

無料

女性のための ハッピーライフデザイン塾

結婚・出産を機に仕事を辞め、もう一度就職したいけれどいったい何から始めれば...???
そんなあなたにピッタリの、知っていると安心の心構えや再就職のためのスキルを学べます。
経験(キャリア)を生かした働き方で、自分らしい人生をデザインしてみませんか。

無料託児つき
6カ月～就学前
要予約



対象・定員 求職中または求職を考えている
20～40代の女性20名

申し込み 4月14日(月) 9:00から電話で

場 所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」
(高知市旭町 3-115)

(全3回の連続講座)

第1回 5/19(月)	10:00～15:00 「就活の前に」 講師:上田 晶美(ハナマルキャリア総合研究所代表)	
第2回 5/26(月)	10:00～15:00 「面接力アップ～上手なプレゼンテーションをしよう～」 講師:近藤 由枝(Yグローリー代表・元ANA客室乗務員)	メイクアップ レッスンあり
第3回 6/2(月)	①10:00～13:30 「仕事に活かせるテクニック」 講師:西村静代(社会保険労務士)	ジョブカフェこうちの ②13:30～15:00 キャリアコンサルタントによる 「高知県内の就職事情」

申し込み・お問い合わせは・・・

こうち男女共同参画センター「ソーレ」

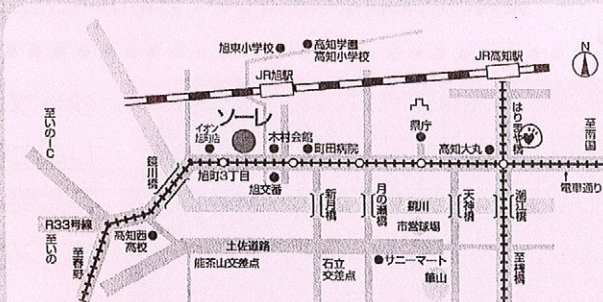
Tel 088-873-9100

〒780-0935 高知市旭町 3-115

受付時間▶9:00～17:00

URL▶<http://www.sole-kochi.or.jp>

休館日▶第2水曜日・祝日・年末年始



ご来館の際にはできるだけ公共交通機関をご利用ください。



駐車スペースに限りがあります。できるだけ公共交通機関でご来館ください。

講座の申し込み時にお伺いした個人情報、この講座の運営ならびにソーレからのお知らせ等に使用させていただく場合があります。



第1回 5/19(月)10:00~15:00



上田 晶美さん

講師プロフィール

ハナマルキャリア総合研究所代表。
1994 年日本初のキャリアコンサルタントとして創業。以来 20 年にわたり
大学生・女性・主婦のキャリア支援を
行ってきた。自身も3児の母。年間全
国区で200 講演を行う。著書に『ママ
も今日から働くワ』(日本経済新聞出版
社刊)など。山口県出身。早稲田大卒。

「就活の前に」

家事や育児、介護をした経験や、
持っている資格、職務経歴などこれ
までを振り返って、自身の持つ財
産・魅力に気付く「自己の棚卸」や、
自分に合ったライフプランの設計か
ら働き方を見つける「キャリアプラン
ニング」など、働くために必要な準
備を紹介します。

第2回 5/26(月)10:00~15:00



近藤 由枝さん

講師プロフィール

Y グローリー代表。元 ANA 客室乗務員。
京都平安女学院短期大学英文科卒。全日本
空輸株式会社入社後、国内線客室乗務員と
して 10 年間勤務。在籍中は天皇陛下はじ
め要人の担当を務めた経歴を持つ。現在は、
県内の大学や専門学校、行政、企業等でマ
ナーや就職支援の講師を務めるなど多方面
にわたって活躍している。

「面接力アップ~上手な

プレゼンテーションをしよう~」

効果的な履歴書の書き方や、面接
での受け答え、話し方など、就職に
必要な知識やテクニックを養いま
す。メイクアップレッスンも取り入れ
ながら楽しく学べます♪

第3回 6/2(月)①10:00~13:30



西村 静代さん

講師プロフィール

社会保険労務士。松山大学法学部卒。地元企
業へ就職した後、12 年間の保険代理店での
勤務を経て、2009 年西村静代社会保険労
務士事務所を開業。身近に相談できる“かか
りつけの社会保険労務士”をモットーにお客
様企業をサポートするため日々活動してい
る。現在、1 歳になる息子の子育てを楽しみ
ながら、仕事と家庭の両立に奮闘中。

「仕事に活かせるテクニック」

ご自身も子育てをしながら仕事をこ
なされている社会保険労務士の西
村静代さんを講師にお迎えし、仕事
と家事を両立するために必要なワ
ークライフバランスや、働く女性を
守る法律・制度などについて学びま
す。

ジョブカフェこうちの

②13:30~15:00 キャリアコンサルタントによる「県内の就職事情」

高知県就職支援相談センター「ジョブカフェこうち」で、実際に就職に関する相談を担当してい
るキャリアコンサルタントから、「働きたい!」を実現するために利用することができる制度や、
県内の就職状況などについてお話しいたします。

ジョブカフェこうちによる
キャリアカウンセリング
in ソーレ

4/14(月)・5/29(木)・6/9(月)
10:00~16:30
無料託児つき!(要予約)

●カウンセリングの時間はひとり1時間程度です。

ジョブカフェこうちからキャリアコンサルタントおよび
しごと体験講習担当者*が来館して、就職に関するご相談
をお受けいたします。講座の受講者はもちろん、カウ
ンセリングのみのご希望の方も

ご予約はソーレ(☎873-9100)まで。

※しごと体験講習とは…ハローワークへ求人票を出している事
業所で5日間実際のお仕事を体験していただき、早期就職をめざ
すものです。詳しくは担当者が説明します。