

ライフ・ワーク・バランスEXPO東京 2026

～“時間”をより価値あるものに～

を開催します!

本イベントは、ライフ・ワーク・バランスの実現をテーマとし、有識者や先駆的に取り組む企業の経営者による講演をはじめ、パネルディスカッションでの企業事例紹介などを行います。

※イベント情報は随時更新します。

詳細は、公式HP（上記開催概要の二次元コード）をご参照ください。

開催概要

リアル開催（一部LIVE配信あり）

[日時] 令和 8年 2月 6日(金) 10:00-18:00 [場所] 東京国際フォーラム ホールE1

オンライン開催（会場の様子を360度画像で再現するバーチャル展示会も実施）

[期間] 令和 8年 2月17日(火) - 同年 3月10日(火)

詳しくは公式ウェブサイトをご覧ください。 <https://lwb-expo-2026.metro.tokyo.lg.jp/>

※視聴や当日の参加には上記URLから事前登録が必要です。



推しポイント レコメンド機能搭載!

来場登録をさせていただくと、あなたの興味がある取組に力を入れている認定企業を紹介! 会場についたら目的のブースへ行ってみよう! EXPOで過ごす時間をより価値あるものにできます。

メインステージ

10:15-11:00 DXによる組織変革 ー経営を変える、働き方が変わるー

基調講演

西野 和美 氏

（一橋大学 副学長 経営管理研究科教授）



11:15-11:45 令和7年度東京ライフ・ワーク・バランス認定企業

認定状授与式 ～ 大賞、優秀賞発表 ～

12:45-13:30 男性育業の促進は企業の持続的成長のカギ

男性育業 フォーラム

湯目 由佳理 氏（大東建託株式会社 執行役員 HR統括部長）



パネルディスカッション

※登壇者氏名は写真左から順に記載しております。

13:40-14:30 一人ひとりが実践できる女性活躍推進への一歩

白山 達也 氏（富士水質管理株式会社 専務取締役）

宮城 英子 氏（株式会社ツムラ 経営統括本部 コーポレート・コミュニケーション部コミュニケーションデザイン課 課長）

山下 まどか 氏（アステラス製薬株式会社 人事部 HRビジネスパートナーズ 日本マーケット Senior Director）

【モデレーター】浜田 敬子 氏（ジャーナリスト）



14:40-15:30 介護への関わり方・介護離職を防止するために

飯野 三紀子 氏（一般社団法人 介護離職防止対策促進機構 理事）

末松 倫 氏（東洋エンジニアリング株式会社

TOYO未来推進部長/経営管理本部 人事部）

谷 健太郎 氏（株式会社アットオフィス 代表取締役社長 CEO）

【モデレーター】柴山 延子 氏（フリーアナウンサー）



15:40-16:30 社員の手取り時間と幸福度を増やす! いい人材が定着する、生産性の高い働き方へ

島津 光沙子 氏（大塚倉庫株式会社 取締役 総務人事部長）

平野 未来 氏（シナモンAI 代表取締役社長 CEO）

保元 道宣 氏（株式会社オンワードホールディングス 代表取締役社長）

【モデレーター】小室 淑恵 氏（株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長）



働き方改革応援コーナー

ワークプレイス改革やDX・業務効率化など、4つのテーマに沿って最先端機器を多数展示

家庭と仕事の両立支援コーナー ／ミニセミナー

女性活躍・健康経営・介護などをテーマにパネル展示
ミニセミナーは
12月2日よりオンデマンド配信開始!

認定企業交流会

東京ライフ・ワーク・バランス認定企業との交流を深めるプログラムを開催

推しポイント 参加しやすさアップ!

・予約不要! オープンな雰囲気! どなたでも認定企業と意見交換!
・ドリンクサービスあり!
リラックスしながら情報収集

ゲットチャンス!
交流会に参加、アンケート回答でオリジナルグッズをプレゼント

本件は、「2050東京戦略」を推進する取組です。
戦略6 働き方 「柔軟で多様な働き方の推進」



◀2050
東京戦略