

無料セミナー

ここからはじまる、 わたしのこと



— 私らしい生き方・働き方を見つめる 4日間

参加
対象

つくば市内在住の女性で、
生き方と働き方について考えたい方

定員
20名

会場

つくば市役所内会議室
つくば市研究学園一丁目1番地1

- セミナー申込時及び受講時に無職又はパートタイム勤務で、現在の働き方に課題があると感じている方。
- つくば市が別途開催する『知っておきたい「お金」と「働くこと」』セミナーを受講した方、又はそのアーカイブ配信を本セミナーの1回目までに視聴できる方。(申込時に別途ご案内します)

申込受付期間：2025年10月1日(水)～11月28日(金) ※定員に達し次第、申込締切

様々なツールで
自己理解を
深められる

自分らしい
働き方を
知ることができる

ワークを通じて
一緒に頑張る
仲間ができる

個別で
キャリア相談も
受けられる

無料託児
サービスで
受講も安心♪

女性の生き方(ライフ)と働き方(キャリア)は、ライフステージにより変化する場面が多くあります。それぞれのおかれた環境において、「自分の働き方に自信が持てない」、「働きたい気持ちはあるが、不安があって行動に移せていない」、そんな不安を抱えている方が多いのではないのでしょうか。

このセミナーでは、段階を踏んで自分の未来のライフとキャリアを考えることができます。経験豊富なセミナー講師があなたのこれからの考えるサポートをいたします。

「これまでの人生を振り返る」「自分の幸せを知る」「これからの未来を考える」4日間

DAY 1

1,9 金

自分の“モノサシ”を
つくる

ワークを通じて自分の価値観を再認識して、目指したい未来の解像度を高めます。

効果 気づき

DAY 2

1,23 金

自分の特徴や
強みを知る

ストレングスファインダーという自己理解ツールを使って、自分の強みや才能を分析し、強みの活かし方を学びます。

自己受容

DAY 3

2,6 金

変身資産を
理解する

変わる力(変身資産)を可視化する自己理解ツールを使って、DAY2で知った自分の特徴・強みの理解を深めます。

自己肯定

DAY 4

2,20 金

自分らしいライフキャリア
プランを考える

ロールモデルの記事から、自分のキャリアに対する視野を広げ、ライフとキャリアのバランスを意識することで、今後10年の人生設計を可視化します。

未来の具体化

開催
時間

10:00～12:00

詳細はHPへ。12/19(金)の事前説明会で詳細なご案内をいたします▶



主催：つくば市 ダイバーシティ推進室 受託：株式会社セキショウキャリアプラス

詳細・参加方法は裏面へ ▶▶▶▶

セミナー講師

DAY
①



株式会社 BACKTAP 代表取締役

あだち じゅんや

足立 潤哉氏

ビジネスパーソンとアスリートを対象にしてリーダーシップとウェルビーイングを掛け合わせたプログラムを主として展開。ウェルビーイングについて筑波大学と連携し、新規プログラムの開発メンバーとして参画。

株式会社 Curio.labo 代表取締役

しげつぐ やすこ

重次 泰子氏

日本銀行国際局で勤務後、4年間の子育て期間を経て、三菱総合研究所13年勤務。この間、「メンバーの幸福度とチームの成果の両方を引き上げる仕組みづくりはないか」という問題意識を持ち、コーチングを学び、2018年10月に独立。

DAY
②



株式会社キャリアアンドブリッジ 取締役

えんどう かず

遠藤 和氏

リクルート勤務後、キャリアコンサルタントとして独立。企業、自治体、大学等でのキャリア支援に従事し、女性が自分らしく生き、働くための女性活躍推進に多くの実績を持つ。

DAY
③④



全体のスケジュール

2025年 10/1 水 応募開始	11/28 金 応募締切 参加者確定通知	12/19 金 受講者向け 事前説明会	2026年 1/9 金 DAY①	1/23 金 DAY②	2/6 金 DAY③	2/20 金 DAY④
--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

セミナー受講開始前に 事前説明会

安心してご受講いただけるよう、本セミナーの詳細な内容・スケジュールをご説明いたします。また運営事務局の紹介、今後の相談体制もお伝えし、受講者同士の顔合わせも行います。
▶会場はつくば市内を予定しています。お申込後、受講者の方へご案内いたします。

お子様連れでの受講に /

無料 託児サービス

対象 未就学児まで

人数 各日10名まで

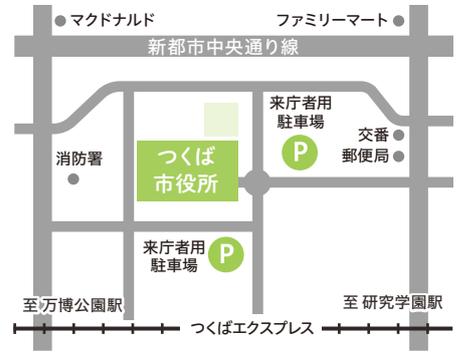


受講者のみ利用できる託児サービスをご用意しております。専任保育士が常駐しておりますので、安心してお預けください。

会場アクセス

会場 つくば市役所内会議室

〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1



電車 TX研究学園駅北出口から徒歩7分

車 来庁者用駐車場をご利用ください。

参加方法

下記専用フォームからお申込みください ▶▶▶

<https://business.form-mailer.jp/lp/d12db364299936>

- フォームからのお申込みが出来ない方は、下記運営事務局まで、ご連絡ください。その他の申込み方法をお伝えいたします。
- いただいた個人情報等は、つくば市と共有し、当事業及び関連する事業以外では一切使用いたしません。
- 応募後、3営業日以内に受領メールが届かない場合は、事務局までお問合せください。
- 障害のある方で配慮が必要な場合は、申込時にお知らせください。



応募締切

2025年

11月28日(金)
17:00まで

※定員に達し次第
申込締切

主催
つくば市
ダイバーシティ推進室

お問合せ・運営事務局：株式会社セキショウキャリアプラス

〒305-8515 茨城県つくば市東新井12-2

✉ tsukuba@sekisho-career.co.jp

☎ 029-860-5080

受付/平日9:00~17:30

