

参加費  
無料

アタマとココロの整理整頓

自分軸発見！講座 【全2回】

2023年

8月22日(火)・29日(火)

午後1時～3時30分(12時45分開場)



「自分の興味や関心って何だろう?」「自分らしさと言われても、何が自分らしいのか分からない」という悩みを抱えている人は少なくないと思います。仕事をするにあたって、また自分の人生をより良く生きていくにあたって、「自分軸(=自分が大切に考えていること)」を知っておくことは、自分を成長させることができたり、自分が厳しい状況に置かれても、その中でやりがいを見出すことができたりと、非常に役立ちます。本講座は、講義とワーク、受講者同士のシェアリングを通して「自分軸」を見つけていく内容です。一緒に「自分軸」を見つけてみませんか?

- ★各回、個人ワークがあります。
- ★各回、受講者同士でお話をする時間があります。
- ★自宅で取り組んでいただくワーク(宿題)があります。

## 【1日目】講義+「人生の棚卸しのワーク①」

- ・「自分軸」ってなに?
- ・自分軸を発見、認識しておくことの大切さについて。
- ・「キャリア」ってそもそもどういう意味?
- ・自分のこれまでを振り返り、「興味・関心」「強み・才能」等を棚卸ししよう!

## 【2日目】講義+「人生の棚卸しのワーク②」

- ・自分軸は、「仕事」だけでなく「日常」にも隠されている。
  - ・自分のこれからを考えるうえで重要なことって何だろう?
- ※講座の内容は変更が生じることがあります。



【講師】

錦戸 かおり (にしきど かおり) さん  
がんばれ工房代表。2級キャリア・コンサルティング  
技能士。国家資格キャリアコンサルタント。

- 申 込▶ 7月21日(金)から事前申込制。電話・FAX・HP・リーブラ窓口にて申し込みできます。
- 定 員▶ 20名
- 会 場▶ 港区立男女平等参画センター学習室C
- 対 象▶ 主に区内在住・在勤・在学の女性、育休中の女性、再就職を検討している女性、新たなキャリアを目指す女性、テーマに関心がある女性で、**2回とも参加できる方。**
- 一時保育▶ 対象は4カ月～未就学児(定員あり・申込順)。8月3日(木)までに要予約。
- ※参加費は無料です。



港区立男女平等参画センター

リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦  
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254  
HP:https://www.minatolibra.jp/



# 講座申込書

## 申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:https://www.minatolibra.jp/

## アタマとココロの整理整頓 自分軸発見！講座

2023年8月22日・29日(火) 午後1時～3時30分

氏名	ふりがな		年代	歳代
昼間の連絡先	電話			
	メールアドレス			
港区との関係	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他			
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(場所: )・その他( )			
現在の状況	就業中 ・ 求職中 ・ 離職中 ・ その他( )			
★今気になっていること、講師に聴きたいこと等★ 例:再就職したいが、自分のスキルに自信がない。				
<p align="center"><b>一時保育を希望する場合は、ご記入ください(8月3日〆切)</b></p> <p>①当日お子さんの様子をご記入いただく用紙があるので、講座の開始15分前に保育室へお越しください。 ②持ち物:飲み物、タオル、ビニール袋。必要であれば、おむつ(おしりふき)、着替え。</p>				
お子さんの氏名・年齢 ※対象は開催日時時点で 4か月～未就学児	ふりがな		( 歳 ヵ月)	一時保育経験
				あり ・ なし

### 個人情報保護方針について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報については、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

## 港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦  
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254  
HP:https://www.minatolibra.jp/  
SNS:@libraminato

### アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口・三田線「三田駅」A9出口徒歩7分
- ▶ ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分  
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)田町駅東口徒歩6分

