



あなたのペースで もう一度 学んでみませんか？

安定した仕事につくために資格を取りたいけれど、勉強のやり方が分からない…。
働いていない期間が長くて、自信がない。
高卒認定試験を受験したい。

今困っていること、将来のことを一緒に考えながら、一歩前へ進みたいあなたの「これから」をサポートします。

対象：10代の頃などに十分な学びの経験が得られず、学び直したいと考えている、就業・転職を目指す女性

期間：2026年3月まで

参加費：無料（パソコン講習のみテキスト代実費負担）

学習内容の例：

- ・日常生活や仕事に役立つ計算、敬語などの言葉の使い方、気持ちを言葉にして伝える練習
- ・パソコン操作の基礎
- ・高等学校卒業程度認定試験受験 など

※お子さんを預けて参加することもできます。

まなキャリアの流れ

○ガイダンス

事業についての説明、個別学習を希望する曜日や時間帯などのヒアリングをします。
参加にあたっての不安も解消！



○キャリアカウンセリング

自分の興味や強み、どんな仕事をしたいのかなど、女性相談員との話し合いを通してみつけていきます。



○学習カウンセリング

一人ひとりの目標や希望に合わせて、どんな科目をどんな方法で学習するかを決めます。



●個別学習

女性講師と一対一で学習します。

会場：エル・ソーラ仙台 ほか

回数等：月2回ペース

(1回あたり110分・おおむね6回)



●キャリアカウンセリング

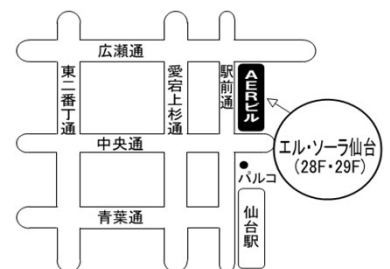
学習と並行して、今後に向けた一歩を一緒に考えます。

お申し込みは随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

※お申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業でのみ使用します。

主催：仙台市・公益財団法人せんだい男女共同参画財団

(学習支援提供：一般財団法人学習能力開発財団)



【申込・問合せ】

エル・ソーラ仙台 相談支援係 TEL. 022-268-8302

仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322

E-mail sola5@sendai-l.jp

仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F エル・ソーラ仙台





自分のために準備をしてくれて

親身になってくれる
先生がいたから頑張れた

どの学習が役に立つかわざわざ**時間を作って考えてくれた**ことが嬉しかった

とても楽しくて
時間があっという間に過ぎた

学習について

自分一人では勉強できなかったけど
伴走してもらえると**モチベーションも上がる**

先生とのおしゃべりの中に
ヒントがいっぱいあった

自分の気持ちや質問を
言葉にして言えるようになった

**自分が変わったと
思うこと**



ありのままの自分で
就活に挑戦できそう

完璧じゃなくていい
自分のままでいいと思えるようになった

いろんな経験を
積んできたからこそ
今の自分があると思える

自分自身のキャリアを
考え直すきっかけになったし
キャリア目標が明確になった

「無理しなくていいよ」と
声をかけてくれる

託児があって
うれしかった

安心できたポイント

先生、相談員、
スタッフのみなさんが
穏やかで安心できた

私の話
「そうだよね」と
言ってくれる

子どもの体調不良などで
予定どおりに進まないことが
多かったけど
応援してくれる人がいるから頑張れた

【申込・問合せ】

エル・ソーラ仙台 相談支援係 TEL. 022-268-8302

仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322

E-mail ^{エル}sola5@sendai-l.jp

仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F エル・ソーラ仙台

