

自分力 アップセミナー

託児あり



主婦&子育てママの声から生まれた
楽しく自分を深める6回連続講座

場所 中部公民館 第1会議室

時間 9:30~11:30

こんな人におすすめ

- ・新しいことを始める **きっかけ**が欲しい人
- ・自分の人生や価値観から **自分軸**を見つけたい人
- ・子育て等で仕事から離れている今、 **自分を高めたい**人

9/12 (木)	人生100年時代の女性のキャリア ～女性の今を知ろう～
9/19 (木)	「キャリアの棚卸し」で人生総点検 ～私の過去を知ろう～
9/26 (木)	心理テストとコミュニケーションで深める 自己理解 ～私の今を知ろう～
10/3 (木)	これならできる！最初の一步の踏み出し方 ～講座終了生の体験談を聞いてみよう
10/10 (木)	私ならではのキャリアビジョン ～私の未来を描こう～
10/24 (木)	宣言！私のアクションプラン ～前に向かって一步踏み出そう～

講師紹介

安藤りか氏

名古屋学院大学
現代社会学部教授



大学卒業後、いわゆるOLを初職とする。複数の職を経て40歳を目前に大学院に進学し、臨床心理学を学ぶ。大学や職安でのカウンセリング業務に従事した後、2013年に名古屋学院大学に着任、「キャリアデザイン」「カウンセリング論」等の授業を担当し現在に至る。
博士（教育学）・臨床心理士・公認心理師・キャリアコンサルタント。

山本 妃呂美氏 国家資格キャリアコンサルタント

講座修了生。講座スタッフや男女共同参画審議会委員などの活動しながら国家資格取得。2022年から名古屋市立中学校に常駐するキャリアナビゲーターとしてキャリアに関する授業などを担当。3児の母。

受講生の声

- ・過去を見つめ直し自分のやりたいことに気づけました（40代）
- ・人それぞれ違った考え方をして良いと思いました（30代）
- ・グループワークでの意見交換や人前で発表するよい機会になりました（30代）
- ・受講生からも刺激を受け、頑張る力になりました（40代）



【対象】市内に在住・在勤・在学又は市内で活動する18歳以上の人で、原則全日程を通して参加できる人

◆ 受講料 500円（6回分）

◆ 定員 20人

◆ 託児 5名程度

◆ 申込み 1人1回300円（6か月（9/1現在）～未就園児）

◆ 申込み 7/17（水）9時～先着順 QRコード又はメールにて受付
定員20人に達し次第受付終了（最終8/20（火）まで）

お申込みは
こちらの
QRコードへ
アクセス



問合せ先

安城市役所 市民協働課

電話：71-2218（午前8時30分～午後5時15分 土日祝除く）

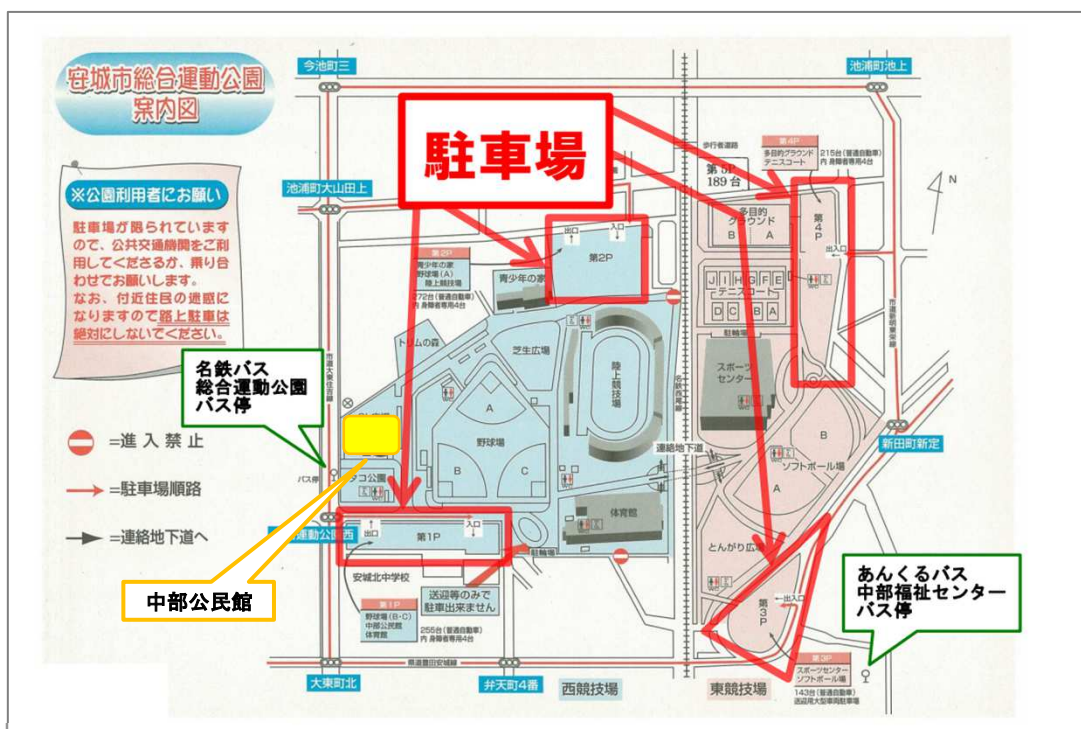
電子メール：kyodo@city.anjo.lg.jp



会場 中部公民館
安城市新田町小山西83番地

 名鉄バス「総合運動公園」下車すぐ

 総合運動公園の駐車場をご利用ください



問合せ先

安城市役所 市民協働課（午前8：30～午後5：15＊土日祝日除く）
TEL：71-2218 FAX：72-3741
電子メール：kyodo@city.anjo.lg.jp

男女共同参画ロゴマーク



安城市LINE公式アカウント

市政、イベント情報を配信中！
友達登録はこちらのQRコードから→



安城市の花「サルビア」をデザイン。全体のシルエットは安城の「A」を意識しました。
ハート形の花びらの大きさは年齢の幅を表現し、幅広い年齢の市民が関わり合っているという意味が込められています。グラデーションで多様性を表し、花とつたが絡み合いながら上昇し握手するような形で、手を取り合い男女共同参画を進める様子を表しています。