

# ～転換期を生きる私たちの人生戦略～ 女性のキャリアデザイン講座

## <講座概要>

●概要＋ワークショップ 120分間 (座学50分、ワーク60分、休憩10分)

現代人を取り巻く社会的環境や労働環境は、令和になりますますます変化しています。特に新型コロナウイルス感染拡大の影響により、働き方や時間・場所の概念も大きく変わりました。

例えばこれまで出産や育休・介護・家族の転勤等で分断されがちだった女性や若手のキャリアも、以前のように会社員か？パートか？起業か？一択ではなくなりました。自分のできることや経験をアンカーとして、柔軟なキャリア展開を目指す発想に変わりつつあります。

そんな中、私たちはこれまでのように「今ある仕事を受け取り、真面目に働く」だけでは、いずれ機械や人工知能に取って代わられる危機にも直面しています。キャリア選択ひとつにしても、自分で選び、自分で決め、成長してゆく力が必要です。そして、プライベートや家族、友人との時間も大切にしつつ、趣味を含めて仕事以外の情報も取り入れる、自分らしい「ウェルビーイングな働き方」に注目が集まっています。

「キャリアは組織の中や、今の環境下だけで考えるもの。」という時代は終わりました。特にライフ・キャリアが一体型になっている令和の働き方において、どのように自分らしさを発揮していくか？かつ現実的な収入につなげてゆくか？主体的かつ持続可能なキャリア形成について学びを深めるとともに、自分自身のキャリアをみつめ、お互いを知ることで、よりよい働き方を考えるための、実践型研修会です。

## <こんな方へ>

- ・育休や介護などでキャリア中断を経験し、明確なキャリアビジョンが描けない方
- ・現在の働き方や現状の自分にモヤモヤしている方
- ・何かを変えたいけれど、何から手をつけていいかわからない…安定収入を手放すことに疑問もあり、起業までは考えていない方
- ・現状のキャリアに不安を感じていて、先細ってしまう気がしている方
- ・もっと自分らしいスキルを伸ばしたい、自信を持って働きたい方
- ・今のキャリア経験を活かしてさらに幅を広げたい、年齢にとらわれず新しいことにも挑戦したい方

大項目	細目
キャリアデザイン概要 雲丹亀みほ 20分	・なぜ今、キャリアデザインが必要なのか？ ・コロナ後の新しい働き方 事例（会社員、パート、フリーランス） ・ワーク：5年後、10年後にどうなっていたい？
自分の強みを棚卸ししよう ●自己分析とキャリア選択の専門家（佐藤まりな） 15分	・人と比べない、新時代のキャリアデザインとは ・働くの定義を考えてみよう ・自分の強みと成功体験を知るライフチャート
チャンスを引き寄せる力を身につけよう ●振る舞い力・セルフプロデュースの専門家（栗岡かおり）15分	・キャリアデザインに必須の「セルフプロデュース力」 ・なぜ、やろうと思ってもできないのか？自分で選び日常を変えていくコツ ・私には無理…と諦めていたチャンスが舞い込む！振る舞い力
グループワーク 60分	自分の現在地を棚卸し、キャリアビジョンを共有しよう！

## 【講師①】 雲丹亀 みほ (office K&M 代表)



慶応義塾大学法学部政治学科卒業後、テレビ局（報道部）にて3年間、映像取材業務に関わる。その後地方公務員試験に合格し、市役所での人事・採用業務に従事。主に採用試験や職員の人事異動業務等を行う。

2016年ライター業で独立。経営・マーケティング知識を学びながら起業コンサルティング業務へ移行。「経験・人脈ゼロから始める起業法」という独自手法を生み出し、5年間で延べ450名近くの女性起業家を支援。現在は、起業スタートアップ・アカデミーの開催や、商工会議所・企業・団体の創業塾講師としても活動している。

## 【講師②】 佐藤 真理奈



同志社大学文学部英文学科卒業後、大手建材メーカーへ入社。当時、首都圏初の女性法人営業としてルート・新規開拓営業を担当。予期せぬタイミングで結婚・出産を経験。地方市人口4万人の豪雪地帯へ移住。派遣社員からスタートし、1年後人事（採用担当）正社員登用。現状・市場把握を得意とし、各種採用企画立案・運営（座談会・インターンシップ制度の導入など）を推進し採用目標人数確保などの実績をあげる。その後、数多くの新卒・中途候補者と接する中でより個人に近いところでキャリア支援をしたいと感じ国家資格キャリアコンサルタント取得後、中央省庁支部キャリアコンサルタントとして在籍。現在は、移住を機に独立開業。個人のキャリア支援・企業内キャリアカウンセリングを中心に活動中。多くの『働く』人の相談を聞く中で心理学・脳科学・人間の仕組みを取り入れた自己分析特化型キャリアカウンセリングを提供中。

## 【講師③】 栗岡 かおり



同志社大学政策学部卒業後、地方公務員として13年間、住民サービスや行政事務に従事。在職中、5万人を超えるお客様に接した経験から独自の接遇メソッドを生み出し、窓口での指名多数、首長秘書に選ばれる。

相手に与える印象と自分自身の心地よさ——どちらも大切にできる振る舞いで、思いもよらないチャンスを引き寄せ、やりがいゼロ・クタクタ公務員から起死回生した自身の経験から、接遇＝「堅苦しいルール・お作法」ではなく、「周囲から感謝され、愛される」「自分の価値を正しく受け取る」ための最強のツールだと確信。

独立後は、はたらき世代が自分らしくチャンスをつかみ、「なりたい自分」を叶えていくための“振る舞い力”研修やコンサルティングを中心に活動している。