

# 「女性の学び直しを通じたキャリア形成支援事業にかかるライフプランニング講座」

企画 (一社) 男女共同参画地域みらいねっと  
代表理事 小山内世喜子

## 1 プログラム

### 第1回目 むつ市 7/6、三沢市 7/20、(黒石市 7/13)

#### Step 1 女性のワークキャリアの課題を知ろう

- ・アイスブレイク：まずはお互いを知り合いましょう（仲間づくり）
- ・女性就労を取り巻く社会理解（社会の現状を知り、社会とのかかわりを考える）
  - \*The personal is political（個人的なことは社会的なこと）
- ・これまでの“キャリア”を振り返る（キャリアの棚卸：経験、能力、姿勢、人脈）

### 第2回目 むつ市 8/24、黒石市 8/31、(三沢市 9/7)

#### Step 2 自分を知って自信をつけよう

- これから必要なスキルを意識しながら、自己を深く探求する（自己探求）
- ・キャリアとは
  - ・わたしのキャリアイメージを明確にしてみましょう
  - ・わたしの強みや弱みを把握しておきましょう（面接時の自己PRに役立ちます）
  - ・自分らしく生きるための応援隊をつくりましょう
    - \*仕事の阻害となる要因や条件、サポートしてくれる人やもの

### 第3回 むつ市 9/21、黒石市 9/29、三沢市 10/12

#### Step 3 キャリアアップへのセルフ・プランニング

- 仕事も！家庭も！イキイキと社会と関わるポイントを考える
- ・ライフキャリアをデザインしましょう
  - ・目標を達成するために今からできることはコレです！（アクションプランシートの記入）