

レディGO!

視聴
無料

おしごと

フェスタ



2026.1.14水・15木・16金

10:00~17:00 @YouTube LIVE STREAM

アーカイブ
配信あり!

「はたらく」で悩む女性を応援するゲストが多数登場！

1.14水
10:00~

高橋愛さん

1.14水
12:00~

hitomiさん

1.15木
10:00~

LiLiCoさん

1.16金
10:00~

野々村友紀子さん

司会



松尾英里子さん

1.14水
15:00~

川田 裕美さん

1.15木
12:00~

小林涼子さん

1.16金
12:00~

馬渕磨理子さん

楽しくてためになる 3日間！

多様な働き方や最新の雇用市場に関するお話、時短料理実演や仕事や日常生活を便利にする生成AI講座など、「おしごとのためになる」セミナーが盛りだくさんのオンラインイベントを開催します！さまざまなお題

「はたらく選択肢」に触れ、ご自身の可能性をぜひ発見してください。

放送時間

毎日 2回 11:10~, 14:00~

キャリア・経済編

就活・転職の実践テクニックや、おうち起業の始め方、働きやすい労働環境が学べるセミナーなど、ワタシらしい選択へのヒントが満載

放送時間

毎日 13:10~

ライフマネジメント編

時短メイクや時短料理、日常を便利にする生成AI活用など、忙しい毎日に役立つ情報がたくさん！

放送時間

毎日 16:10~

ウェルビーイング編

身体を整えるヨガや睡眠、今日から出来る心のマネジメント術など、心にゆとりを持つための方法をご紹介！

Special Offers
ご視聴
特典など

※応募・申込要件は、公式HPまたは公式Instagramをご覧ください。

視聴特典

バーチャル背景
(アンケートにご回答の方)

抽選でこちらも！

出演者に質問ができるチャンス

出演ゲストの直筆サイン色紙

その他のメリット

求職活動実績として参加証明書を発行します。

(雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります)

※雇用保険受給中の方で、開催期間中の3日間で3種類以上のセミナーをご視聴いただき、アンケートにご回答いただいた方には、参加証明書を発行いたします。



公式WEBサイトでは最新情報発信中！

<https://w-job-ouennavi.metro.tokyo.lg.jp/readysto/>

女性しごと応援ナビ



事前の参加登録で
最新情報をゲット！
登録はこちら



事業公式
WEBサイト
はこちら



公式
Instagram
はこちら





@YouTube LIVE
STREAM

QRコードから
チャンネル登録
▶通知ON！

プログラム内容

時短家事のポイントなど家庭と仕事の両立のコツ、
起業や副業の始め方等、はたらくために役立つセミナーを配信予定です。



プログラムの詳細は
こちらから

1.14 水

1.15 木

1.16 金

[トークショー]
10:00～

高橋 愛さん

[キャリア編]
11:10～

おうちで叶える私らしい働き方
～リモートワーク時代の起業
スタイル～

一般社団法人WOMAN TO WORK協会 代表
能登 すみれさん

[トークショー]
12:00～

hitomiさん

[ライフマネジメント編]
13:10～

明日からできる！
時短・印象UPメイクセミナー

プレシャスグロース 代表
福田 麻実さん

[経済編]
14:00～

企業における女性活躍推進
～取組みの変遷と働き手の変化～

三菱UFJリサーチ＆コンサルティング
上席主任研究員

尾島 有美さん

[トークショー]
15:00～

川田 裕美さん

[ウェルビーイング編]
16:10～

簡単スッキリ！
いつでも出来るリフレッシュヨガ

ヨガ講師
梅澤 友里香さん

1.15 木

LiLiCoさん

家庭と仕事、両立のための
バランス術

株式会社ハーモニーワークス 代表取締役
小倉 環さん

野々村 友紀子さん

就活転職の実践テクニック
～自己分析、応募書類の書き方、面接のコツ～

株式会社キャリエラ 代表取締役
藤井 佐和子さん

小林 涼子さん

馬渕 磨理子さん

手間なく健康に！
カンタン韓国料理
&バランス時短クッキング

料理家
松山 絵美さん

今日から使える！
暮らしと仕事の生成AI活用術

株式会社リモラボ 取締役
小森 優さん

働き方のいまと、自分らしく働くための境界マネジメント術

パーソル総合研究所 研究員

砂川 和泉さん

労働市場の変化と女性のキャリア～チャンスを生かし、制約を超える～

連合総研 主幹研究員

中村 天江さん

アーカイブ配信
高橋 愛さん

アーカイブ配信
LiLiCoさん

イライラに振り回されない！
心のマネジメント術

一般社団法人日本アンガーマネジメント
協会公認講師

山村 美津子さん

今晚から整える！
女性のための快眠ガイド

健康経営エキスパートアドバイザー
中村 香織さん

こちらも
オススメ！

あなたのなりたい、やりたいを見つけるコンテンツ！

すべて
無料

◆ 01 ◆

オンライン キャリアカウンセリング

就職活動や仕事に関するお悩みだけではなく、キャリアデザイン、家庭と仕事の両立、将来に対する漠然とした不安など、様々なお悩みをオンラインでキャリアコンサルタントに無料で相談できます。



◆ 02 ◆

おしごと紹介コンテンツ

女性がイキイキとおしごとをする職場や、
起業・パラレルワーカーなどさまざまな女性の「はたらく」を動画と記事でご紹介しています。



◆ 03 ◆

2月開催！おしごと体験

ご自身の「好き」を叶える色々なおしごとや、気になっている働き方を、完全オンライン形式にて無料で体験できます。



東京都

女性活躍の輪
Women in Action

「レディGO！おしごとフェスタ」運営事務局

※当事業は東京都より委託を受けて、アデコ株式会社が運営しています。

Tel

0120-015-079 受付時間／平日9:00~17:00

Mail

ADE.JP.w-ouennavi@jp.adecco.com

事業公式
WEBサイト
はこちら

