

参加  
無料

# 東京都ライフデザインセミナー

～20代・30代のあなたの未来に向けて～

3/2 Sat 10:00-11:30

@ZOOMウェビナー

申込期限：2024年2月29日まで

事前  
申込制

セミナー

今後のライフイベントをゲストと一緒に考える

これから様々なライフイベントに向き合うみなさまに、結婚を含めたライフプランを考えるきっかけを提供するオンラインセミナーを開催します。結婚を含むライフデザインについて情報を知りたい方、「仕事・結婚・子育て」に関して東京都が展開する具体的な施策に興味のある方など、ぜひご参加ください。

## コンテンツ

### 1. ライフデザインに関するモヤモヤ言語化ワーク

- ・結婚したいけど良いパートナーに出会えるか不安
- ・結婚・子育てにあたって経済的にやっていけるか不安
- ・仕事をしながら子育てをしていけるか不安… など  
あなたの不安や悩みをチャットで書き込み

### 2. ゲストの方の実体験トーク

- ・「結婚ー出会いー」  
ゲスト：26歳女性／マッチングアプリを通して相手と出会い結婚
- ・「子育てー経済的負担ー」  
ゲスト：40歳女性／中学生と小学生のお子さん2人を子育て中
- ・「パートナーシップー家事育児分担ー」  
ゲスト：36歳男性／長期の育児休業を取得

あなたのモヤモヤを取り入れながらゲスト3名がディスカッション

※各トークテーマに関する東京都の施策の紹介も行います。

## 司会進行



越智未空（おちみそら）  
NPO法人manma代表理事  
ライフデザイン支援に  
取り組む。  
2歳と0歳を子育て中。

## お申し込み



後日視聴も  
可能です！

お申し込みはこちら  
申込期限：2/29まで



主催：東京都

問合せ先：東京都ライフデザインセミナー事務局 メール：tokyo@manma.co

