



日本女性技術者フォーラム



自分らしくハッピーに生きるための

## 「キャリアと健康のライフチャート」を描こう！

健康は、一番大事なはず。でも、現実には仕事や家庭・育児が優先で自分の体のことは後回し。気が付かないうちに、不調になったり、老化が進んだり、病気になったり・・・

また、健康は自分の体、個人のことと思われがちですが、キャリアと健康とを結びつけ、社員の健康が生産性に関係しているとみる企業も出てきました。

今回は、自分らしくハッピーに生きるためのヒントとして、「ライフダイバーシティ」（仕事と生活・健康のバランスは年齢とともに多様に変化すること）について健康の側面、キャリアの側面からそれぞれ専門家が話題提供します。

ディスカッションタイムでは、自分も周りも健康でありながら、どのように自分の強みを最大限発揮し、キャリアを積みながら人生を最大限楽しむか、「キャリアと健康のライフチャート」を描いて、一緒に考えてみたいと思います。

交流会も開催します。お子様連れも歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

【プログラム】 2017年 10月 29日（日） 10:00~12:30

10:00 ~ 10:40	話題提供
10:45 ~ 12:15	ディスカッション（ワークショップ）
12:15 ~ 12:30	交流会（名刺交換）

【場所】 東京ウィメンズプラザ 視聴覚室 AB

### 【話題提供】

#### ◇「ライフダイバーシティを楽しもう！」

東京大学 大学院医学系研究科 特任准教授  
稲城 玲子氏

#### ◇「キャリアと健康のライフチャート」

キャリアコンサルタント、女性の健康推進員  
赤谷 まかな氏

（それぞれのプロフィールは裏面をご覧ください）

【参加費】 無料 交流会：お飲物をご持参ください。

【申込方法】 できるだけ事前登録を下記のサイトよりお願いいたします。

<https://goo.gl/4sAFN5>

【申込期限】 10月20日（金）までをお願いできれば幸いです。

【問い合わせ先】 JWEF メンター部会 [jwefmentor@gmail.com](mailto:jwefmentor@gmail.com)

担当：矢部、永合

【主催】 日本女性技術者フォーラム <http://www.jwef.jp/>



## 話題提供者紹介

### ◇稲城玲子氏

名古屋大学にて医学博士号取得。大阪大学、東海大学を経て、現在は東京大学医学系研究科寄附講座（慢性腎臓病病態生理学講座）の講座主任を務める。専門は分子生物学、基礎腎臓学で、長年にわたりアカデミアで大学院生の教育・基礎研究の指導に携わっている。

女子中高生夏の学校（JST 理系進路選択支援事業）企画委員として、若手をエンカレッジする活動にも大変興味を持ち、積極的に参加している。

<趣味・特技> 昔はスキーインストラクターも、特技は夜更かしで早起きが苦手

<座右の銘> 習うより慣れよ！（すると新たに見えてくるものが・・・）

### ◇赤谷まかな氏

東京女子大学で数学、東京工業大学大学院で認知科学を専攻。卒業後、日産自動車株式会社に入社。以来10年強、国内・海外市場のマーケットリサーチ業務、マーケティング戦略策定業務に従事。1人目の出産直後に関節リウマチを発症し、女性のキャリアと健康に関する課題を身をもって経験。

2017年6月にキャリアコンサルタントとして独立。女性のためのオンラインキャリア講座 MY コンパスアカデミー講師として、働く女性たちのライフキャリア支援をするほか、講演活動などを通して、女性の健やかで幸せな生き方・働き方を支援している。

キャリアコンサルタント（国家資格）、女性の健康推進員（NPO 法人 女性の健康とメノポーズ協会認定）

<趣味・特技> クラシック鑑賞、相撲観戦

<座右の銘> 論理と熱意が人を動かす