



ひとりで介護を抱え込まないで！

～介護離職を防ぐ心構えと準備～

突然訪れる親の介護。

家族の介護や看護を理由とした離職・転職者は
1年間に 10 万人を超えています。

心の準備なしに介護を始めて行き詰まり、自身のキャリアを
断念する前に、決して慌てずに、かつ、あきらめずに、仕事と
介護の両立の実現を一緒に考えてみませんか？

定員
20人

参加
無料

と き

平成 28 年 2 月 13 日 (土) 午後 2 時～4 時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第 1・第 2 研修室

講 師

うちはし やすひこ
内橋 康彦さん (スタート・ケア代表 介護離職ストッパー)

長時間労働の IT 業界で、システムエンジニアとして長年勤務。
ストレスで「うつ病」になる同僚たちもあり、自分の働き方に疑問を持つ。
そんな思いの中、「残業せずに外に出て、新しいこと、新しい人に出会って
成長する」生き方＝ワーク・ライフ・バランスの考えに衝撃を受け、
株式会社ワーク・ライフバランスの認定コンサルタントになる。

「介護離職」という問題を解決したいという思いから、「介護離職
ストッパー」として、男女共同参画センター等での講演も多数行っている。



平成 27 年度いこう！らむカレッジ⑤

ひとりで介護を抱え込まないで！～介護離職を防ぐ心構えと準備～

- 日 時：平成 28 年 2 月 13 日 (土) 午後 2 時～4 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円
(申込先着順・2 月 6 日 (土) までに要予約)

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口 (申込時間は休館日を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分) またはハガキ、FAX、メール、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保育の有無 (保育希望の子どもの方の氏名・生年月日) をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 28 年 2 月 6 日 (土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★ お申し込み・お問い合わせ ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



平成 27 年度いこう！らむカレッジ⑤ 申込フォーム

ふりがな			職 業	
氏 名			年 代	歳代
住 所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
参加動機				
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。