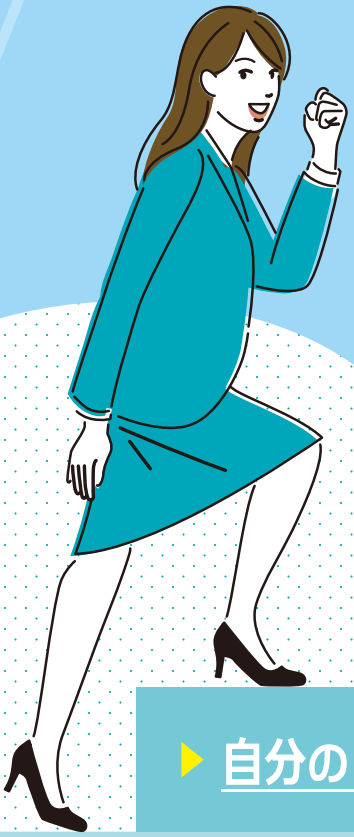
キャリア形成支援　**企業・団体に所属する20代～30代の女性向け**

大分県

# キャリアデザインセミナー

## ～キャリアも、私も、諦めない。自分の未来をもっとポジティブに～



仕事、結婚、出産…
人生の転機を意識し始める20代、30代。
安心してキャリアを築くために、
ライフプラン・キャリアプランを総合的に考える
2つのセミナーをご用意しました。
自分自身のキャリアの軸を考え、
将来のライフイベントに備えるための知識を身につけ、
未来の自分への投資を始めましょう。

若手社員研修にもおすすめ！

参加無料

- キャリアビジョンが見えてきた！
- たくさんのサポートや制度が知れた！
- 自分のコンディションと仲良くなる！

Step up!

**A**　2025.11/25（火）　13:30～16:30

### キャリアデザインと産育休制度

自分らしいライフキャリアを
選択するために役立つ知識を学ぶ！

**B**　2025.12/11（木）　13:30～16:30

### キャリアを繋ぐヘルスリテラシー

自分の身体への理解を深め、
心身共に健康に働くために必要なサポートを知る

／ 1日のみ、オンラインでの受講も可能です。 ＼

**講師**

- 1級キャリアコンサルティング技能士
- 国家資格キャリアコンサルタント
- 健康経営アドバイザー ほか

**三好 真代（みよし まさよ）氏**

大学卒業後、語学スクール運営・マネジメント職を経験。4年間の専業主婦時代を経て2013年より女性・子育て支援団体運営、2016年より人材業界に参画。現在は再就職支援、復職・両立支援、健康経営にかかわる取り組みなど、個人と組織の相互成長・相互発展に尽力している。家庭では3姉妹の母親、妻として健全な家族経営に取り組み、幸福度の高いキャリアデザインウェルビーイングを自ら体現している。

**実績詳細（一部）**

- メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種
- 両立支援コーディネーター
- 厚生労働省 就職氷河期世代資格取得コース支援事業 就職支援 講師
- 厚生労働省 キャリア形成・リスキリング推進事業 講師
- 文科省職業実践力育成プログラム キャリアコーチリーダー
- 国家資格キャリアコンサルタント更新講習 プログラム開発
- 東京しごとセンター 女性しごと応援テラス プログラム開発

| | |
|---|---|
| 会場 | 大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」 2F 大会議室<br>お車の方は敷地内または近隣のコインパーキングをご利用ください。 |
| 参加方法 | 会場またはオンライン（Zoom） |
| 定員 | 25名 |

WEBもご覧ください

# キャリアデザインセミナー ～キャリアも、私も、諦めない。自分の未来をもっとポジティブに～

## A 11/25(火) キャリアデザインと産育休制度

**こんな方におすすめ**
- 産休・育休制度を理解しキャリアプランに組み込みたい方
- 仕事と育児の両立に不安を感じている方

20～30代は、仕事でのキャリア形成と重大なライフイベントが重なる時期。「今」の1つの選択が将来の自分の**働き方**、**生き方**、**幸福度**に大きく影響していきます。本講座では、**女性活躍の背景**、**産育休制度**など、女性として知っておくべき知識を学びます。また、人生の意味や価値観を探り、「今」の自分について理解を深めます。**「あの時知っていれば…」**という後悔のない未来のために。理想のライフプランを叶えるヒントを得ましょう。

| | |
|---|---|
| キャリアデザインの基本 | ■キャリアの振り返り<br>■｜ワーク｜ライフラインチャート |
| 時代の変化・環境理解 | ■ジェンダー・ギャップ指数<br>■社会に求められる組織の役割と女性の活躍の関係 |
| 産休・育休制度の基礎知識 | ■制度活用の事例から自分のケースをイメージする<br>■｜ワーク｜エコマップ作成：自分の周りのリソースに気づく |
| ウェルビーイングの人生を生きるために | ■｜ワーク｜エコマップへの意味づけと関係性へのアプローチを検討する |

## B 12/11(木) キャリアを繋ぐヘルスリテラシー

**こんな方におすすめ**
- 生理やPMSなど、体の不調に悩んでいる方
- 自分の体に関する知識を深め、セルフケアの習慣をつけたい方

忙しい毎日のなかで、**身体や心の「声」を聴くこと**、つい後回しにしていませんか？ 20～30代の女性が「働き続ける」ことを考えるうえで、**自分の心身の特性や変化**について正しく理解することはとても大事です。本講座では、**女性特有の健康課題**と**キャリアとの関係**について学び、自分にとって必要なサポートを探ります。「女性として生まれた自分」への理解を深め、強みにしましょう。

| | |
|---|---|
| 女性の身体と心の変化 | ■女性特有の健康課題<br>■産前産後～育児～介護 |
| 女性の身体と心とキャリア | ■インポスター症候群<br>■ヘルスリテラシーと活躍の関係 |
| セルフケアと周囲との連携 | ■｜ワーク｜周囲に知っておいてほしいことを整理し、周囲に働きかける準備をする |

※セミナーの内容は若干変更になる場合があります。

## お申し込み方法

締切 A 11月25日(火) 開催 11月20日(木) 締切 | B 12月11日(木) 開催 12月5日(金) 締切

### 1 FAXでのお申し込み
097-533-9696
FAXが届きましたら事務局より確認の電話をいたします。

### 2 お電話でのお申し込み
097-533-2299
(平日9:00～18:00)

### 3 インターネットでのお申し込み
Will be 大分

申し込みフォーム

| | | | |
|---|---|---|---|
| 貴社名 | | 担当者 | |
| 所在地 | 〒 | | |
| TEL | | メールアドレス | |
| 参加<br>(複数選択可) | A /11月25日(火)<br>□会場 □オンライン<br>※オンラインは聴講のみとなります。 | B /12月11日(木)<br>□会場 □オンライン<br>※オンラインは聴講のみとなります。 | 参加人数 名 |

【個人情報の取得について】ご記入いただいた個人情報については、個人情報保護法を順守し、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

お問い合わせ
Will be 令和7年度大分県女性が輝くエンパワメントセミナー事業
Will be事務局(ニッコン株式会社)
TEL.097-533-2299 (担当 佐藤・古川)
メール willbe@niccon.biz