

# 1人1人が考える ワークライフバランス

自分らしい生き方をテーマにゲストから出る話題や参加者の方同士対話を通じて  
自分らしい生き方について考えてみましょう

各回それぞれで違ったテーマについて実施します ※ノウハウを教える場ではありません

## 第1回 本当に正社員で働きたいのか？

**日時** 2019年9月1日(日) 14:00~16:00 (13:40開場)

**ゲスト** 飯田秋一(元会社員:電気工事業)

**ファシリテータ** 奈良橋修(ワークショップデザイナー・生き×活きコミュニティ代表)

## 第2回 自分の居場所の探し方を考える

**日時** 2019年11月3日(日) 14:00~16:00 (13:40開場)

**ゲスト** 奈良橋修(ワークショップデザイナー・生き×活きコミュニティ代表)

**ファシリテータ** 児玉慶太(ワークショップデザイナー・放課後児童支援員)

## 第3回 会社勤めと休日の過ごし方を考える

**日時** 2019年12月8日(日) 14:00~16:00 (13:40開場)

**ゲスト** 佐古達哉(IT企業社員)

**ファシリテータ** 児玉慶太(ワークショップデザイナー・放課後児童支援員)

2019年度中に第4回目のワークも企画中



生き×活きコミュニティ代表  
奈良橋修

2010年5月当団体設立以降、居場所の運営に関わりながら、ここ数年は県の委託事業コミュニケーション人間関係講座や助成金・自主事業による講座企画にも関わる。2018年ワークショップデザイナーを取得。



ワークショップデザイナー  
放課後児童支援員  
児玉慶太

横浜で放課後キッズクラブに勤める傍ら、2012年ワークショップデザイナーを取得し、その頃から生き×活きコミュニティにてファシリテーション活動を始める。

●開催場所 横浜市市民活動支援センター4階 ワorkshop広場

●参加申し込み

電話 070-1343-3976

受付時間：月～土・活動開催日の日曜日 13:30～20:00

電話に出られない場合もあるので、留守電に入れて頂けると折り返しご対応いたします。

メール [souzousurukuukan@gmail.com](mailto:souzousurukuukan@gmail.com)

タイトルに講座名「1人1人が考えるワークライフバランス」、本文に「第〇回の～」と各回のタイトルとお名前フルネームにてご記載ください。

●申し込み期限 各回開催日の前日まで（定員になり次第締め切ります。）

●定員 15名（先着順）

●参加費 各回 100円

講座終了後、近くのカフェでお茶等も予定しています。  
予約制ではなく講座当日にご参加の旨を伺います！

主催：

生き×活きコミュニティ  
(旧ヤングコミュニティ)

担当：

奈良橋修



この事業は「よこはまふれあい助成金」により実施しています。