

女性が輝いて いる企業の 未来は明るい

参加費
無料

セミナー＆ コンサルティング

東京都は、女性の活躍を推進する都内企業と
様々な課題を克服しながら、自分らしい
キャリアを築く女性従業員を支援します。

参加がもたらす価値

- ・ 自律したキャリア観の育成
- ・ リーダーシップマインド
- ・ ヘルスリテラシー向上
- ・ 職場の両立意識醸成



令和7年度
企業と働く女性の
キャリアパートナーシップ支援事業

詳細やお申し込みは事業公式ホームページから！

WEBから参加申し込み！

<https://josei-jinzai.metro.tokyo.lg.jp/>

女性活躍の輪
Women in Action



女性が自分らしく働き続けられる 環境づくりを後押し

東京都は、女性の活躍を推進する都内企業を支援します。併せて、ライフステージや健康面での様々な課題を克服しながら、自分らしいキャリアを築く女性従業員を支援します。本事業では、企業と従業員に向けて13のプログラムを提供します。すべて無料で参加いただけます。

企業向けセミナー

①行動計画策定支援セミナー（オンデマンド）	03
②フォローアップコンサルティング（訪問またはオンライン）	03
③女性活躍推進と健康経営セミナー（オンデマンド）	04
④職場環境づくりと事例紹介セミナー（LIVE配信またはオンデマンド）	04
⑤企業向けコンサルティング（訪問またはオンライン）	05
⑥女性リーダー等育成のための管理職向けセミナー（オンデマンド）	05

女性従業員向けセミナー

⑦女性管理職としてのスキルアップセミナー（会場またはLIVE配信）	06
⑧リーダーに必要な知識・スキルセミナー（オンデマンド）	07
⑨社外ロールモデルとの交流セミナー（会場またはLIVE配信）	07
⑩キャリアやライフステージと健康を考えるセミナー（オンデマンド）	08
⑪キャリアを考える女性従業員交流セミナー（会場またはLIVE配信）	09
⑫健康課題とキャリア両立セミナー（オンデマンド）	10
⑬女性従業員向けメンタリング・コンサルティング（訪問またはオンライン）	09-10



INDEX

東京都のセミナー&専門家をご活用ください！

実施期間：令和7年6月26日～令和8年3月15日

申込方法：事業ホームページからお申し込みください。

※受付開始日は、プログラムによって異なります。

参加費
無料

アンコンシャス
バイアスからの脱却

育児・介護・
治療等と仕事の両立

自分らしい
キャリアの構築

課題
1

現在の自分の能力に自信がない

課題
2

ロールモデル不在による
キャリアデザインが描きにくい環境

課題
3

企業と個人の
女性のヘルスリテラシー課題

課題
4

育児や介護等と
仕事の両立に関する課題

両立支援のプロフェッショナル×キャリア支援のプロフェッショナル

クオリティの高い研修プログラムと様々な専門家による多角的なアプローチ

企業向け

女性活躍を進める
企業を後押しする
プログラム



- ① 行動計画策定支援セミナー
- ② フォローアップコンサルティング
- ③ 女性活躍推進と健康経営セミナー
- ④ 職場環境づくりと事例紹介セミナー
- ⑤ 企業向けコンサルティング
- ⑥ 女性リーダー等育成のための管理職向けセミナー

女性従業員向け

スキルアップを
目指す女性従業員の
ためのプログラム



- ⑦ 女性管理職としてのスキルアップセミナー
- ⑧ リーダーに必要な知識・スキルセミナー
- ⑩ キャリアやライフステージと健康を考えるセミナー
- ⑫ 健康課題とキャリア両立セミナー

女性のキャリア上の
悩みを共有できる
プログラム

- ⑨ 社外ロールモデルとの交流セミナー
- ⑪ キャリアを考える女性従業員交流セミナー
- ⑬ 女性従業員向けメンタリング・コンサルティング

① 行動計画策定支援セミナー

女性が輝くための「一般事業主行動計画」とは？行動計画を作成することがゴールではありません。何のために作成するのかを理解していただき、経営に活かせるようにサポートします。

Point1 一般事業主行動計画についてを説明

Point2 策定例や計画策定企業で生じた変化の紹介

Point3 女性活躍推進度診断ツール活用法を学ぶ

配信期間

6/26(木)～

対象者：都内企業等の経営者及び人事・労務担当者等

実施方法：オンデマンド

講師紹介



田尻 裕子氏

ペンデル社会保険労務士法人
代表社員
社会保険労務士

女性スタッフが多く働くクリニックでの労務支援を通じて、「従業員が安心して働ける職場環境づくり」に強い関心を持つようになり、子育てとの両立を支援するため、柔軟な制度設計・導入にも取り組む。女性の活躍推進が組織づくりの重要なカギになると考え、実践的なサポートを実施。

② フォローアップコンサルティング

一般事業主行動計画策定支援セミナーで示したフローを共有しながら、各社の課題感に合わせて実行可能な行動計画の策定をサポートするとともに、フォローを行っていきます。

Point1 業種に応じた社会保険労務士との相談が可能

Point2 個別具体的なアドバイスを受けられる

Point3 届け出の確認までサポート

実施期間

6/26(木)～

対象者：都内中小企業（従業員数300名以下）等の経営者及び人事・労務担当者等

実施回数：1企業につき2回まで 実施方法：訪問またはオンライン

※上記、実施期間内でも申込数が予定数に達した際には受付を終了させていただきます。

講師紹介



仲田 理華氏

BDO社会保険労務士法人
代表社員
特定社会保険労務士

女性活躍推進が進んでいる外資系企業クライアントを多く持ち、そのクライアントを通じて得た事例等を活かしながらリモートワークや労働時間制度の整備などの提案を行っている。

※仲田氏を含めた複数の社会保険労務士が担当

③ 女性活躍推進と健康経営セミナー

女性活躍推進には、女性の健康課題へのアプローチが必須となります。
「女性の健康課題」に対し、経営者や管理職がまず知るべきポイントをお伝えします。

Point1 健康経営のポイントと具体的な企業の取組例を学ぶ

Point2 女性の健康課題とそれを引き起こす社会背景がわかる

配信期間

7/14(月)~

対象者：都内企業等の経営者及び管理職、人事・労務担当者等

実施方法：オンデマンド

講師紹介



対馬 ルリ子氏

対馬ルリ子女性ライフクリニック
銀座・新宿理事長
東京産婦人科医会副会長

東京大学医学部産婦人科学教室助手、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年に「ウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック(現・女性ライフクリニック銀座)」を開院。健康課題に関する講演実績多数。



井木 みな恵氏

株式会社ベネッセシニアサポート
Work&Care法人事業部部長
社会福祉士
CDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)

従業員のキャリア開発やDE&Iプロジェクトのリーダーとして、女性活躍推進施策や両立支援関連施策を経験。介護離職者の約8割が女性であることから、女性のライフステージにおける課題と仕事の両立にも着目し、女性の健康課題に関する研修プログラムを開発。

④ 職場環境づくりと事例紹介セミナー

女性が真に活躍できる職場を実現するために、労働関係法令の基礎知識や他社の成功事例を参考にしながら、体制整備の方法を学びます。

Point1 基礎と個別具体的な取組、双方を学べる

Point2 自社の具体的な取組の道筋を「見える化」

対象者：都内中小企業(従業員数300名以下)等の経営者及び管理職、人事・労務担当者等 各回30名まで

基礎編

実施方法：LIVE配信(Zoom)
※アーカイブ配信あり

配信日時

第1回

6/26(木)
15:00~17:00

第2回

9/9(火)
13:30~15:30

第3回

12/5(金)
14:00~16:00

※申込人数が各回の定員を超える場合は抽選となります。

個別アプローチ編

実施方法：オンデマンド

配信期間

7/14(月)~

講師紹介



吉川 和子氏

社会保険労務士法人サムライブレイン
代表社員
特定社会保険労務士

健康経営にも深く関わる「治療と仕事の両立支援」については、2014年より活動し、企業の中でも特に中小企業を対象として支援を現在も行っており、近年では、女性特有の病気に伴うパフォーマンス低下、不妊治療など含め、女性の多い企業における女性の治療と仕事の両立支援も行っている。



仲田 理華氏

BDO社会保険労務士法人
代表社員
特定社会保険労務士



鈴木 理沙氏

社会保険労務士法人アールスリー
代表社員
特定社会保険労務士、経営心理士

企業向けハラスメント防止セミナー、管理職養成セミナー等の講師を務める。現在は、東京都社会保険労務士会理事、同会研修委員会副委員長として活動。

⑤ 企業向けコンサルティング

女性活躍推進に向けて経営者層や社内の風土醸成改革をすでに行っている企業などを対象に、さらに良い結果につなげられるよう、専門家がコンサルティングを行います。

Point1 業種に応じた社会保険労務士との相談が可能

Point2 企業風土の醸成を通じて働きやすい環境づくりにつながる

Point3 同業他社の事例なども多数学べる

対象者：自社の変革に取り組む都内中小企業（従業員数300名以下）等の経営者及び管理職、人事・労務担当者等

実施回数：1企業につき3回まで

実施方法：訪問またはオンライン

※上記、実施期間内でも申込数が予定数に達した際には受付を終了させていただきます。

実施期間

6/26(木)～

講師紹介



コンサルティング担当

仲田 理華氏

BDO社会保険労務士法人

代表社員

特定社会保険労務士

※仲田氏を含めた複数の社会保険労務士が担当

⑥ 女性リーダー等育成のための管理職向けセミナー

女性部下をリーダーとして育成していく際に不可欠となる、『女性部下の意欲醸成・成長』と『子育てや介護等の両立を行う部下のマネジメント』の2つについて、それぞれ女性の健康課題とキャリアの課題も踏まえて、個人ワークも取り入れながら理論から実践まで学びます。

Point1 女性部下の意欲醸成・成長支援

Point2 子育てや介護を両立する部下のマネジメント法を学ぶ

Point3 学びの定着を促す実践的なアプローチ

対象者：都内企業等の管理職（性別は問わない）

テーマ1

女性部下の意欲と成長を引き出す
マネジメント

実施方法：オンデマンド

配信期間

6/26(木)～

講師紹介



白井 あれい氏

株式会社ベネッセコーポレーション

DE&I事業開発部部長

国家資格キャリアコンサルタント

企業における女性活躍推進のセミナーや研修を多数実施するとともに、女性活躍に資する新たな社外メンタリングサービスを企業向け研修として立ち上げ、令和6年度企業の役員に占める女性割合、女性役員登用目標の設定及び行動計画の策定状況等に関する調査研究（内閣府）において、有識者として着任。

テーマ2

子育て等を行っている部下を支える
“イクボス”マネジメント

実施方法：オンデマンド

配信期間

9/16(火)～

⑦ 女性管理職としてのスキルアップセミナー

自分らしいリーダーシップを見つけ、身に付けるための方法を提供。孤独でサポーターが少なくなりがちな女性リーダー達が、互いに意見交換をしながら客観的に自己の状況を見つめ、部下とのコミュニケーションにおけるヒントを得、さらに自分のありたいキャリアの姿を考えます。

Point1 自分らしいリーダーシップの確立

Point2 キャリアの方向性を明確にし、今後の成長につなげる

Point3 具体的な気づきを得られる

対象者：都内企業等の女性管理職 各回20名まで ※申込人数が各回の定員を超える場合は抽選となります。

実施日時	実施方法	講師紹介
第1回 7/14 (月) 13:30~15:30	LIVE配信 Zoom	
第2回 9/25 (木) 14:00~16:00	集合型 会場 はたらく女性スクエア	 白井 あれい氏 株式会社ベネッセコーポレーション DE&I事業開発部部長 国家資格キャリアコンサルタント
第3回 11/8 (土) 10:00~12:00	集合型 会場 はたらく女性スクエア	
第4回 令和8年 1/16 (金) 14:00~16:00	集合型 会場 帝国ホテル	 姫野 久美氏 保健師 産業カウンセラー 労務観点とのバランスや、従業員一人ひとりが工夫し、それぞれに合った自立的な健康管理に向けて、「たくさん語ってもらう」ことを大切にしながら、産業保健師として健康増進のサポートを各社で行っている。

※第1～3回まではマネジメントを中心とした内容、第4回は女性の健康課題を中心とした内容となります。

⑧ リーダーに必要な知識・スキルセミナー

部下や自身のキャリアマネジメント・キャリアデザインを学び、コミュニケーションや最新のビジネストレンドに対応するための実践的なセミナーです。

Point1 キャリアマネジメント・キャリアデザインの習得

Point2 部下マネジメントの基礎と実践スキルの習得

Point3 コミュニケーション力の向上

Point4 最新のビジネストレンドへの対応

対象者：都内企業等の管理職を目指す女性従業員・女性管理職候補者等
実施方法：オンデマンド

講師紹介



白井 あれい氏
株式会社ベネッセコーポレーション
DE&I事業開発部部長
国家資格キャリアコンサルタント

部下の成長を促す指導・
コーチングの基礎

配信期間
6/26(木)～

女性管理職のための
コミュニケーション術

配信期間
6/26(木)～

女性管理職のための
キャリアデザイン

配信期間
10/6(月)～

環境変化に対応「し続ける」
ためのスキルアップ

配信期間
10/6(月)～

⑨ 社外ロールモデルとの交流セミナー

「⑧リーダーに必要な知識・スキルセミナー」受講者を対象に、集合型の会場及びオンライン交流セミナーを実施します。少し先の先輩のキャリアストーリーを聞きながら参加者同士も交流することで、自分の求めるキャリアの言語化と管理職への昇進意欲の醸成を図ります。

Point1 キャリアの具体的なイメージ形成

Point2 キャリアの言語化と管理職への昇進意欲の醸成

Point3 横のつながりの形成

対象者：「⑧リーダーに必要な知識・スキルセミナー」受講者
各回20名まで ※申込人数が各回の定員を超える場合は抽選となります。

講師紹介



白井 あれい氏
株式会社ベネッセコーポレーション
DE&I事業開発部部長
国家資格キャリアコンサルタント

実施日時	実施方法	実施日時	実施方法
第1回 7/24(木) 14:00~16:00	集合型 会場 はたらく女性スクエア	第2回 9/5(金) 13:30~15:30	LIVE配信 Zoom
第3回 11/20(木) 13:30~15:30	集合型 会場 帝国ホテル	第4回 令和8年2/14(土) 10:00~12:00	集合型 会場 はたらく女性スクエア

⑩ キャリアやライフステージと健康を考えるセミナー

女性はライフステージにおいて自身の健康や家庭の問題など、様々な課題を抱えながら仕事と向き合うことが多く、心や体の不調につながることがあります。正しいヘルスリテラシーを身に付け、抽象論にとどまらず、実践的に活用できるキャリアプランを考える力を養います。

Point1 年代に沿った健康課題を学ぶ

Point2 ライフイベントとキャリアを考える

Point3 健康課題とキャリアについて考える

対象者：都内企業等の女性従業員等（職層は問わない）

実施方法：オンデマンド

生理・PMS等を
乗り越えるヒント

配信期間

7/24(木)～

妊娠・出産・育児との
付き合い方

配信期間

8/18(月)～

自己管理とセルフケア

配信期間

9/16(火)～

更年期等との向き合い方

配信期間

10/6(月)～

講師紹介



鬼沢 裕子氏

株式会社ベネッセホールディングス
人財・総務本部
人事・ダイバーシティ領域スペシャリスト
ベネッセグループ健康保険組合 理事長

ワークライフバランス、女性活躍、仕事と介護の両立等のテーマにて社外での講演、各種セミナーの講師を務める。人事・ダイバーシティ領域のアドバイザーを務めるとともに、他企業においても人事領域のコンサルティングやセミナーの講師活動に従事。



姫野 久美氏

保健師
産業カウンセラー

講師紹介



鬼沢 裕子氏

株式会社ベネッセホールディングス
人財・総務本部
人事・ダイバーシティ領域スペシャリスト
ベネッセグループ健康保険組合 理事長

介護と長く付き合うために

配信期間

9/16(火)～



井木 みな恵氏

株式会社ベネッセシニアサポート
Work&Care法人事業部部長
社会福祉士
CDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)



⑪ キャリアを考える女性従業員交流セミナー

各回テーマを絞って、参加者同士でざっくばらんに話す場です。また、同じように悩み、そして乗り越えた少し先を行く先輩(パネリスト)の話を聞くことで次への一步のヒントにさせていただきます。

Point1 「健康・キャリア・未来」について学ぶ

Point2 健康やキャリアについて前向きに考える

Point3 様々な参加者と接し、成長につなげる

対象者：都内企業等の女性従業員等 **各回20名まで** ※申込人数が各回の定員を超える場合は抽選となります。

	実施方法		実施方法
女性の身体と「働く」 実施日時 8/22(金) 14:00~15:30	集合型 会場 はたらく女性 スクエア	ライフイベントと「働く」 実施日時 10/11(土) 10:00~11:30	集合型 会場 はたらく女性 スクエア
多様な他者と「働く」 実施日時 12/10(水) 14:00~15:30	LIVE配信 Zoom	自分の未来と「働く」 実施日時 令和8年2/19(木) 14:00~15:30	集合型 会場 帝国ホテル

講師紹介



海野 千尋氏

NPO法人
ArrowArrow代表

大中小企業を中心に企業規模に限らず働く選択肢を広げるための伴走支援や、ダイバーシティ推進、企業へのキャリアデザイン研修講師などを担う。その他「働く」に関連する研究機関・組織に複数関わりながら働く。女性活躍推進関連やダイバーシティ関連の自治体への講演実績多数。



⑬ 女性従業員向けメンタリング・コンサルティング

他社の女性リーダーとの社外メンタリングを行います。これにより、キャリアの言語化と実践的な学びを促すとともに、ヘルスリテラシーの向上やセルフケア、キャリアデザインを考えるうえで必要な具体的なアドバイスをコンサルティングします。

Point1 他社の女性リーダーとの対話を通じた視野の拡大

Point2 キャリアの言語化と管理職意欲の向上

Point3 健康課題と仕事の両立に関するアドバイスの実施

⑫ 健康課題とキャリア両立セミナー

男女の各ライフステージに対応して、これから起こり得る健康課題を想定したうえで、自身の健康とキャリアの両立の実現を考えるセミナーです。また職場のヘルスリテラシー(健康や医療などに対する正しい情報を手に入れる力)向上につなげます。

Point1 男女の健康課題の違いを学ぶ

Point2 健康課題との付き合い方

Point3 職場におけるヘルスリテラシー向上

対象者：都内企業等の男性従業員・女性従業員等

からだのリズムを知り、
ライフスタイルに応じて上手に付き合う

実施方法：オンデマンド

配信期間
8/4(月)~

講師紹介



姫野 久美氏

保健師
産業カウンセラー

男女の各ライフステージに対応した
キャリアと健康

実施方法：オンデマンド

配信期間
9/8(月)~

講師紹介



有馬 牧子氏

昭和医科大学
医学部 医学教育学講座 准教授

更年期と仕事の両立を主な研究テーマとしており、様々な世代の男女のキャリア支援や、多様な働き方を含めたダイバーシティの研究に携わっている。男女の健康課題とキャリアに関する企業・自治体での講演多数。

対象者：女性従業員向けセミナーや交流セミナーに参加した都内中小企業(従業員数300名以下)等の女性管理職、女性従業員等

実施回数：1人3回まで ※上記、実施期間内でも申込数が予定数に達した際には受付を終了させていただきます。



実施期間
7/16(水)~

講師

メンター
都内企業等の女性管理職

コンサルタント
公益社団法人女性の健康と
メノポーズ協会女性の健康相談対話士等

CHECK /01

受講について

⑦、⑨、⑪のセミナー(交流セミナー)はグループワークがあります。
オンラインの場合はカメラ・マイクonでご参加いただけます。
周囲の環境を整えてご参加ください。



CHECK /02

対象について

本事業のプログラムは、都内に事業所のある企業が対象です。

※一部従業員数で限定しているプログラムもあります。



CHECK /03

申込について

セミナーへのご参加は申込者本人のみに限らせていただきます。
必ず参加者1名ずつお申し込みください。



CHECK /04

オンラインでの受講に関して

本事業におけるオンラインセミナーは、WEB会議システムZoomを利用し、インターネット上で実施します。
Zoomをインストールできない環境でも、お送りするURLから受講することができます。

- ① パソコン、タブレット端末等(カメラが内蔵されていない場合はUSBカメラ等)をご用意ください。
- ② ヘッドホンセットまたはマイク付きイヤホン(パソコンのマイクでも参加可能ですが、周囲の音漏れ等ご注意ください)
- ③ 安定したネットワーク環境にてご受講ください。

- ▶ お申し込み後、受講の前日までに登録いただいたメールアドレスへ接続先の情報(ログインURLとパスワード等)を送付します。
- ▶ 事務局・講師との質疑応答や受講者様同士でのディスカッションの際にマイク・カメラを利用する場合があります。
受講前にご利用のパソコン等で使用可能であることをご確認ください。

禁止事項(お願い)

受講者1名につきパソコン1台でご受講ください(複数名で1台の使用は不可)。また録画・撮影、および資料の二次利用、内容のSNS等への投稿は固くお断りします。皆様に安心してご参加いただくため、ご理解とご協力をお願いいたします。

託児サービスのご案内(要予約・無料)

会場開催のプログラムでは、託児サービスをご利用いただけます。事前予約制ですので、ご希望の方はお申し込みの際に「託児を希望する」にチェックを入れてください。詳細は、お申込み後に別途ご案内いたします。

本事業に関するお問い合わせ



企業と働く女性の
キャリアパートナーシップ支援事業

事務局連絡先 電話：03-6735-3213 (平日10:00～17:00)
アドレス：jyosei-carrier@benesse-style-care.co.jp

詳細やお申し込みは事業公式ホームページから！



SNSでも
情報発信中!

@tokyo.jyosei



Instagram



Facebook

東京都 女性 キャリア

検索

本事業は、株式会社ベネッセスタイルケアが東京都より受託し運営しています。

