

# Talk Cafe

トークカフェ



**参加無料**

先着 40名  
託児有り  
(要事前申込)

## 第3回 私らしい ライフ・ワーク・バランスって?

生活と仕事のバランスを見直して、心地よい毎日をつくるために

結婚・出産・キャリア等、私生活と仕事の両立にモヤモヤを感じている方はぜひご参加ください。  
同世代と語り合いながら私たちのらしいライフ・ワーク・バランスを考えていきましょう。  
専門家のアドバイスも受けながら、未来の選択肢を広げましょう。

**日時** 2025年11月1日(土)

13:00～15:00(受付 12:15より)

**対象** 高校生～30代 女性

**場所** 東京ウィメンズプラザ  
東京都渋谷区神宮前5-53-67

**託児** 3カ月～未就学児まで(要事前申込)

申込締切 10月31日(金)

託児受付締切 10月24日(金)

参加お申込みはこちらから

<https://www.twp-talkcafe.metro.tokyo.lg.jp/>



二次元コードから  
お申込みOK!  
**先着順**

協力



**はたらく女性スクエア**

働く女性等を対象に、キャリアアップに関することや、子育てと仕事の両立などの相談を実施する他、女性向けのセミナーを開催し、女性の「働き方」や「活躍」を支援しています。

※キャリアコンサルタントがファシリテーターとして参加

### こんなモヤモヤありませんか?

- ☐ 上司から「頑張らなくていいから、育児が落ち着くまではサポートの立場で」と言われた。優しい言葉をかけているようで「もう今までのようには働けないだろうから、期待していない」ってこと??
- ☐ SNSを見ると、みんなキラキラして上手に両立しているように見える。それに比べて私は…
- ☐ イクメンが推奨されているけど、実際には負担が自分に偏っている。パートナーとの役割分担はどうしたらいいの。

## 第3回テーマ

# 私らしいライフ・ワーク・バランスって？

生活と仕事のバランスを見直して、心地よい毎日をつくるために

## 今回のトークカフェに参加することでできること

- 同年代の人のリアルな意見を聞いて今後のライフ・ワーク・バランスの参考にできます。
- 普段職場や家庭で話しづらい内容を言葉にすることができます。
- 専門家からのアドバイスによってこれまで自分になかった視点で生活と仕事の両立を考えることができます。

### TIME TABLE

13:00~13:15 ◆ 開会

13:15~13:45 ◆ **ライフ・ワーク・バランスとは？**  
ライフ・ワーク・バランスを考えるための基盤を整理しましょう。

13:45~15:00 ◆ **理想のライフ・ワーク・バランスについて考えよう**  
ご自身の生活を振り返り、他の参加者の生活について聞き、  
専門家と一緒に理想のバランスを考えてみましょう。

15:00~16:00 ◆ 閉会  
時間の範囲で参加者からの個別相談にお答えします。



お問合せ

東京ウィメンズプラザ  
トークカフェ事務局

TEL.03-5422-1146(平日 10:00~17:00)  
E-mail: twp-talkcafe2025@ohwada-gumi.co.jp  
(東京都より運営委託:株式会社おおわだぐみ)

#### 交通アクセス

- JR・東急東横線・京王井の頭線・  
東京メトロ副都心線  
渋谷駅 宮益坂口から徒歩約12分
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅  
B2出口から徒歩約7分
- 都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(約4分)  
青山学院前バス停から徒歩約2分

