

# 自分らしさを大切にした、 ライフとキャリアのために

がんばりすぎない



仕事中心の毎日から、暮らしと仕事、  
どちらも大切にするライフスタイルへ

でもあきらめない



男性にとっても女性にとっても、育休からの復帰は、  
生き方、働き方をシフトチェンジするチャンス。  
この講座では、講義とグループワークを通じて  
復帰前、復帰後の不安を軽減し、自分らしく  
いきいきと働き続けるためのヒントを探ります。  
パートナーとの参加をおすすめします。

講師

やまぐちりえ  
**山口理栄さん** (育休後コンサルタント)

青山学院大学 社会情報学研究科 プロジェクト教授。IT企業でソフトウェア開発に従事。2010年仕事と育児の両立支援研修、育児中の部下を持つ管理職研修の提供を開始。2021年社会人向けリスケリングプログラムの企画・運営に携わる。



日時

令和7年2月8日(土) 午前10時～正午

方法

オンライン (Zoom)

対象者

育児休業から復帰前後の方、及びそのパートナー  
その他、内容に興味のある方ならどなたでも。

募集人数

30人程度 (先着順)

申し込み

1月5日(日) 午前9時から電話、FAX (裏面を記入)、  
区のホームページの電子申請よりお申し込みください。



申し込み・問い合わせ先

中央区立男女平等センター「ブーケ21」

〒104-0043 中央区湊 1-1-1 中央区ホームページ オンライン手続きポータル 検索  
電話 03-5543-0651 FAX03-5543-0652





## オンラインセミナーについて

- ZOOM(WE B会議ツール) を利用して行います。  
パソコン、スマートフォン、タブレットでご参加ください。
- ZOOM 用ログイン URL は講座開催前日までに主催者よりメールでお送りします。  
申込時にメールアドレスを必ず記入してください。
- 利用時にかかる通信料は各自ご負担ください。
- bouquet21@city.chuo.lg.jp からメールが受信できるように設定してください。

### 中央区 LINE 公式アカウントのお知らせ

友達追加をしたら、「受信設定」で自分が欲しい情報を選択できます。  
「暮らしの情報」→「人権・平和・男女共同参画」を選ぶと、「ブーケ 21」から情報が受け取れます。

#### 中央区 LINE 公式アカウントの基本情報

アカウント名：中央区  
アカウント ID：tokyochuo.city  
URL：https://page.line.me/tokyochuo.city  
(外部サイトへリンク)

#### スマートフォンからの登録

二次元コードを読み込むと「友だち追加」画面にジャンプします。表示される「追加」ボタンを押して登録完了です。



## 参加申込書

# FAX 03-5543-0652

下記項目にご記入の上、FAX してください。

※FAX でお申し込みの場合、受付確認の連絡をいたします。

5 日経っても確認の連絡がない場合、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。

講座名	オンラインセミナー	育休復帰準備講座	開催日時	
	自分らしさを大切にしたい、ライフとキャリアのために		令和7年2月8日(土) 午前10時~正午	
(ふりがな)	-----		電話	
氏名			FAX	
メールアドレス (必須)				