

東京ウィメンズプラザ

参加無料  
先着20名

# Talk Cafe

トークカフェ

仕事と子育ての  
両立が難しくて…

みんなは  
どうしてるの？



託児あり  
※要事前申込

## 第2回 テーマ はたらくママは、モヤってる!?

働きながら子育て、そんな日々を感じるお悩みは数知れず…  
あなたがモヤモヤしていることは、みんなだってモヤモヤしていること。  
一緒に話してみませんか？有益な情報や新しい気づきも得られるかも？！

### 2024.9.7(土)

13:00~15:00(受付:12:30より)  
東京ウィメンズプラザ 視聴覚室 東京都渋谷区神宮前5-53-67

お申込みはこちらから！



二次元コードから申込みOK!  
ご注意・先着順となりますので定員に達し次第、  
受付終了とさせていただきます。  
・申込みをキャンセルされる場合には、  
必ずご連絡ください。

申込締切 9.1(日)  
託児・申込締切 8.29(木)

対象 未就学児～小学3年生のお子さんを育てながら  
働いているママ

協力  
令和6年9月 **New Open!!**

はたらく女性スクエア  
**はたらく女性スクエア**

### こんなモヤモヤありませんか？

- 上司から「頑張らなくていいから、育児が落ち着くまではサポートの立場で」と言われた。
- SNSを見ると、みんなキラキラして上手に両立しているように見える。それに比べて私は…
- 『年収の壁』に気を付けてってみんな言うけど、  
そういえば年収の壁について正確に知らないかも…!?

## 2024.9.7(土) TIME TABLE

13:00~14:30

### ◆ グループで話そう



- 自由に話そう、聞いてみよう。
- みんながモヤってるのはどんなこと？どう向き合っているか共有しよう。
- 前向きに過ごすためにはどうしたら?!

14:30~15:00

### ◆ ファシリテーターからのアドバイス

- 今日から実践できる両立のコツを、キャリアコンサルタントに聞いてみよう!

15:00~

### ◆ 個別相談

- ファシリテーターとお話したい方はどうぞ!

## 今後の開催予定

2024年

第3回 10月 恋愛(性的同意)

第4回 12月 夫婦関係

2025年

第5回 2月 ココロとカラダ

どれに  
参加しようかなあ



### モヤモヤしたら来てみよう

何となく感じるそのモヤモヤがあればここに来て。

### ゆっくりお茶しよう、うまく言葉にできずとも

みんなが集まってお茶するだけでも心は軽くなるかも。

## お茶とお菓子を食べながら 気軽に女子会しませんか?

みんなで楽しく(気持ちよく)お話するために

1. 私は私、あなたはあなた(その人をそのまま尊重しよう)
2. 話したことはこの場だけ(口外しないよ)
3. つらくなったら無理しないで(入室も退室も、再入室も自由)
4. 話さなくても大丈夫(無理に答えなくていいよ)
5. 責められたり、しつこく聞かれたら嫌だよ(質問することはOK)

※ルールが守られない場合はご退会いただくことがありますのでご了承ください。



## はたらく女性スクエア

### 協力先紹介

※キャリアコンサルタントがファシリテーターとして参加

東京都は、働く女性が抱える様々な課題に対応する拠点として、労働相談情報センターの新たな相談窓口『はたらく女性スクエア』を青山に開設し、経営者や管理職等も含めた女性の働き方や活躍の基盤づくり、キャリアアップ等を後押しします。キャリアアップ、育児等との両立等に関する相談にも専門相談員が対応します!

東京ウィメンズプラザ  
トークカフェ

## 参加お申込み

H P <https://www.twp-talkcafe.metro.tokyo.lg.jp/>

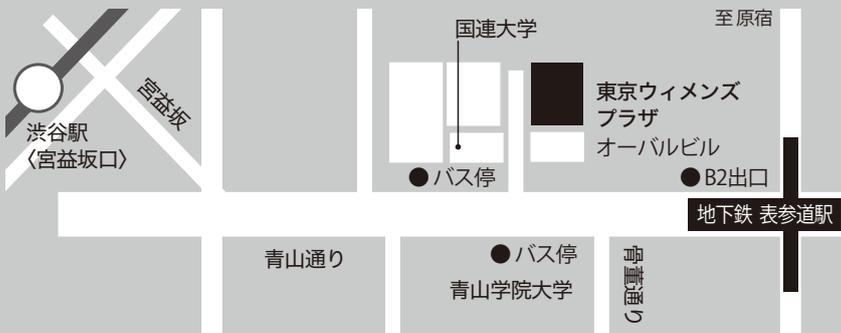
TEL 03-5422-1146(平日 10:00~17:00)

申込締切 9.1(日)

託児・  
申込締切 8.29(木)  
※無料託児:6か月~未就学児まで。  
(要事前申込)

お問い  
合わせ

TEL 03-5422-1146(平日 10:00~17:00)  
E-mail [twp-talkcafe@ohwada-gumi.co.jp](mailto:twp-talkcafe@ohwada-gumi.co.jp)  
東京ウィメンズプラザ トークカフェ事務局  
(東京都より運営委託:株式会社おおわだぐみ)  
〒105-0013 東京都港区浜松町1-8-6 FKビル2F



### 交通アクセス

JR・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心線 渋谷駅 宮益坂口から徒歩約12分  
東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅 B2出口から徒歩約7分  
都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(約4分) 青山学院前バス停から徒歩約2分



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。