

**第3回 3/10 (日) 10:00～12:00**  
聞く力&伝える力 育成編  
—「私」も「みんな」も！笑顔のコミュニケーション—

※この講座は3回連続講座です



講師 **上松 恵子さん**  
(株式会社オフィスリブラ)

大学卒業後、教育系広告会社の企画、営業、販売支援に携わる。出産後に「仕事と育児の両立」に悩み、岐阜県内の学校法人へ転職。「地域の放課後を考えるワークショップ」など、地域の人々が地域について考え、つながるイベント等の企画・開催。「岐阜 OYA-KO 共済委員会」を地元のママ友5名と立ち上げる。仕事では、2017年に独立。企業向けにワーク・ライフ・バランスのコンサルタントや、女性のキャリア支援のアドバイスなどを実施。「仕事」「家族」「地域」の選択肢を広げて「働きやすく、働きがいを感じる」職場と社員を増やすためのサポートを実施している。

**場所** わかくさ・プラザ学習情報館 3-2 研修室

**対象** 現在働いている、またはこれから働く予定の女性  
ワークライフバランスに関心のある女性

**定員** 20名程度

**申し込み** 2月20日(水)までに、市民協働課へ  
電話、FAX、メールの  
いずれかの方法で申込み(先着順)

FAX、メールでの申し込みの方は、  
①住所 ②氏名 ③電話番号 を記入のうえお申し込みください。

**照会** 市民協働課 ☎ 0575-23-6806 F A X 0575-23-7744  
メールアドレス shiminkyodo@city.seki.lg.jp