

# 女性のための キャリアデザインプログラム

～人生100年時代。あなたの未来(キャリア)をデザインしませんか?～

人生100年時代は、自分の人生を豊かにすることが重要なテーマとなっています。

『子育てと仕事の両立、このままでいいのかな…』

『やりたかった夢をカタチにしていきたい…』

『地域でできることを探したいけれど…』

あなたが社会でさらに輝くために、そんな思いや漠然とした焦りから、  
自分磨きを通して、未来(キャリア)をデザインしていきませんか?

参加無料  
一時保育あり  
(有料・要申込)

キャリアアップしたい!



## I 他業種交流&キャリアアッププログラム 全3回

定員:40名

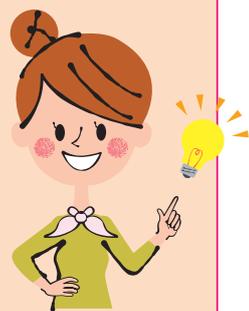
### 仕事を通してキャリアアップしたい女性のための講座

中堅女性社員を対象に、会社の中でステップアップすることへのモチベーションを高めることをねらいとしたプログラムです。管理職、エキスパート等、キャリアアップを踏まえ、なりたい自分像を描きます。

10/23・11/6・11/20 各火曜日 14:00～16:30

会場 クレオ大阪中央 対象 キャリアアップしたい女性

起業したい!  
情報がほしい!



## II 女性起業家START UPプログラム 全3回

定員:30名

### 起業を考えている女性のためのスタートアップ講座

ものづくり、カフェ開業、フリーランスなど、起業を考えたり、起業して間もない女性を対象に、様々な起業フェーズや起業スタイルに応じて、夢や目標の実現、課題解決の実現をサポートするスタートアッププログラムです。

11/4・11/11・11/25 各日曜日 10:00～12:00

会場 クレオ大阪中央 対象 起業に関心のある女性または起業して間もない女性

地域で活躍したい!



## III 市民活動チャレンジサポートプログラム 全3回

定員:35名

### ママだからできる市民活動チャレンジセミナー

結婚、出産、育児、介護といった女性のライフワークステージで起こる困りごと。ひとりで悩んでいませんか。みんなで集まってワイワイ・ガヤガヤお話ししながら解決に向けてチャレンジするためのセミナーです。

11/15・11/29・12/13 各木曜日 14:00～16:00

会場 大阪市立大学文化交流センター 対象 市民活動に関心のある女性(パートナーと一緒に参加できます)

一時保育(有料・要事前申込)

1～2歳 : 800円(1人1回あたり)

3歳～就学前: 500円(1人1回あたり)



お申込み・お問合せ: 大阪市男女いきいき財団

インターネットまたは電話・FAXでお申込みください。

TEL(06)7656-9040 FAX(06)7656-9045



2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です



I 他業種交流&キャリアアッププログラム

step1 10/23 step2 11/6 step3 11/20

**女性のワークキャリアの課題を知ろう**  
 ・女性リーダーに対するイメージを考えましょう。  
 ・これからの女性継続就労を阻害する課題をワークショップ形式で考えます。

**女性のワークキャリア課題を解決する方法をみんなで考えてみよう**  
 ・課題分析と重要課題(残存課題)を特定しましょう。  
 ・残存課題解決のためのアプローチを一緒に考えます。

**自分を知って自信をつけよう**  
 ・自己分析しましょう。  
 ・女性リーダーに対するイメージと自分像を比較します。  
 ・そして、もっと輝ける私へ。



講師: 垣内 亜佐子  
 株式会社アクセプト  
 株式会社キャリアリンク  
 専務取締役



マーケティング・コンサルテーションの会社・アクセプトが手がける、企業向け実践型研修プログラムのワークメソッドをアレンジし、実施します。

II 女性起業家START UPプログラム

step1 11/4 step2 11/11 step3 11/25

**起業家デビューする前に**  
 ・ビジネスの場面で信頼されるためにも、ビジネスセンスの基本について学びます。  
 ・なぜ起業したいのか?あなたにとってのゴールを考えましょう。

**「想い」や「夢」をカタチにする**  
 ・あなたの「想い」や「夢」は?コンセプトを明確にしていきましょう。  
 ・「誰に何をどのように」提供するのか、ビジネスプランを創ります。

**「想い」や「夢」をブラッシュアップ**  
 ・目標売上は?おカネに困らないために、売れる仕組みを考えましょう。  
 ・ビジネスプランのブラッシュアップ、発表。フィードバック。



講師: 増田 正子  
 司法書士、  
 大阪市女性起業家  
 情報交流協会 相談役

III 市民活動チャレンジサポートプログラム

step1 11/15 step2 11/29 step3 12/13

講義  
**「人生を豊かにすることの意義と理解」**  
**女性ならではの視点で、地域課題を発見**  
 家庭や職場での生活をはじめ市民活動を通じて自らの人生をより豊かにしていくための講義とワークショップを実施します。

**市民活動の基礎知識**  
 「市民活動って何だろう?」といった今さら聞けない疑問に対して、実例を交えながらわかりやすく解説する講義を実施します。

**自分自身の人材としての特性を知ろう!**  
 あなたの活躍できる人物像を実際の市民活動実践者の活動を知って自分自身で見つけるセルフワークを実施します。



講師: 柏木 宏  
 大阪市立大学  
 創造都市研究科  
 特任教授



講師: 徳谷 章子  
 NPO法人ハートフレンド  
 代表理事

- 他業種交流&キャリアアッププログラム
- 一時保育を希望 (10/13締切)
- 女性起業家START UPプログラム
- 一時保育を希望 (10/25締切)
- 市民活動チャレンジサポートプログラム
- 一時保育を希望 (11/4締切)

ふりがな 氏名	年齢 歳
住所 〒 -	
電話番号 ( ) -	FAX番号 ( ) -
*一時保育を希望の方はご記入ください お子さまのなまえ	
お子さまの生年月: 20 年 月 生まれ	

お申込み・お問合せ

**大阪市男女いきいき財団** 〒543-0002  
 正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会 大阪市天王寺区上汐5-6-25  
**TEL(06)7656-9040 FAX(06)7656-9045**

■インターネット

大阪市男女いきいき財団のホームページ、または右の申込フォームよりお申込みください。

■電話またはクレオ大阪中央内 大阪市男女いきいき財団窓口

受付時間はクレオ大阪中央の休館日(月曜日・祝日の翌日)を除く9:30~21:30

■FAX

必要事項を記入のうえ、上記FAX番号宛にお申込みください。

\*FAX番号を必ずご記入ください。 \*受講の可否をFAXで返信します。



■Osaka Metro谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅下車  
 ①・②番出口から北東へ徒歩約3分



■JR「大阪」駅、Osaka Metro「梅田」各駅下車