

参加無料

今年度は岩手県内4広域で開催!



あなたらしい、あなたらしいキャリアを考えるワークショップ

# 女性のためのキャリアデザイン

キャリアと聞いて何を思いうかべますか?実は「仕事も含めた人生そのもの」という広い意味もあります。キャリアの語源はラテン語の「道」。これからの人生をイキイキと歩むためのヒントを見つけませんか?

#多様な働き方

#アンコンシャス・バイアス

#子育て

#ダブルケア

#介護

#コミュニケーション

#自己探索

#ビジネスマナー

#強み

#キャリア・コンサルティング

【対象】就労への不安や悩みを抱える女性 (就業中、失業中は問いません。年代も不問です。)

お子さま連れての参加も可能です。託児はありませんのでご了承ください。

申込QRコード・開催地域	会場	日時	テーマ
<p>県央申込</p>	<p>盛岡</p> <p>アイーナ 6階団体活動室2 盛岡市盛岡駅西通1-7-1</p>	① 7月7日 金 19:00~20:00	人生すごろく「金の糸」で自己探索
		② 8月18日 金 19:00~20:00	自分も大切にするコミュニケーション
		③ 10月21日 土 10:30~15:00	個別相談 (キャリア・コンサルティング) ※
		④ 12月16日 土 13:30~14:30	あなたの強み再発見
		⑤ 1月20日 土 13:30~14:30	知って得するビジネスマナー
		⑥ 2月17日 土 10:30~15:00	個別相談 (キャリア・コンサルティング) ※
<p>県北申込</p>	<p>二戸</p> <p>シビックセンター 2階カルチャールーム 二戸市石切所字荷渡6-2</p>	① 7月14日 金 13:00~14:00	アンコンシャス・バイアスを知ろう①
		② 8月25日 金 13:00~14:00	アンコンシャス・バイアスを知ろう②
		③ 9月21日 木 13:00~14:00	自分も大切にするコミュニケーション
		④ 10月28日 土 13:00~14:00	人生すごろく「金の糸」で自己探索
		⑤ 11月18日 土 13:00~14:00	知って得するビジネスマナー
		⑥ 12月9日 土 10:30~15:00	個別相談 (キャリア・コンサルティング) ※
<p>県南申込</p>	<p>花巻</p> <p>土沢振興センター 会議室 花巻市東和町安袋6-53</p>	① 9月16日 土 10:00~11:00	仕事と子育ての「ちょうどいいバランス」
		② 10月7日 土 10:00~11:00	人生すごろく「金の糸」で自己探索
		③ 12月2日 土 10:00~11:00	多様な働き方~複業・パラレルキャリアのすすめ~
	<p>奥州</p> <p>奥州市江刺生涯学習センター 204, 205研修室 奥州市江刺大通り1-54</p>	① 9月10日 日 10:00~11:00	どうする!?介護・育児・仕事が重なる時
		② 10月15日 日 10:00~11:00	がんばりすぎないダブルケアのコツ
		③ 11月12日 日 10:00~11:00	自分も大切にするコミュニケーション
<p>沿岸申込</p>	<p>釜石</p> <p>釜石市保健福祉センター 9階 研修室、研修ホール 釜石市大渡町3-15-26</p>	① 9月16日 土 15:00~16:00	人生すごろく「金の糸」で自己探索
		② 10月7日 土 15:00~16:00	自分も大切にするコミュニケーション
		③ 12月2日 土 15:00~16:00	知って得するビジネスマナー
	<p>大船渡</p> <p>リアスホール1階マルチスペース シーバル大船渡2階大会議室 おおふなぼーと2階多目的室1・2</p>	① 9月10日 日 15:00~16:00	人生すごろく「金の糸」で自己探索
		② 10月15日 日 15:00~16:00	自分も大切にするコミュニケーション
		③ 11月12日 日 15:00~16:00	知って得するビジネスマナー

定員  
30人  
③⑥は  
10人

定員  
20人  
⑥は  
10人

定員  
20人

定員  
20人

各ワークショップ終了後30分間、個別相談 (キャリア・コンサルティング) も行います。(予約制、先着2人のみ。)

※県央 (盛岡) ③、⑥、県北 (二戸) ⑥の個別相談 (キャリア・コンサルティング) の開始時間は、お申込みの方へ個別にご連絡を差し上げます。

大船渡は全て会場が異なりますのでご注意ください!

①リアスホール1階マルチスペース (盛町字下館下18-1) ②シーバル大船渡2階大会議室 (盛町字二本神8-6) ③おおふなぼーと2階多目的室1・2 (大船渡町字茶屋前7-6)

【申込】開催地域ごとの申込QRコードよりお申込みください。

日程、会場など、お間違いの無いようご注意ください。申込フォームに申込後の流れや注意点を記載しておりますので必ずご確認をお願いします。定員となり次第締切とします。申込フォームをご利用できない場合には当センターへお問合せください。

【主催】岩手県、岩手県男女共同参画センター 【共催】二戸市、奥州市、釜石市、大船渡市  
【問い合わせ・申込】岩手県男女共同参画センター  
〒020-0045岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ6階 TEL: 019-606-1761 FAX: 019-606-1765  
E-mail: danjo@aaina.jp URL: https://www.aaina.jp/site/danjo/



WEBサイト

# 【ワークショップ詳細・講師】

## アンコンシャス・バイアスを知ろう①、②

県北(二戸)①、②



※1回のみでも学べる内容ですが2回連続でのご参加がおすすめです。

【講師】岩手県男女共同参画センター職員 三角 香 いわて男女共同参画サポーターの会 前会長 神谷 ミツ子氏  
「夫は外で働き妻は家庭を守るべき」など、日常には様々なアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見、思い込み)があふれています。モヤモヤを気づきに変えて、今後の生き方に役立ててみませんか。

## 人生すぐろく「金の糸」で自己探索

県央(盛岡)①

県北(二戸)④

県南(花巻)②

沿岸(大船渡)①、(釜石)①



【講師】岩手県男女共同参画センター職員 吉田 あかり  
誰もが、大切に価値のある「自分らしさ」や「つながり」「金の糸」を持っています。自分のこれまでを振り返り、経験や想いを言葉にすることを楽しみながら、ゲーム形式で自己探索を試みませんか。

## 自分も大切にコミュニケーション

県央(盛岡)②

県北(二戸)③

県南(奥州)③

沿岸(大船渡)②、(釜石)②

【講師】岩手県男女共同参画センター職員 吉田 あかり  
自分も相手も大切に自己表現、アサーションの基本を学び、伝えたいことをうまく伝えるコツを身につけることで人間関係と自分の可能性を広げませんか。

2022年度参加者の感想 なんとなくでやっていたコミュニケーションでしたが、もっと早く勉強したかった内容でした。最近、職場内での伝え方に悩んでいたため参考にしたいです。とても具体的に学ぶことができ感謝しています。

## あなたの強み再発見

県央(盛岡)④

【講師】岩手県男女共同参画センター職員 吉田 あかり  
ライフラインチャートを使って、興味・関心、強み・能力を探っていきます。自己理解を深めることで自信につながり、自分に合う仕事や働き方を考えませんか。

2022年度参加者の感想 とても充実した内容であったという間の時間でした。自分の強みや弱みなど、もっと掘り下げるためによききっかけになりました。また、自分の強みを強みと言って良いんだ!と思えて前向きな気持ちになりました。ありがとうございました。

## 知って得するビジネスマナー

県央(盛岡)⑤

県北(二戸)⑤

沿岸(大船渡)③、(釜石)③



【講師】岩手県男女共同参画センター職員 吉田 あかり  
レクチャーと実技でビジネスマナーの基本を習得します。敬語の基本、場面にあった言葉遣い、電話応対等、職場や就職活動で役立つ知識を身につけませんか。

2022年度参加者の感想 改めてビジネスマナーを勉強し、慣れで間違っていたことも確認出来て良かった。また機会があったら参加したい!

## どうする!? 介護・育児・仕事が重なる時

県南(奥州)①

【講師】いわて男女共同参画サポーター、岩手奥州ダブルケアの会 代表 八幡 初恵氏  
育児や介護などケアが複合的に重なることがあります。想像しただけでも「大変そう!」と思いますよね。いざという時に慌てないよう、シミュレーションしてみませんか。



## がんばりすぎないダブルケアのコツ

県南(奥州)②

【講師】いわて男女共同参画サポーター、岩手奥州ダブルケアの会 代表 八幡 初恵氏  
一人で抱え込まないことがダブルケアの鉄則です。頼れる人、こと、もの、皆さんの身近にはたくさん頼れる先「資源」があります。ダブルケアに直面しても自分らしく両立できる方法を考えてみませんか。

## 仕事と子育ての「ちょうどいいバランス」

県南(花巻)①

【講師】いわて男女共同参画サポーター、OKD Works 代表 岡田 芳美氏  
仕事と子育ての両立に悩んでいるワーママさん、両立の工夫や「ちょうどいいバランス」を一緒に考えてみませんか。これから復職をお考えのママさんやプレママさんぜひどうぞ!



## 多様な働き方～複業・パラレルキャリアのすすめ～

県南(花巻)③

【講師】いわて男女共同参画サポーター、OKD Works 代表 岡田 芳美氏  
Withコロナ時代、生き方・働き方はますます多様になりました。複業・パラレルキャリアで自分らしい生き方を考えてみませんか。

## 個別相談(キャリア・コンサルティング)

県央(盛岡)③、⑥

県北(二戸)⑥

【講師】岩手県男女共同参画センター職員  
キャリアコンサルタント資格を保有する職員が、1対1でじっくり話をお聞きます。お一人30分程度です。開始時間は調整してご連絡をします。