

## 令和2年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	働く女性のワークライフバランス				
講座の目的	男女共同参画社会を形成するために、働く男女が共にワークライフバランスを取って充実した生活をする事は重要なテーマであるが、男性の家事参加にかける時間は短く、家事や育児などの家庭生活については女性への負担が大きいというのが現実である。働く女性がハッピーな気持ちを持って仕事と家庭生活を送るための考え方や方法を学ぶ。				
募集対象	長野県在住・在勤の働く女性				
定員人数	20名	申込人数	10名	当日参加人数	8名
申込方法	電話(10%)、FAX(0%)、メール(90%)、窓口(0%)				
託児	0名				
回数	1回				
開催場所	オンライン(Zoom)及び長野県男女共同参画センター <第2研修室>				
日時	11月7日(土) 13:30~15:30				
講師	伊藤 恵子 さん(キャンディキャリア代表、国家資格キャリアコンサルタント)				
開催内容	<p>「働く女性のワークライフバランス」講義・ワークショップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Zoomミーティングを使ったオンラインでの講義とワーク</li> <li>・自分がハッピーであるためにはどんな方法があるのか、どんな考え方をすれば良いのかを一緒に考える。</li> <li>・受講者の現状確認。(ワークとライフのバランス確認)</li> </ul>				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークを通して今の自分の状況を明確にすることができました。</li> <li>・受講の方の年代や状況が様々で、どの時期においてもワークライフバランスについて悩みがあることを再確認しました。</li> <li>・年代、業種、働き方なども異なるメンバーでしたが、それが逆にとても勉強になりました。自分自身のことを考えるだけでなく、視野を広げるきっかけになったと感じています。</li> <li>・講師の先生から教えていただくことが、とてもためになりました。また、参加者の方々からのコメントも学ぶことが多かったです。</li> <li>・皆さん、違う環境で各々頑張っている姿を見て、話を聞き、これからも頑張ろうと思いました。</li> <li>・理想の未来のために、自分の時間を有意義に使っていきたいと思いました。</li> </ul>				



(チラシ)



(伊藤講師)



(あいとぴあ会場の様子)