

プレスリリース

報道関係者各位

2025年8月8日

株式会社ワーク・ライフバランス

【10/6開催 | 無料オンライン】

もう睡眠不足自慢は終わり！20～30代必見「燃え尽きない働き方」シンポジウム  
～“がむしゃら”から“戦略的情熱”へ。成果を出し続ける秘訣・持続可能なハードワークとは～

長時間労働を続けても成果が上がらない、情熱が続かない——そんな働き方に限界を感じていませんか？2006年の創業以来3000社の働き方改革を支援する株式会社ワーク・ライフバランス(本社：東京都港区、代表取締役：小室淑恵、以下「当社」)は、2025年10月6日(月)に、スタートアップや成長企業で成果を出し続けるための「持続可能なハードワーク」をテーマにした無料オンラインシンポジウム「もう睡眠不足自慢はカッコわるい！“がむしゃら”から“戦略的情熱”へシフトする『持続可能なハードワーク』とは？」(以下「本シンポジウム」)を開催します。

第一線で活躍する経営者・リーダーたちと共に、「長時間労働ではなく、チームで成果を最大化し、私生活も充実させる働き方」を探ります。基調講演は当社代表取締役社長の小室淑恵。モデレーターは延べ1万人が受講する男性育休研修の人気講師で、厚生労働省共育(トモイク)プロジェクト推進委員も務める当社コンサルタントの大畑慎護が務めます。

“がむしゃら”ではなく“戦略的情熱”で挑戦し続ける。燃え尽きない働き方を、この2時間で。今こそ、あなたの“成果を出す働き方”の価値観をアップデートしませんか？

▼参加申込：<https://work-life-b.co.jp/251006event>

もう睡眠不足自慢はカッコわるい！  
“がむしゃら”から“戦略的情熱”へシフトする  
**持続可能なハードワーク**とは？

株式会社ワーク・ライフバランス  
コンサルタント 大畑 慎護

TAZ Inc. 代表取締役社長  
ジーンクエスト取締役ファウンダー  
高橋 祥子 氏

株式会社 Cradle  
執行役員 CRO  
留目 広志 氏

株式会社ワーク・ライフバランス  
代表取締役社長 小室 淑恵

無料オンラインセミナー 2025年10月06日(月) 12:00-14:00

## ■本シンポジウムの開催趣旨

近年、日本ではスタートアップや新規事業への挑戦が加速する一方で、「長時間労働こそが成果につながる」という旧来の価値観が、若手社会人を疲弊させています。

人口減少が進む社会において、企業が持続的に成長するためには、多様な価値観を持つ人材が、私生活の充実と仕事での挑戦を両立できる環境づくりが不可欠です。しかし現実には、燃え尽き症候群や離職の増加、健康被害など、「がむしゃらなハードワーク」の代償は決して小さくありません。

今こそ、“睡眠不足自慢”や“根性論”に依存する働き方から脱却し、**情熱を持ち続けながら長く挑戦できる『持続可能なハードワーク』**への転換が求められています。

本シンポジウムは、若手社会人をはじめ、すべてのビジネスパーソンが「**戦略的に成果を上げ続ける働き方**」を学び、明日からの行動に落とし込める場として企画しました。世界が尊敬する日本人 100 に選ばれた経営者と、組織を急成長させた CRO がリアルな戦略を語り、年間 4,000 人が受講する男性育休研修の人気講師による実践アドバイスもお伝えします・

トップランナーたちの経験と知恵を通じて、あなたの働き方の価値観をアップデートするきっかけを提供します。この 2 時間で得られるのは、単なる知識ではありません。あなたが情熱を持ち続け、成果を出し続けるための“人生戦略”です。がむしゃらではなく、戦略的情熱で挑戦を続ける第一歩を、このシンポジウムから踏み出しましょう。

▼参加申込：<https://work-life-b.co.jp/251006event>

## ■本シンポジウム開催概要・見どころ・参加特典

### 本シンポジウムの見どころ

- ・ 豪華登壇者によるリアルな経験談と実践ノウハウ
- ・ 戦略的に成果を出し続けるための「燃え尽きない働き方」のヒント
- ・ チーム力を引き出す職場づくりと多様性マネジメントの秘訣

### 本シンポジウムのおすすめ対象者

- ・ スタートアップや成長企業で成果を出したい 20～30 代社会人
- ・ 長時間労働から抜け出し、戦略的に成果を出す方法を学びたい方
- ・ チームや組織の力を最大化し、持続的に成長したい方

### 参加特典

- ・ 受講後アンケートに回答した方全員に当日資料をプレゼント
- ・ 抽選で 10 名様に書籍をプレゼント（アンケート回答者限定）

## ■登壇者（予定）

高橋 祥子 氏

（TAZ Inc. 代表取締役社長／ジーンクエスト 取締役ファウンダー  
東京大学大学院博士課程在籍中に、ゲノム解析ベンチャーのジーンクエストを創業。

2023年バイオベンチャーの TAZ Inc. を創業、代表取締役社長就任。  
世界経済フォーラム YoungGlobal Leaders、Newsweek「世界が尊敬する日本人 100」に選出等。

東北大学特任教授（客員）、文部科学省科学技術・学術審議会委員、東京大学経営協議会委員、複数社社外取締役等歴任。著書『生命科学的思考』他



留目 広志 氏

（株式会社Cradle 執行役員CRO）

エムスリーグループで医療機関向けコンサルティングに従事後、フリー株式会社でパートナービジネス部門の責任者として 200 名規模の組織を統括。

成長戦略の立案から組織構築、マーケティング・セールス・CS の統合マネジメントを担い、事業の急成長を実現。2025年2月より株式会社Cradleに執行役員CROとして参画。ウェルビーイングを軸に、豊かで持続可能な社会の実現を目指す。



小室 淑恵

（株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長）

2004年、日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー キャリアクリエイト部門受賞。  
2006年、㈱ワーク・ライフバランスを設立。3000社以上の企業へのコンサルティング実績を持ち、残業を減らして業績を上げる「働き方改革コンサルティング」の手法に定評があり、残業削減した企業では業績と出生率が向上している。安倍内閣 産業競争力会議民間議員、経済産業省 産業構造審議会、文部科学省 中央教育審議会、環境省「働き方改革」加速化有識者会議委員などを歴任。

著書は『プレイングマネージャー「残業ゼロ」の仕事術』（ダイヤモンド社）『働き方改革 生産性とモチベーションが上がる事例 20社』（毎日新聞出版）等、約 30 冊。多種多様な価値観が受け入れられる社会を目指して邁進中。二児の母でもあり、充実したワーク&ライフを過ごす活動的な女性として支持を得ている。



## 大畑慎護

(株式会社ワーク・ライフバランス コンサルタント／経営企画室室長)

2013年に参画。経営企画室長を兼任。WLB社の新しい働き方・人材開発・組織開発を担う。『男性育休推進研修定額制サービス』企業型父親学級の講師としても活躍、各回400～600名が申し込み。厚生労働省共育（トモイク）プロジェクト推進委員、東京都「育業の普及促進に向けた啓発事業」選考委員、和歌山県特別職非常勤職員なども就任。日本IBM富士会議メンバー。3児の父であり、第三子出生後、1年間の育児休業を取得し、家族5人でフィジーに移住した経験を持つ。日本経済新聞・朝日新聞・中日新聞・共同通信・ハフポスト・J-WAVE・たまひよなど取材メディア多数。



### ■本シンポジウム開催概要

- ・ 日時：2025年10月6日（月）12:00～14:00
- ・ 形式：オンライン（Zoom ウェビナー）
- ・ 参加費：無料（事前申込制）
- ・ 申込 URL：<https://work-life-b.co.jp/251006event>

### ■株式会社ワーク・ライフバランスについて

株式会社ワーク・ライフバランスは、2006年の創業以来、企業の業績向上と従業員のモチベーション向上を両立させる働き方改革を支援してきました。自治体や官公庁を含む3,000社以上の現場に寄り添い、残業30%削減と営業利益18%増加、あるいは残業81%削減・有給取得率4倍・利益率3倍といった成果を上げた企業の組織改革を支援するなど、「変化を定着させる改革」の実現に強みを持っています。

会社名：株式会社ワーク・ライフバランス

代表者：代表取締役社長 小室 淑恵

サイト：<https://work-life-b.co.jp/>

創立年月：2006年7月

資本金：1,000万円

主な事業内容：

働き方改革コンサルティング事業・講演・研修事業

コンテンツビジネス事業・コンサルタント養成事業

働き方改革支援のためのITサービス開発・提供

「朝メールドットコム®」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ®」

カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ®」

実績：3,000社以上（国土交通省、鹿島建設中部支店、住友生命保険相互会社、株式会社アイシン、内閣



府、三重県、埼玉県教育委員会など)

・代表 小室 淑恵プロフィール

2014年9月より安倍内閣「産業競争力会議」民間議員を務め、働き方改革関連法案施行に向けて活動し、2019年の国会審議で答弁。2019年4月の施行に貢献。国政とビジネスサイドの両面から働き方改革を推進している。年間200回の講演依頼を受けながら、自身も残業ゼロ、二児の母として両立している。

<本件に関する報道関係者様からのお問合せ先>

株式会社ワーク・ライフバランス 広報 田村 (たむら)

TEL : 03-5730-3081 / Mobile : 080-3347-3081 / Email : [media@work-life-b.com](mailto:media@work-life-b.com)