法人・自治体のご担当者さまへ

2026年11月10日改訂

講演・対談・ワークショップのご案内

地方に暮らす女性の、これからの生き方・働き方。



工藤 理沙　くどう りさ

ズル真面目研究家 ／ 株式会社Mew-style 代表取締役

金沢大学法学部卒業後、神奈川県庁・富山県庁に勤務。
結婚・出産を経て起業。富山で3人の子どもを育てながら、
女性向け講座「ズルアカ」を運営しています。

01　講演・ワークショップの企画例

地方で暮らしながら、やりたい仕事や活動を始めるには

対象：地方で暮らす女性
企画例：自治体の女性向け事業

公務員から起業までの経験を交え、やってみたい仕事や活動と、次に調べたいことを整理します。

仕事と家庭を大切にしながら、これからの自分を考える

対象：自分の希望を考えたい方
企画例：企業の女性向け企画

仕事・家庭・自分の楽しみを振り返り、これからの希望と、日常で試したいことを考えます。

一人で抱え込まない、仕事と暮らし

対象：一人で抱え込みがちな方
企画例：企業・労組のセミナー

頼る・任せる・断る場面を取り上げ、周囲に相談することや、分担できることを考えます。

進め方：講演、またはワークや対話を交えたセミナー形式で行います。目的に合わせて内容を調整します。

02　対談・インタビューの企画例と進め方

イベントへのゲスト出演

女性のキャリアイベントや地域の交流会で、進行役・他の登壇者と対話します。

経験紹介 → テーマに沿った対談 → 質疑応答

企業・自治体の取り組み紹介

就労・起業・両立支援の担当者に、取り組みの背景や課題を伺います。

掲載例：Web記事・広報誌・社内報・動画

質問・役割、記事や動画の制作担当・掲載先・公開範囲は、事前に相談します。

03　主な実績

2025.12.23	富山県主催「中高生×富山で働く女性交流会」 女性起業家ゲストとして、県内の中高生と仕事や暮らしについて対話。
2026.4 - 9	ズルアカ第1期の企画・講師・運営【自社講座】 30名が参加。動画講義・ワーク・オンライン会・対面セミナーなどを実施。
2026.9.5	経営者・投資家 山崎伸治氏との対談【自社主催イベント】 サクラサク代表取締役と、卒業パーティーで「これからの選択」をテーマに対談。

ご相談・お問い合わせ

目的・対象・希望時期・形式・予算を、分かる範囲でお知らせください。
会場・オンラインともに対応。時間・人数・費用は個別にご相談します。

kudorisa.com/contact　　mew.style.image@gmail.com