

参加費  
無料

令和8年度 東京都北区  
ワーク・ライフ・バランスセミナー

北区男女共同参画活動拠点施設  
スペースゆう

労働者編

ストレスに振り回されず  
能力を最大限に活かす

# 職場に活かす アンガーマネジメント

職場での悩みは様々ですが、感情をコントロールすることは健全な人間関係を築くとともに、自身のスキルアップにも繋がります。社員間、世代間にある価値観の相違から起こるストレスを解消する方法をお伝えします。

日時 **11月18日 水** 18:30～20:30  
開場 18:10

対象 働いている方、テーマに関心のある方

講師

ちはら けい こ  
**千原 圭子さん**

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター

労働者編

申込はこちら▶



事業者編

多様な個性を活かし、  
チームの成果を高める組織づくり

# 100人 100通りの マッチング

サイボウズでは「100人いたら100通りのマッチングがあっていい」という考え方のもと、多様な働き方を支える制度を整え、日々アップデートしています。人材の流動化が進む今、個人のキャリアと組織成果をつなぐヒントを探ります。

日時 **11月25日 水** 18:30～20:30  
開場 18:10

対象 職場のリーダー層、人事・労務担当者、  
テーマに関心のある方

講師

おん だ し ほ  
**恩田 志保さん**

サイボウズ株式会社 執行役員 人事本部長

事業者編

申込はこちら▶



労働者編・事業者編共通

会場 **北とぴあ 5階 スペースゆう多目的室 AB**

※当日はエレベーターを6階で降りてお越しください

定員 **各40名** (申込順)

■手話通訳 ご希望の方は10月27日(火)までにお申込みください

申込  
受付

**10月20日 火** 午前9時から

申込フォーム・電話・スペースゆう窓口  
にて受付(※裏面詳細)

申込・  
問合せ先

**スペースゆう** (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 北区王子 1-11-1 北とぴあ 5階

〈開館時間〉火～土曜 午前9時～午後9時 (日曜は午後5時まで)

〈休館日〉月曜・祝日、11/24



区公式サイト



TEL 03-3913-0161 FAX 03-3913-0081 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp

〔主催〕東京都北区 〔共催〕公益社団法人 王子法人会・東京商工会議所北支部・一般社団法人 北産業連合会 〔後援〕城北信用金庫・瀧野川信用金庫

## 講師プロフィール

### 労働者編

Keiko Chihara

千原 圭子

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター

11/18 水

大学卒業後、全日本空輸株式会社に入社し、客室乗務員として国際線国内線乗務を経験。退職後はフリーアナウンサー、司会者として活動する中、アンガーマネジメントと出会う。感情コントロールを学ぶことで自身の人間関係や子育てが劇的に変化した経験から、日本における感情教育の重要性を痛感。現在は企業、行政、学校等でアンガーマネジメントの講演活動を全国で行っている。

司会経験を生かしたわかりやすい解説に定評がある。

### 事業者編

Shiho Onda

恩田 志保

サイボウズ株式会社 執行役員  
人事本部長

11/25 水

2007年入社。社員がハードに働き離職率が高かった時代から人事に携わり、働き方の選択制度、働き方宣言制度、条件マッチング制度と、同社の人事制度の設計・運用を一貫して担う。「100人100通りのマッチング」を掲げ、多様な働き方を実現する制度づくりや、従業員の幸福度と生産性の両立をテーマに、社内外で発信を続ける。近年は、大学・行政・企業向けの講演やパネルディスカッションにも登壇し、リモートワークと出社の最適なバランス、個別最適な働き方の実現、組織文化の醸成など、現代の組織が直面する課題に対して実践的な知見を提供。

〈 参加申込書 〉

## 令和8年度 東京都北区 ワーク・ライフ・バランスセミナー

令和8年 10月20日(火) 午前9時から申込受付開始(申込順)

- 申込フォーム、電話、またはスペースゆう窓口、いずれかの方法でお申込みください。
- ご記入いただいた個人情報は、当セミナーの運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

\*印は必須事項です。

|                                      |                                                                                                                                                                 |    |      |                                                                                               |                                                                                                                          |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講座日時*<br>該当するものに<br>□に✓を入れて<br>ください。 | <input type="checkbox"/> 両日参加<br><input type="checkbox"/> 11/18(水) 労働者編 (18:30~20:30 開場 18:10)<br><input type="checkbox"/> 11/25(水) 事業者編 (18:30~20:30 開場 18:10) |    |      | <br>労働者編 | フォームに<br>よる申込は<br>こちらから<br><br>事業者編 |
| 氏名*                                  | フリガナ                                                                                                                                                            | 年齢 | TEL* |                                                                                               |                                                                                                                          |
|                                      |                                                                                                                                                                 | 代  |      |                                                                                               |                                                                                                                          |
| お住まい*                                | 下記の該当するものに○、もしくは地域を記入                                                                                                                                           |    |      | Eメール                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                      | 区内在住・在勤・在学<br>区外(                  都・県                  区・市)                                                                                                    |    |      |                                                                                               |                                                                                                                          |

- 手話通訳を希望の方は□に✓を入れ、FAXまたはEメールアドレスをご記入の上、10月27日(火)までにお申込みください。

|                               |      |  |
|-------------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> 手話通訳 | FAX  |  |
|                               | Eメール |  |

申込・問合せ先

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 北区王子1-11-1北とぴあ5階

開館時間 火~土曜 午前9時~午後9時(日曜は午後5時まで) 休館日 月曜・祝日、11/24

TEL 03-3913-0161 FAX 03-3913-0081 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp



区公式サイト

【主催】 東京都北区 【共催】 公益社団法人 王子法人会・東京商工会議所北支部・一般社団法人 北産業連合会 【後援】 城北信用金庫・瀧野川信用金庫