



# じぶん再発見！ ありのままを表現する自己PR文

ジェンダー平等の推進には、性別にかかわらず一人ひとりが自分の強みや価値観を理解し、「自分のことば」で表現できるようになることが望めます。  
自分の価値観や強みと向き合うことで、自分を表すことばと出会います。  
そこから「話すことば」「書くことば」に変換し、相手を意識した文章に整え「伝える」技術を磨きます。

## 第1回 マイディスカバリー 価値観と強みが伝わる 自己PR文



おさむら たけし  
講師：長村 健史

IT企業DXデザインコンサルタント

デザイン思考を活用したワークショップを設計し、対話と問いかけを通して関係者間の考え、課題を整理しながらありたい姿に導くファシリテーションを行う。企業の事業変革のために伴走支援を行なっている。

## 第2回 マイライティング 読み手に伝わる 自己PR文



さいとう えりか  
講師：斎藤 絵里香

NPO法人現代用語検定協会 理事

東京大学文学部卒。某学習塾の企画・教材制作部門を経て現職。作文、小論文の添削実務や教材制作、指導者育成を行い、これまで1万点以上の文章表現の指導に携わっている。

2025年 **全2回**  
**10月1日・8日**  
10:00~12:00 **水**

会場

港区男女平等参画センター リーブラ 学習室C

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

参加費

無料

申込方法：NPO法人マナビエルWEBサイト内の  
受付専用フォームへ必要事項を入力

定員

10名

※申込多数の場合は抽選  
※一時保育あり

対象

港区在住・在勤・在学、または  
ご興味や関心のある方はどなたでも歓迎します。

申込締切

※詳しくは裏面

9月15日(月/祝)

しだちほ  
進行：志田千帆／NPO法人マナビエル 代表理事  
社会教育士、ワークショップデザイナー、キャリアコンサルタント



主催

NPO法人マナビエル  
ランゲージアーツ ことばで自分を伝える力

お問い合わせ：info@manabi-el.org

WEBサイト：https://manabi-el.org/

## 第1回 マイディスカバリー

10/1  
(水)

### 価値観と強みが伝わる 自己PR文

おさむら たけし  
講師：長村 健史

10:00～10:15／担当：志田

- ・ランゲージアーツ6つの言語技術  
＜話す、聴く、読む、書く、見る、伝える＞
- ・男女平等参画・D&I社会における  
自分らしさをことばで伝える力の重要性

10:15～11:50／講師：長村 健史氏

- ・自分の価値観を発見するワーク
- ・自分だけの強みを言語化するワーク

11:50～12:00／担当：志田

- ・気づきの共有、次回の課題

## 第2回 マイライティング

10/8  
(水)

### 読み手に伝わる 自己PR文

さいとう えりか  
講師：斎藤 絵里香

10:00～10:10／担当：志田

- ・前回の振り返り
- ・課題の共有

10:10～11:45／講師：斎藤 絵里香氏

- ・自己PR文の構成、必要な視点
- ・伝わる文章の基本
- ・自己添削によるブラッシュアップ

11:45～12:00／担当：志田

- ・自分らしいことばの表現
- ・自己実現に向けて

## 申込方法

- ① マナビエルWEBサイト（右記QRコード）にアクセス
- ② 「じぶん再発見！ありのままを表現する自己PR文」の  
受付専用フォームへ必要事項を入力
- ③ 入力後、自動返信メールが届けば申込完了



### 注意事項

- ※申込多数の場合は抽選となります。
- ※当落結果は9/17(水)に申込者全員へメールにてご案内します。
- ※2回連続講座のため、両日とも参加できることが申込条件です。
- ※リーブラの無料一時保育の利用が可能です（対象：4ヶ月～就学前）。  
ご希望の方は講座申込の際、9/11(木)までにお知らせください。
- ※ご入力頂いた個人情報、本講座の運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には  
使用いたしません。また本人の同意なく第三者へ提供することはありません。

### こんな方におすすめ

- ・子育てが一段落し、社会復帰を考えている方
- ・今の働き方を見直し、新しいことにチャレンジしたい方
- ・独立・起業を目指し、自分の魅力を伝える力を高めたい方

申込締切

9月15日(月/祝)

## 会場のご案内

### 港区男女平等参画センター リーブラ

住所：港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

電車でお越しの方

JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分  
都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分

バスでお越しの方

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  
ちいばす 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



主催：NPO法人マナビエル