

令和7年度 品川区ジェンダー平等推進講座

心をととのえる、 やさしい時間のつくり方

時間の使い方を
棚卸しする

完璧主義を
手放す



2025.9.26 Fri

18:30～20:30(開場18:00～)

毎日に“ゆとり”をつくる
ヒントと気づきのワークタイム

パートナーとの
家事分担術を学ぶ

今、やりたいことを
を見つける

参加
無料

日々の子育てや仕事に追われて、毎日があっという間に過ぎていませんか？
「やるが多すぎて、心に余裕がない」「自分の時間がほしいけど、
どうやって作ればいいのかわからない」と悩んでいる方へ。

本講座では、無理せず、頑張りすぎない「やさしい時間術」をお伝えします。
また、セミナーでは、ワークを通じて自分の時間の使い方を棚卸しし、
新たな気づきを得ていただきます。
日々の忙しさの中に「ゆとりをつくる第一歩」を踏み出しましょう。

講師 **宮崎 ともみ** さん
タイムデザインコンサルタント

長年法人向けビジネスの営業に従事し、国内での活動やアメリカ赴任を経験。タスクを効率的に進めることで、社内外からの信頼を獲得。その経験を活かし、子育てとフルタイムの仕事を両立する「自動化」時間術を確立。現在、大手メーカーの管理職を続けながら、副業にてセミナー講師、Kindle本の執筆、キャリア相談を行っている。
“働く女性が笑顔で、日々を過ごしてほしい”という思いを胸に、自分らしい24時間を一緒に描く支援をしている。1児とバグ3匹の母。モットーは「願えば叶う」。

申込：9月1日(月) 9時より オンライン・電話にて
(詳細は裏面)

定員：先着120人(会場20人+オンライン100人)

区内在住・在勤・在学の方優先

会場：品川区ジェンダー平等推進センター会議室

オンライン配信あり
(後日アーカイブ配信による視聴可)



令和7年度品川区ジェンダー平等推進講座

ワーク・ライフ・バランス講座

「心をととのえる、やさしい時間の作り方」

日時： 9月26日（金）18:30～20:30(開場18:00)

講師： 宮崎 ともみさん（タイムデザインコンサルタント）

会場： 品川区ジェンダー平等推進センター会議室（きゅりあん3階）

定員： 先着120人（会場20人+オンライン100人）

区内在住・在勤・在学の方優先

※ オンライン視聴をお申込みいただいた方には、
後日アーカイブ配信のご案内をお送りいたします。

託児： 対象は1歳～未就学児(先着5人)

申込・問合せ

9月1日（月）より申込開始

申込フォームにて申し込みできます。9月25日(木)17時まで
申込フォームは右の二次コードから➡

申込フォーム



託児利用申込 9月12日（金）17時まで

会場参加の方は電話でも申し込みできます。

街活性室株式会社 ☎080-4741-5687 9時～17時 土日祝除く

* 品川区は、講座の実施を街活性室株式会社に委託しており、お申込みは委託事業者にて受け付けております。
お申し込み時に収集した個人情報については、本事業の目的以外には使用しません。

講座会場アクセス

品川区ジェンダー平等推進センター 会議室
(品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階)



大井町駅（JR、東急大井町線、りんかい線）下車 徒歩2分

品川区ジェンダー平等推進センター
(人権・ジェンダー平等推進課)

品川区東大井5-18-1（きゅりあん3階）

電話：03-5479-4104

FAX：03-5479-4111

品川区ジェンダー平等推進センター 検索

