

講演会&パネルディスカッション

自分らしいこれからの働き方

～家庭でも仕事でも、助け合える！働き方の秘訣～

第1部 講演 (50分)



こむろ よしえ
講師 小室淑恵氏

株式会社ワーク・ライフバランス
代表取締役社長

日時

令和8年 3月 14日 (土)
午後1時30分～3時30分
※開場午後1時

場所

調布市文化会館たづくり2階
くすのきホール

定員

400人

申し込み

右の専用フォーム
または電話で
令和8年 2月 6日 (金) 午前9時～
定員に達し次第締切



お子さんの参加について

～会場に「ファミリーゾーン」を設けます～

すべての年齢のお子さんが保護者と一緒に会場に入ることができ、
お子さんの状況により講演中に会場の出入りもできます。

1歳～就学前のお子さんは保育もあります。(詳細裏面)

第2部 パネルディスカッション (60分)

助け合える職場を実現する ～市内事業者の取組と、これからの働き方を考える～

パネリスト

ファシリテーター



おおつき まさみ
大槻昌美氏

非営利型株式会社 Polaris
共同代表



ともやま かずよし
巴山一済氏

巴山建設株式会社
代表取締役社長



ほんだ なおみ
本田尚美

調布市副市長



こむろ よしえ
小室淑恵氏

株式会社ワーク・ライフバランス
代表取締役社長

当日会場抽選で 100 人の方に
「調布トマトカレー」をプレゼント



問い合わせ

調布市男女共同参画推進センター

TEL : 042-443-1213

Eメール : danjyo@city.chofu.lg.jp

自分らしいこれからの働き方 ～家庭でも仕事でも、助け合える！ 働き方の秘訣～

第1部 講演 (50分)



こむろ よしえ
講師 小室淑恵氏

株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長
3600社以上の企業・組織へのコンサルティング実績を持ち、残業を減らして業績を上げる
コンサルティング手法に定評があり、残業削減した企業では業績と出生率が向上している。
「産業競争力会議」民間議員など複数の公務を歴任。2児の母。

家庭でも仕事でも中途半端で役に立てていないのでは・・・
男性も女性も、そんな申し訳ない気持ちを持っていませんか？
日本は人口構造上、残業が出来る人が激減していきます。つまり家庭でも仕事でも、全てを一人
でこなす姿勢から、時間や場所も多様なメンバーで美しいパス回しをしていくほうが高い成果を
出せる時代になりました。具体的手法や事例を解説しますので、皆さんと一緒に考え、実践して
いきましょう！

第2部 パネルディスカッション (60分)

助け合える職場を実現する ～市内事業者の取組と、これからの働き方を考える～

パネリスト

ファシリテーター こむろ よしえ
小室淑恵氏



おおつき まさみ
大槻昌美氏 非営利型株式会社 Polaris 共同代表

<令和元年度東京都女性活躍推進大賞 地域部門受賞>
地域の女性が多様な働き方を実現するための仕組みづくりにより、
女性が活躍する場の創出と地域の活性化に寄与



ともやま かずよし
巴山一済氏 巴山建設株式会社 代表取締役社長

<令和6年度東京都女性活躍推進大賞 特別賞受賞>
女性の働きやすい労働環境を整備し、建設業の担い手不足に対応



ほんだ なおみ
本田尚美 調布市副市長

東京都入都後、総務局担当部長等を経て、令和6年7月、副市長に就任

本講演会はぜひご家族やパートナー、中学生、高校生、これから就職される方も
ご参加ください。

すべての年齢のお子さんと一緒に会場にお入りいただけます。

調布市男女共同参画推進センター HP から「お子さんの参加について」をご覧ください。



センター HP