

# 小室淑恵さんに学ぶ 自分らしい最高のキャリアとライフのを見つけ方

～ 明日からできる!! ワークライフバランスの実践術 ～

仕事とプライベートの相乗効果であなたはもっと輝ける!



My素tyleが  
小室さんと  
コラボ



株式会社ワーク・ライフバランス / 代表取締役

小室淑恵 (こむろよしえ) さん

自社で企業向けコンサルティングを行うと同時に  
職場復帰サポートする「armo(アルモ)」を開発。  
内閣府の委員など複数の公務を兼任。  
一児の母の顔を持つ。

アラサー女性コミュニティ【My素tyle】 / 代表

小澤 彰美 (おざわてるみ)

My素tyleとは、すべての女性が自分らしいスタイルを  
持てる社会を目指し、主に30歳前後の女性を対象に  
活動をしているコミュニティです。憧れの小室淑恵さん  
にコラボができてうれしいです☆

仕事、キャリアアップ、結婚、子育て、今後の人生についてふと考えることはありませんか？

- ・このまま家と会社の往復だけで、毎日を過ごしていて、いいのかな...
- ・だらだら働いて残業してしまっ、自分の時間を過ごせていないな...
- ・結婚してからも今の仕事を続けていけるかな...
- ・出産後は仕事に復帰できるかな...
- ・このままパートナーとうまくやっていけるかな...
- ・先輩は育児が本当に大変そう。私は仕事や家事と両立できるかな...

そのように感じている方チャンスです。  
ぜひこの講演会に来て下さい!

ワークライフバランスで、自分の人生  
を思いのままに! 自分らしい最高の  
キャリアとライフを手に入れましょう!

日時: 2010年 3月13日 (土)

14:00~16:30 (開場13:15)

会場: T's 渋谷アジアビル 501号室

対象: 自分らしく輝きたい女性&男性  
(先着200名限定)

参加費: 事前振込...2,500円

\* 手数料は自負担となります。

当日支払い...4,000円

お申し込み

My素tyleブログより  
お申し込みください。

My素tyleブログ <http://mysta.seesaa.net>

主催: My素tyle 共催: 株式会社ワーク・ライフバランス

ベストセラー作家  
参加者全員に  
小室さんの  
最新本  
プレゼント!

「ほんとうの豊かさを手に入れる  
人生と仕事の段取り術」  
(PHP研究所)

# ワークライフバランスとは？.....

ワークライフバランスとは、仕事と家庭、仕事と私生活を上手に調和させることで、互いに相乗効果を発揮し、人生がより豊かになる生き方を実現、選択していくことを意味します。

明日からできる!!

## ワークライフバランスの実践術【2大特典】

### ●特典1●

小室淑恵さんの最新本  
「人生と仕事の段取り術」をプレゼント!



2010年1月発売! 「ほんとうの豊かさを手に入れる 人生と仕事の段取り術」(PHP研究所)  
仕事の段取り、考えていますか? 段取りを考えず、いつもその日、そのときの都合で動いていると、効率よく定時の時間内に収まるように組み立てて実行することができず、結局はみ出してしまった仕事を残業で消化することになってしまいます。不況による会社のコストカット、夫婦共働きや介護問題という環境の変化.....。これからは、今までのように思う存分時間をかけて仕事をするという働き方ができなくなることでしょう。限られた時間でいかに効率的に成果を上げるかということが求められます。そのために身に付けなければならないのが段取り力です。本書は毎日の仕事の効率を上げて残業を減らすためのノウハウから、豊かな人生を送るための工夫まで、さまざまな「段取り」テクニックを紹介します。

### ●特典2●

My素tyle イベント割引券をプレゼント!



ACSESS: 渋谷区神南1-12-16 JR線 渋谷駅「ハチ公口」から徒歩6分

## 当日のプログラム内容

- 13:15 会場
- 14:00 開会
- 14:15 小室淑恵さんの講演 (1時間半)
  - ①ワークライフバランスについて
  - ②小室さんの実践しているワークライフバランス実践術(コツ)について
- 15:45 質疑応答(30分)
  - ・My素tyle 代表小澤彰美との対談形式で行います
- 16:15 閉会のあいさつ

小室さんへのご質問は、申込み登録内容にございます。ぜひたくさんのご質問をお待ちしております。

株式会社ワーク・ライフバランスから携帯サイトのお知らせ

仕事もばっちりこなしながら自己成長しつつ、自分の時間を大事にする...全てを手に入れたい欲張りな優秀なビジネスパーソンのためのモバイルサイト、「働き方チェンジナビ」がオープン!あの「朝メール」が携帯から登録できます!登録にはQRコードもしくはhata@am.md に空メールを送信してください。



## My素tyleの思い

自分らしく「素敵」に、「素直に」、自分らしい「素」の自分であること = My素tyle

### My素tyle活動【07年 動き始めた夏】

30歳目前。結婚、出産、転職という人生の岐路の前に「私はこのままでいいの? どうしたら自分らしく輝ける?」代表小澤彰美の悩みをきっかけとして、普通のOLをしていた3人の女性が集り、「My素tyle」、アラサー女性のためのコミュニティを設立しました。以後、今日まで、イベント数20回、延べ398人のみなさんに参加していただき、沢山の素敵な出会いがありました。

My素tyleでは、全ての女性が自分らしく輝けるように、これからも3つの活動を通して、応援していきたいと思っていますそして、みなさんと共に、私たち自身も素敵な女性になれるように成長していきたいと思っています☆



### マイスタカフェ

10歳年上の先輩方の人生の歩みを聞いて、生き方の多様性を学ぶ場



### My素tyleの3つの活動

### マイスタディ

ワークショップなどを通して、「自分らしい生き方」を見つける勉強会

### マイスタ交流会

料理教室等、参加者同士が交流し、人との触れ合いの中で自分の可能性を再発見する場

お申込み先 → <http://mysta.seesaa.net/>  
問い合わせ先 → [mysta2007@yahoo.co.jp](mailto:mysta2007@yahoo.co.jp)