

講師紹介  
キャリア形成セミナー



(合)りあらいず 代表  
キャリアコンサルタント  
**塩塚 淳子氏** (しおつか じゅんこ)  
人財開発や女性活躍推進に関する企業向けのコンサル  
ティングや「キャリア」「マネジメント」などの研修講師として全  
国にて活躍中。中小企業の経営支援にも取り組んでいる。



(有)ファニーフェイス 取締役  
**木本 須賀美氏** (きもと すがみ)  
産業カウンセラー、キャリアコンサルタントとして、自社だ  
けでなく、多くの企業のメンタルヘルスマネジメントや人  
事・経理、人材育成に携わる。



にしひら社会保険労務士事務所 代表  
社会保険労務士  
**西平 睦美氏** (にしひら むつみ)  
年間200件の子育て女性の就業支援経験をもつ。「仕事  
と家庭の両立支援プランナー」として、会社側と働く人側の  
両方への支援に取り組んでいる。



社会保険労務士事務所 フォーアンド 代表  
(株)フォーアンド 代表取締役  
**小山 貴子氏** (こやま たかこ)  
求人広告の営業マンとしての仕事を皮切りに、中途・新卒  
者の面接に数多く対応。現在は、採用、教育・育成、労務  
管理の面から人事のアドバイスを行う。

講師紹介  
エンパワメントセミナー



アラワスーク 代表  
(一社)ママコラボ 代表理事  
**尾崎 恭子氏** (おざき きょうこ)  
糸島市で子育て期の女性の多様な暮らしと働き方を提  
案・実践。糸島市の事業でママライター30人を育成し、  
チーム制で情報発信や冊子制作業務も行う。



(一社)辰巳渚の家事塾 代表 / イエノコト株 代表  
葬祭カウンセラー・家事セラピスト  
**淀川 洋子氏** (よどがわ ようこ)  
生活の「困った」を解決する「家事セラピスト」の養成に  
取り組み、暮らし創りのサポートを行う。自身の介護経験  
を活かした「生前整理」普及活動にも積極的。



ヨガインストラクター  
**甲下 静菜氏** (こうげ しずな)  
ほっと一息、ふっと力を抜けるそれぞれの身体に合ったヨガ  
をモットーにOKOGE'S ROOMを主宰。お寺や公民館、外  
ヨガなど大分市、由布市を中心にレッスンを開催している。



with styling ayano 代表  
印象力アップアドバイザー  
**綾野 由紀美氏** (あやの ゆきみ)  
看護師を経てモデル、リポーターとして活動。現在もCM・ファッ  
ションショーに出演。そのスキルを活かし、ウオーキング講師、印  
象力アップアドバイザーとして大学や企業で講師を務める。



(合)ふじこカンパニー 代表  
声と話し方コンサルタント  
**藤重 知子氏** (ふじしげ ともこ)  
専業主婦から地域情報番組キャスター、声のプロに。現在  
は、一人一人の魅力や能力を引き出し行動につなげる「声・話  
し方・コミュニケーション」研修を18,000人以上に実施。



ダブルケア  
しましまかふえ 代表  
**佐藤 智子氏** (さとう ともこ)  
4児の母として、介護とのダブルケアに悪戦苦闘した自身  
の経験から、ダブルケアの啓発活動をスタート。育児や介  
護に悩む人や経験者が集う会やセミナーを実施。

お申し込み方法

キャリア形成  
セミナー  
エンパワメント  
セミナー

参加方法は選べます

- 1 会場にて参加
- 2 オンライン参加 (Zoom)

- 1 FAXでのお申し込み  
**097-533-9696**
- 2 お電話でのお申し込み  
**097-533-2299**
- 3 WEBフォームでのお申し込み  
託児申込みはこちら  
右記のQRコードからお申し込み



キャリア形成セミナー  
**9月6日(火)**  
エンパワメントセミナー  
各開催日の1週間前

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 (大分市東春日町1-1)  
専用駐車場(有料)は限られていますので、  
空きがない場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。

定員  
キャリア形成セミナー  
**30名(6回セット)**  
エンパワメントセミナー  
各回 **25名**

FAX参加申込書 A4サイズに切り取ってFAXしてください。

[ FAX 097-533-9696 ]

ふりがな お名前	ご住所	〒 -		
携帯電話番号	メールアドレス	年齢		

お申し込み ※複数選択可能	<input type="checkbox"/> キャリア形成セミナー(全6回)	参加方法 ※申込後の変更可能(要連絡)	<input type="checkbox"/> 会場	<input type="checkbox"/> オンライン	各回共通。日によって変更可能。 ※備考欄にご記入ください		
	エンパワメントセミナー <input type="checkbox"/> ①10月26日 <input type="checkbox"/> ②10月31日 <input type="checkbox"/> ③11月7日 <input type="checkbox"/> ④11月14日 <input type="checkbox"/> ⑤11月22日		現在の状況	<input type="checkbox"/> 働いている	<input type="checkbox"/> 就活中	<input type="checkbox"/> いずれ働きたい	<input type="checkbox"/> その他
託児 ※1歳以上の未就学児	<input type="checkbox"/> 希望する	お子様の人数と年齢 ( 人 歳)	当セミナーを どこで知りましたか? ※複数選択可能	<input type="checkbox"/> チラシ	<input type="checkbox"/> SNS	<input type="checkbox"/> モグモグ	<input type="checkbox"/> ぶらさ
備考							

【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。

新型コロナウイルス  
への対策に関して

●セミナーは新型コロナウイルスの状況によって、会場にて参加希望の方もオンライン受講となる可能性がございます。●欠席者でご希望の方には、当日のセミナー資料をお届けします。●講師及び内容が変更になる場合があります。講師もオンライン登壇になる可能性があります。●受講時はマスクの着用をお願いします。●広い会場を準備し、入口は開放して十分な間隔をあけ着座していただきます。●入室の際に検温と手の消毒のご協力をお願いします。

お問い合わせ | 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 古川・佐藤)

令和4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

なりた  
い  
私に、  
なる

I will be... あなたがなりた  
い「私」は何ですか。

環境、年齢、家族構成、キャリア、  
みんなそれぞれ違うけど、みんなそれぞれ違う夢がある。  
女性一人ひとりが自分の未来を描き、  
夢や希望に一歩近づける、そんなチャレンジの場をつくりました。

参加費 無料  
託児 無料

WEBサイトも  
ご覧ください

主催 | 大分県消費生活・男女共同参画プラザ  
企画・運営 | ニッコン株式会社 (ママのままプロジェクト)

# なりたい「私」を目指すあなたへ、色とりどりのプログラムをご用意しました

連続  
セミナー

キャリア形成  
セミナー

## 再就職や起業を考えている女性へ

ブランクや時間制約があり、就労へのハードルを感じる女性が小さな一歩を踏み出せる、スモールstepの学びをお届けします。学んだスキルは、働く準備や新たな強みとなるだけでなく、家庭や地域でも役立ちます。なりたい自分を目指すための、さまざまな切り口で展開する充実のプログラムです。

場所	大分県消費生活・男女共同参画プラザ 大会議室(2F) ※オンライン参加も可
日程	全6回セット(下記記載) 10:00~12:30
定員	30名

お申し込みは6回すべて受講可能な方に限ります  
(ご都合が合わない日がある場合はご相談ください)

単発  
セミナー

エンパワメント  
セミナー

## 自分らしい活躍を目指す女性へ

家事や子育て、介護と向き合う中で培われた力や経験を活かし、一歩踏み出すためのエンパワメントを提供するプログラムです。活躍の場は職場だけでなく、家庭、地域と多岐に渡ることを知り、今後の選択肢を広げます。講師はもちろん、参加者自身が身近なロールモデルとなるように、自己紹介やグループワークの時間をたくさんつくります。

場所	大分県消費生活・男女共同参画プラザ 大会議室(2F) ※オンライン参加も可
日程	単発5回(下記記載) 10:00~12:30
定員	各回25名

1回のみでも複数回でも参加できます

「自分」の  
棚卸

### 01 9/13(火) 自分のキャリアを考える

(合)りあらいず 代表 塩塚 淳子 氏

自分のスキルや経験などを振り返りながら整理し、時系列で今後のキャリアを設計できるようレクチャーします。

必修  
ビジネス  
マナー

### 02 9/20(火) ビジネスマナーをアップデート

(有)ファニーフェイス取締役 木本 須賀美 氏

電話・来客対応の基本、報告・連絡・相談など、社会人としての基本マナーの理解を深め、アンガーマネジメントについても学びます。

両立の  
ポイント

### 03 9/27(火) ワークもライフも自分らしく

にしひら社会保険労務士事務所 代表 西平 睦美 氏

自由な場所・時間で働く、得意を活かして働く、などさまざまな働き方を知り、選択しながら自分にマッチするキャリアデザインについて学びます。

心配・不安  
を解消

### 04 10/4(火) トークセッション

ファンリテーター ママのままプロジェクト 代表 佐藤 宝恵 氏

「私に合った働き方って？」をテーマに、経営者や起業した女性とのトークセッションを2部構成で実施します。

就活・就労  
をイメージ

### 05 10/11(火) 就活のポイント

(株)フォーアンド 代表取締役 小山 貴子 氏

現状を整理し、職務経歴書の魅力的な書き方や採用されるポイント、面接時の注意点をわかりやすく伝えます。

修了!  
次の一歩へ

### 06 10/18(火) 修了式・交流会

ファンリテーター ママのままプロジェクト 代表 佐藤 宝恵 氏

全ての講義を修了した参加者全員で学んだことの共有を行います。

●グループワーク ●修了証授与式

### 06 修了式&交流会

5回のセミナーで学んだことを書き出し、実現に向けて一歩踏み出せるように、目標を明確化し全員でシェア。グループワークの時間もたっぷりあるので、参加者同士の交流も図れます。

### 04 トークセッション

「私に合った働き方って?」

第1部

#### 経営者×就活中の女性

#求める人物像	#面接のポイント
#働きやすさ	#働ける時間帯
#必要なスキル	#両立の不安

第2部

#### 起業した女性

#起業のきっかけ	#人脈のつくり方
#事業計画の作り方	#苦労や工夫
#持続のコツ	#大切にしていること

質問タイム 交流タイム

企業に就職したとき、起業したときなど、女性それぞれが感じる、一歩先に待ち受けている不安など「私に合った働き方って？」をテーマに、トークセッションを行います。



子育て世代対象(概ね20代~40代)

文章力  
アップ!

### 10/26(水) 聞く力と伝える力を養う聞き方&文章講座

アラワスーク 代表(フリーライター) / 一般社団法人ママコラボ 代表理事 尾崎 恭子 氏

対話や情報交換、情報発信に生かせる聞く力と伝える力を養います。前半は相手の話を聞くための手法を学び、後半は相手にわかりやすく正確に伝える文章の書き方を学びます。



家事力  
アップ!

### 10/31(月) 家事を強みに! 家事セラピストの基本講座

(一社)辰日渚の家事塾 代表 / イエノコト 代表 淀川 洋子 氏

家事セラピストの考え方や整理収納のポイントをレクチャー。家事を見つめ、暮らしを整えることで、やりたいことに取り組む余裕や自信を育みます。



印象力  
アップ!

### 11/7(月) コンディションを整え、活躍の場を広げよう!

with styling ayano 代表 綾野 由紀美 氏 | ヨガインストラクター 甲下 静菜 氏

自分らしさをより良く伝える、「印象力」を養います。印象力がアップするとコミュニケーションがスムーズになり、より良い人間関係をつくる鍵になります。自信を持って一歩を踏み出すために、印象力アップの「立ち居振る舞い」や「姿勢」など好印象のポイントを実践を交えてお伝えします。



プレ介護世代対象(概ね50代~60代)

幸せ力  
アップ!

### 11/14(月) しあわせな生前整理・ダブルケア

(一社)辰日渚の家事塾 代表 淀川 洋子 氏 | しましまかふえ 代表 佐藤 智子 氏

人生の最終頁を自分らしく豊かに暮らすために、今から始められることを実践できるよう学びます。また、ダブルケアの大変さを伝え、介護する側もされる側も今からできることを準備します。



コミュカ  
アップ!

### 11/22(火) 話し方セミナー&ほめたつ

合同会社ふじこカンパニー 代表 藤重 知子 氏

声と話し方を磨くために、自分らしい自己紹介やグループワーク、人から喜ばれる褒め方などを学びます。自信を持って社会参加できるよう、自分の魅力を伝えるコミュニケーション能力を身につけます。

