

～ライフワークバランス実現のカギ！～ 家事シェア&時短テクニック

近年、働き方改革や多様なライフスタイルへの対応が求められるなか、家庭生活と仕事の両立は多くの方にとって重要なテーマとなっています。家族間での家事負担の偏りを見直す考え方や、日々の家事を効率的に行う具体的な工夫を知ることで、家庭内の負担軽減だけでなく、仕事への集中力や満足度の向上にもつなげることができます。

本セミナーでは、ライフワークバランスの向上を目的に、家族みんなが無理なく協力し合える「家事シェア」と日々の負担を軽くする「家事時短」の実践方法について、専門家を講師に迎え2日間にわたりわかりやすくお伝えします。

日 程	時 間	テーマ	講 師
9月8日(火)	14:00 ～ 16:00	■ 家事シェアで家族をチームにする ・ 家事シェアの定義 ・ 家事シェアの4つのスタイル ・ 家族で話し合うためのコミュニケーション術 等	NPO法人tadaima! 代表理事 三木 智有 氏
9月17日(木)	14:00 ～ 16:00	■ 家事時短の仕組みづくり ・ 自宅での時間を効率よく使える方法 ・ 家事全般がスムーズに行動できる思考法 ・ やるべきこととやりたいことの叶えられる時間管理法 等	一般社団法人 時短料理マイスター協会 代表理事 遠藤 早智 氏

■ 会 場 : 江東区亀戸文化センター5階 第1・第2研修室

(江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ 裏面地図参照)

■ 対 象 : 労働者、テーマに関心のある方

■ 定 員 : 100名 (要事前申込)・託児サービスあり(定員:4名 要事前申込)

託児サービスあり(無料・事前申込制・定員有)

対象は生後6か月から6歳まで(未就学児・託児利用日現在)

託児サービスを希望する方は、9月8日(火)分は8月28日(金)、9月17日(木)分は9月7日(月)までに電話またはインターネットからお申込みください。

■ 申込方法 : インターネット、電話で下記へお申し込みください。

■ 申込先 : 東京都労働相談情報センター亀戸事務所 事業普及担当



TEL 03-3682-6321

インターネット

はたらくネット 労働セミナー

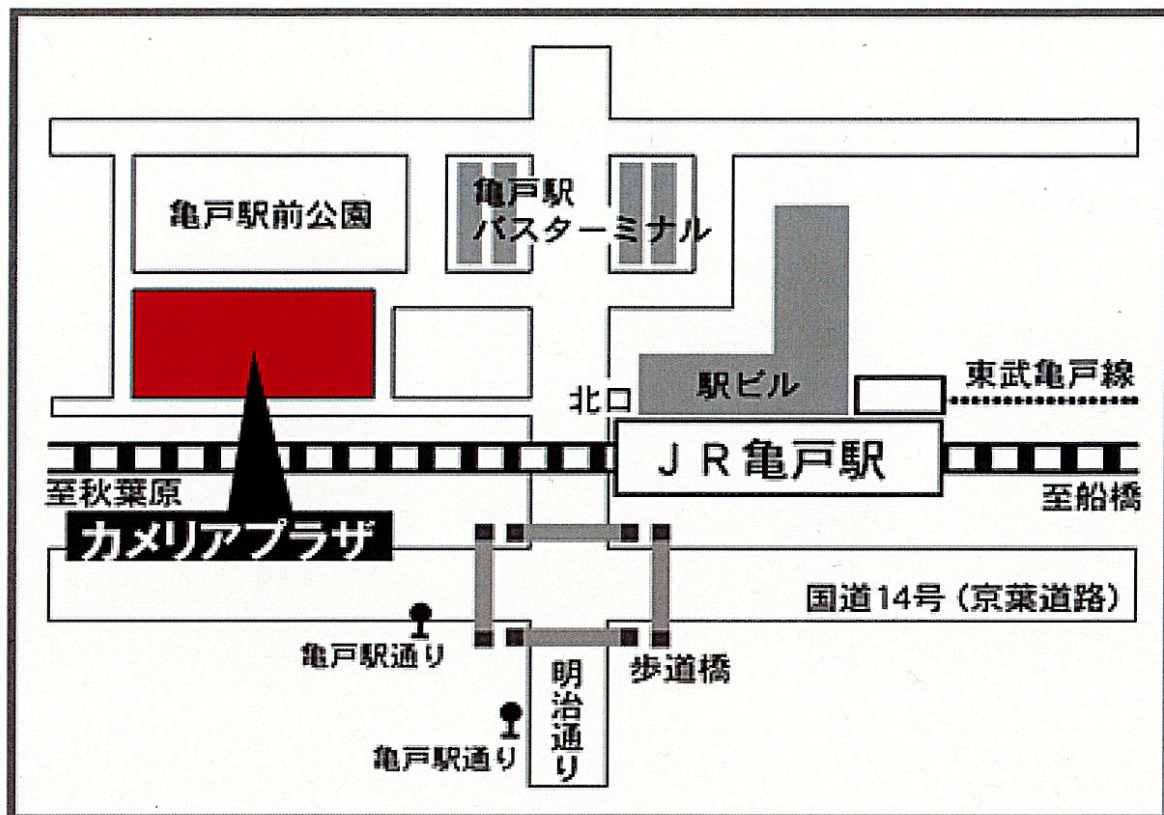
で検索

主催  東京都労働相談情報センター亀戸事務所

共催  墨田区 後援 江戸川区

●会場案内図

江東区亀戸文化センター 第1、第2研修室（カメラアプラザ5階）
（江東区亀戸2-19-1 カメラアプラザ）



<アクセス>

JR総武線「亀戸駅」、東武亀戸線「亀戸駅」 北口下車 徒歩3分

●ご注意

※天災等による交通機関運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。
その場合はホームページ「はたらくネット」でお知らせしますので、受講前に必ずご確認ください。

※お申込みいただいた際の個人情報は、本セミナー受講のためにのみ利用します。

～公正な採用選考のために～ 東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。