



## セミナー報告

### 令和2年度 男女共同参画セミナー①

## 『ワークライフバランス』

～豊かな人生を自らが創造するために～



開催日時 6月27日(土) 10時～12時

開催場所 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス 第1～3会議室

講師 うえむら えみ  
植村 恵美

【プロフィール】平成20年にオフィスブルームイングスマイルズ(人材教育育成・MC事業部)を設立。企業や公的支援機関等において、幅広いテーマで、セミナー・研修講師として活動している。

・福岡県商工会連合会 経営技術・強化支援事業登録 専門家、  
上級心理カウンセラー、行動心理士など、多彩な資格を有する。



### 《セミナー概要》

ワークライフバランスを正しく理解していますか？ 内閣府の推進(2007年12月策定)により企業での働き方改革が進み、ワークライフバランスが注目されるようになったが、実は誤解されがちで、仕事とプライベートの割合を50%、50%にする、余暇や家庭の時間を増やして仕事の時間を削る、育児や介護をする女性を支援するためのもの…など、認識にズレが生じていることがある。

ワークライフバランスとは「生活の充実によって、仕事の効率・パフォーマンスが向上し、短時間で仕事の成果を出せる・プライベートに時間を使えるという好循環のこと」。内容は多様で企業の前向きな取り組みと同様に個人の心構えもとても重要になると話された。

セミナー後半では、配布された適性診断シートで各自、簡単な自己診断を行った。「成りたい自分(人生)」の実践・実現のために、自己理解・認識(=他者理解)と向き合い、自身の「心の利き手(自分らしさ)」を確認すること、一人ひとりの個性・特性を捉えることは、他者との良好で円満な人間関係の構築・継続、自身の仕事と生活との調和を考えるモチベーションアップにつながる。そのヒントとなればと、話を締めくくられた。

### <受講生の感想> ※一部抜粋(受講者数22人)

- ・相手のタイプを見極め、尊重し合うことの大切さを学んだ。
- ・コロナで今までの生活と一変したことで私自身の考え方も少し変わってきました。セミナーはまさにいま思うような内容で、主人と自営をしていますが、スタッフとの温度差もコロナで出てきたような気がするので、心にとんと落ちるような…。ありがとうございました。
- ・昨年も植村先生のお話を聞かせていただきました。とても説得力があると思いますが、職業人に対するのセミナーのように思えました。例えば、太宰府市でワークライフバランスを実現している人の話を聞いてみたかったです。コーチングシートはおもしろかったです。
- ・今、私が模索中の「成りたい自分」の自己実現のためのセミナーをタイムリーに受講でき、楽しく学べてとても有難く思います。参考にして、これからの人生、明るく楽しく心豊かなものにしたいと思います。