

仕事と家庭  
両立に  
悩んでる...

育休中、  
職場復帰が  
不安...

秋田市★女性活躍推進事業－ウーマンワーク・ラボ－  
働くママ、働きたいママを応援！



キャリアデザインカフェ

# DESIGN CAFE

自宅から気軽に  
ご参加いただけます



社会が大きく変わろうとしている今、「10年後のワタシ」を考える

参加費 無料 定員 20名 託児 希望可 ひとくちスイーツとティーバッグを事前郵送!カフェ気分でご参加!

オンライン開催 初めての不安な方にはサポートあり!お気軽にご参加ください

第1回

2020.11.19(木) 10:30▶12:00

10:30▶11:20 チェックイン & 講演

「魔法の言葉でメンタルを上げていこう！」

- 願いを現実に! 願望実現ワーク



講師

Domarni(ドマーニ)代表  
NPO法人ママワーク研究所理事

中山淳子さん

株式会社イクウェルチャイルドアカデミーで九州・沖縄本部長、東京本部長、企画運営を経て独立。現在は各種教育機関、幼稚園、保育園などのコンサルティングや、ママ向け商品、施設、住宅メーカーのアドバイザーとして活動。子育て支援関連や、仕事と子育ての両立を頑張るママへのエッセイを幅広く寄稿し、講演も多数行う。自身の不妊治療、妊活経験を語る活動も。ライフワークとして、「ママのご褒美サロン」を福岡を中心に九州内、関東、関西で開催。福岡市在住、1児の母。

RKBラジオ「櫻井浩二インサイト」出演中 / TNC テレビ西日本「もちろ派スト」出演中 / 子育てアドバイザー / NPO法人Wing-Wing理事 / 一般社団法人右脳記憶教育協会理事 / 一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会理事

超ママカ



11:20▶12:00 ワークショップ座談会

- 同じような環境にある方との接点を作る
- グループワークで、講演の感想や抱えている悩みなどを共有しましょう。

申込締切 11.12(木)

第2回

2021.1.23(土) 10:30▶12:00

10:30▶11:20 チェックイン & 講演

「家庭・仕事・ワタシを楽しむコツ」

- ワタシの時間もキープ! 時間管理術ワーク



講師

にしひら社会保険労務士事務所代表  
育休後シニアアドバイザー  
育休後カフェ®ファシリテーター

西平睦美さん

公務員を退職後10年のブランクを経て転職・資格取得。様々な資格を取得しながら、2013年に社会保険労務士事務所を開業。人に寄り添う支援をモットーとし、年間200件の子育て女性の就業相談経験を持つ。自身がワンオペ育児と実母の介護のダブルケアを経験し、「仕事と育児・介護の両立支援」、「育休取得者の復帰支援」、「女性活躍推進」の3本柱で活動を行っている。社会保険労務士としての業務、育児・介護プランナーとして「育児・介護と仕事の両立支援」、雇用促進アドバイザーとして「人材採用、人材定着、人材育成支援」を行った経験を持つ。2018年に仕事と子育ての両立を応援する任意団体「SoraProject」を設立。定期的に育休後カフェ®を開催、イベントに参加しながらSNSでも発信している。久留米市在住。

11:20▶12:00 育休後カフェ®

- グループワークで育休後の働き方をリラックスしながら考えます。

申込締切 1.15(金)

キャリアデザインカフェプロデューサー兼ファシリテーター

竹下小百合さん

女性のライフイベントに寄り添う「me-life(ミライフ)」代表  
育休後シニアアドバイザー 育休後カフェ®ファシリテーター

大学研究室秘書や結婚相談所カウンセラーをはじめとした数々の経験と資格を活かし、2013年、女性活躍に力点を置いてカウンセリングを手掛ける「ミライフ」を起業。再就職、起業、離婚など自身のリアルな経験をチャンスに変えながら、女性の自己実現、少子高齢化時代の企業活動などを幅広くサポート。ライフイベントによる暮らしの変化で活躍が妨げられてきた「女性のライフをケア」することで見えてくる「新時代の家族と地域・企業のあり方」について積極的に発信。仙台市在住、2児の母。

NPO法人日本家族問題相談連盟認定ライフアップ  
カウンセラー / NPO法人  
レジリエンスファシリテーター  
養成講座修了 / NPO法人  
ファザーリング・ジャパン  
東北共同代表理事



申込締切

各回1週間前まで

お問い合わせ、お申し込みについては裏面をご覧ください  
キャリアデザインカフェと裏面の相談会の両方を受けるのがオススメ!

秋田市★女性活躍推進事業－ウーマンワーク・ラボ－

「自分らしい働き方」を考える

どんな働き方を  
していこう？

理想の  
キャリアを  
実現したい

「zoom」アプリ使用  
オンライン  
相談可！



仕事への  
考えを  
整理したい

# CAREER

働く女性のためのキャリア相談会

# CONSULTATION

参加費 **無料**

各日定員 **5名**

**託児** 希望可

育休中の方、再就職したい方、現在働いている方

自分の働き方、キャリアに悩む女性のための個別相談会です。たくさんのケースに対応してきた女性キャリアコンサルタントが、働き方や生き方について、新しい「気づき」を生み出します。

「私たちがご相談に応じます！」

開催日  
[全5回]

2020.10.19(月) 11.24(火) 12.16(水)  
2021.1.21(木) 2.19(金)

時間

A～Eからお好きな時間をお選びください！  
A 10:00-11:00 B 11:00-12:00 C 13:00-14:00  
D 18:00-19:00 E 19:30-20:30

※お一人様60分、1回のみとさせていただきます

開催形態

オンライン開催 オンライン会議システム「zoom」アプリ使用  
※対面相談を希望される場合はオルウィーブ合同会社[秋田市中通3丁目1-34]にて



キャリアコンサルタント  
高橋 玲子さん



キャリアコンサルタント  
津田 宏美さん

### キャリア相談ってなあに？

国家資格を持つキャリアコンサルタントが、キャリアについての悩みをじっくりお聴きします。「自分の頭と心の整理ができる」「大切にしている価値観が明確になり、自分の選択に自信が持てる」「理想のキャリアに向かって、やるべきことが明確になる」など、本当の自分を見つけるきっかけになります。



キャリアデザインカフェ、キャリア相談会のご参加は  
電話・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください

申込締切は各回1週間前まで  
(定員になり次第締め切り)

申込受付

オルウィーブ合同会社

お電話申込先

070-5325-6876

Eメール申込先

event@venusclub99.com

上記QRコードから送信できます

FAX申込書

FAX 018-834-8625 (オルウィーブ合同会社)

お名前	ふりがな	電話番号		
住所	〒	託児	<input checked="" type="radio"/> あり	お子様お名前(ふりがな) 男・女
メール		ありの場合は 右欄に詳細を ご記入ください	<input type="radio"/> なし	年齢 歳 ヶ月 アレルギー 有・無

キャリアデザインカフェ  
参加希望日  
(チェックを入れてください)

2020 11/19(木)  
 2021 1/23(土)

キャリア相談会参加希望日時 (希望日・希望時間にチェックを入れてください)

2020 10/19(月)  11/24(火)  12/16(水)  2021 1/21(木)  2/19(金)  
 10:00-  11:00-  13:00-  18:00-  19:30-

主 催 秋田市市民生活部生活総務課女性活躍推進担当 / TEL 018-888-5650

お問い合わせ オルウィーブ合同会社(この事業は秋田市からの受託事業です。)

〒010-0001 秋田市中通三丁目1-34 TEL:070-5325-6876 FAX:018-834-8625 E-mail:event@venusclub99.com

※カフェ・相談会いずれかの参加も可能です