

ふたりの未来-そ。  
ちゃんと、はなそ。

参加費  
無料！

# ふたりの 時間割 ワークショップ

11.28<sup>SAT</sup> / 29<sup>SUN</sup>

10:00 ▶ 11:30

📍 ウィルあいち

📍 豊橋市男女共同参画センターパルモ

仕事、家庭、子育て、自分の時間

これからの暮らしについて、ふたりで話す機会がありますか？

時間の使い方を切り口に、お互いの価値観や理想の暮らしを見つめ直してみよう

お申込みはこちら！  
11月16日(月)まで

<https://forms.office.com/r/xNveZ8iBeV>



講師

特定非営利活動法人manma

代表理事 越智未空氏



## ふたりの時間割ワークショップ

～仕事・家庭・子育て。わたしたちらしい時間の使い方を考える～

結婚、出産、育児・・・人生の大きな節目を迎える中で、多くの夫婦・カップルが「仕事と家庭の両立」に悩んでいます。

本セミナーでは、「時間の使い方」を切り口に、パートナーとの対話の中でお互いの価値観や理想の暮らしを見つめ直します。

多様な家族のかたちや働き方の事例にも触れながら、自分たちらしい暮らし方・働き方のヒントを見つけてみませんか？

こんな方はぜひご参加ください！

- ☐ お互いのことを話したいと思いつつ、後回しになってしまっている
- ☐ 家事や育児の分担について、なんとなくモヤモヤしている
- ☐ 「こうしなきゃ」ではなく、「わたしたちらしい選択」を考えたい

### 当日の内容

- ① いま大切にしたいことを見つめる
- ② ふたりの「今」を見える化する
- ③ 他の参加者の考え方に触れる
- ④ 3年後の理想の暮らしを描く
- ⑤ 明日からの小さな一歩を考える

### 参加すると・・・

- 💡 家事・育児・仕事について、お互いの考えを知ることができる
- 💡 自分たちらしい暮らしのイメージが少しずつ具体的になる
- 💡 他の夫婦・カップルの考え方に触れ、新しい視点が得られる

### 開催日程

第1回：2026年11月28日（土）10：00～11：30  
愛知県女性総合センター（ウィルあいち）  
（名古屋市東区上笠杉町1番地）  
セミナールーム1・2

第2回：2026年11月29日（日）10：00～11：30  
豊橋市男女共同参画センターパルモ  
（豊橋市神野ふ頭町3-22（ライフポートとよはし内））  
第1・第2・第3研修室

各回ともお子様の同伴を  
歓迎します！  
生後6カ月以上のお子様は無料  
の託児がご利用いただけます。  
（10/19までに要事前申込）

### 申込方法

申込専用フォームからお申込みいただけます。

◆お申込みフォーム

<https://forms.office.com/r/xNveZ8iBeV>



### 申込締切

**2026年11月16日（月）必着**

※受講の可否については、各セミナー当日の1週間前までにメールにてご連絡します。

※定員（各回20組程度）に達した場合は先着順とさせていただきます。

### 講師紹介

特定非営利活動法人manma

代表理事 越智未空 氏

1994年生まれ。法政大学経営学部卒業。在学中に、manmaの「家族留学」（子育て家庭と1日交流して包括的な将来設計のヒントを得る体験型プログラム）に参加したことをきっかけに運営に参画。卒業後は株式会社リクルートを経て、2021年にNPO法人manmaを法人化・代表理事に就任。こども家庭庁の有識者委員等を歴任。現在は4歳・3歳・0歳の子育てにも奮闘中。



### 問い合わせ先

愛知県民文化局男女共同参画推進課 〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号  
電話：052-954-6179（ダイヤルイン）Eメール：danjo@pref.aichi.lg.jp