

## 下松市・記者発表（配布）資料

令和7年12月16日

部 課 名		連 絡 先（直通）
健康福祉部 人権推進課		0833-45-1825
1. 件 名	令和7年度下松市女性活躍支援セミナー 「自分らしく幸せに働きたい人のワークライフバランスセミナー」 参加者募集について	
2. 目 的	「それ、やっていて楽しいですか」。仕事、介護、育児。「イクボス」という言葉が定着しつつありますが、それまでの習慣はすぐには変えられるものではありません。働き方改革も同じです。頭では分かっているけど、なかなか行動に移せません。イクボスは期間限定の大きなイベントです。このイベントを楽しみながら習慣化していきませんか。「仕事と家庭の両立なんて無理」という男性や、お孫さんのいる男性にもおススメです。	
3. 日 時	令和8年1月16日（金）13：30～15：00	
4. 場 所	Zoom によるオンライン	
5. 主催者	下松市人権推進課男女共同参画室	
6. 内 容	演題「自分らしく幸せに働きたい人のワークライフバランスセミナー」 講師 東浩司（あづま こうじ）氏 （NPO 法人ファザーリング・ジャパン 元理事 株式会社ソーラーレ 代表） 内容 ○イキイキと働くための条件 ○働き方を変えるためのマインドセットと業務改善 ○人生全体を見越した生き方を考える ○笑っている父親になろう など	
7. 参加者	関心のある方ならどなたでも	
8. その他	配布チラシは別紙のとおり	

# 自分らしく幸せに働きたい人のための ワークライフバランスセミナー

**参加費  
無料**

通信費は自己負担になります。

## マルチな活動を続ける人気講師がパパ達に送る、 人生を楽しむヒントを教えます

「それ、やっていて楽しいですか」。仕事、介護、育児。「イクボス」という言葉が定着しつつありますが、それまでの習慣はすぐには変えられるものではありません。働き方改革も同じです。頭では分かっている、なかなか行動に移せません。子育ては期間限定の大きなイベントです。このイベントを楽しみながら習慣化していきませんか。「仕事と家庭の両立なんて無理」という男性や、お孫さんのいる男性にもおすすめです。



日時

**令和8年1月16日(金)**  
13:30～15:00

対象者

お子さんやお孫さんのいる男性、  
プレパパ、ご夫婦など  
関心のある方ならどなたでも

参加方法

**Web会議システムZoomによる  
オンラインセミナー**  
(ビデオ会議システムZoomを使用)

定員

20名(先着順)

申込締切

令和8年1月9日(金)

### 内 容

講演

### 自分らしく幸せに働きたい人のための ワークライフバランスセミナー

- イキイキと働くための条件
  - ワークライフバランスの考え方
  - 働き方を変えるためのマインドセットと業務改善
  - 人生全体を見越した生き方を考える
  - 笑っている父親になろう ほか
- ★質問コーナーあり



講師

あづま

東

こうじ

浩司さん

NPO法人 ファザーリング・ジャパン 元理事  
株式会社ソーラーレ 代表

主催／問い合わせ先

▶詳細は裏面をご覧ください

お申し込み

下松市人権推進課男女共同参画室 **TEL 0833-45-1825**メール▶ [jinken@city.kudamatsu.lg.jp](mailto:jinken@city.kudamatsu.lg.jp) 参加申し込み先URL▶ <https://logoform.jp/form/AcMw/1256065>

## オンラインセミナー

ビデオ会議システム  
Zoomを使用

日時／令和8年1月16日(金) 13:30～15:00

定員／20名(先着順)

※お申込みのメールアドレスに招待メールをお送りします。

※インターネットに接続できる環境(パソコン、タブレット、スマホなどのモバイル端末)が必要です。あらかじめ、Zoomアプリ(無料版)のインストールをお願いします。

※PC等の状態又はインターネット接続環境により、映像・音声に不具合が生じた場合、技術的なサポートは致しかねますので、事前のご確認をお願いいたします。

参加費  
無料

通信費は  
自己負担になります。



### 対象者

お子さんやお孫さんのいる男性、プレパパ、ご夫婦など  
関心のある方ならどなたでも

### お申込み 方法



左記のQRコード、または

こちらのURL▶ <https://logoform.jp/form/AcMw/1256065>  
からお申込みフォームにてお申込みください。

※いただいた個人情報は、当講演会および人権推進課主催の行事案内以外の目的には使用いたしません。

### 申込締切

令和8年1月9日(金)

### お問い合わせ

下松市役所 人権推進課男女共同参画室

■TEL 0833-45-1825

■メール [jinken@city.kudamatsu.lg.jp](mailto:jinken@city.kudamatsu.lg.jp)



### 講師プロフィール — Profile —



あづま

東

こうじ

浩司さん

NPO 法人ファザーリング・ジャパン 元理事  
株式会社ソーラーレ 代表

1971年名古屋生まれ。大阪大学卒。立教大学大学院修了(社会デザイン学)。6回の転職を経て36歳で長女が誕生したのをきっかけに働き方を見直し、研修講師で独立。「自分らしくいきいきと働く」をテーマに、ワークライフバランスや働き方改革などの講演セミナーを数多くの企業や自治体で行う。

父親の育児支援を行うNPO法人ファザーリング・ジャパンの理事を10年務め、2009年に日本初の本格的父親学校「ファザーリング・スクール」を立ち上げ、各地の自治体と協同して父親支援事業を展開し、“イクメン”ブームの立役者の一人となった。

著書に「新しいパパの教科書」、「新しいパパの働き方」(学研教育出版)など。