



# 女性のためのキャリアセミナー

## 社会人学び直し講座

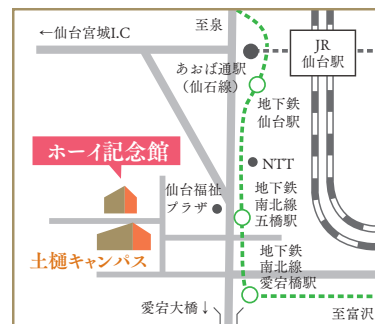
「自分らしいライフスタイルの中で、仕事もがんばりたい!」という女性を応援するための講座です。女性がよりよく働き、仕事とプライベートを充実させながらいきいきと活躍するために、知っておくと役立つ知識を各分野の専門家から学びます。仕事で壁にぶつかったとき、自分の軸を再確認したいとき、講座で学んだ視点と受講者同士の意見交換が乗り越える手助けとなります。各講座では、座学のみならず、知識の定着や理解を深めるために、ワークシートの作成やディスカッションといったアクティブラーニングの手法を取り入れます。学んだ次の日から仕事に行くのが楽しみになる、社会人学び直しをスタートしませんか?

### 公開講座(全5回)

10/5(土)・26(土)・11/16(土)・12/14(土)・1/25(土)

□会場：東北学院大学 土樋キャンパス  
ホーイ記念館 H202教室  
〒980-8511 仙台市青葉区土樋一丁目3-1

#### □会場アクセス



#### □申し込み方法

8月28日(水)より申込受付開始

下記の参加申し込みサイトからお申込みください。申し込み後、土・日・祝日・一斉休業日を除き、5日以内に受講の可否について、下記アドレスからメールを送信いたします。メールが届かない場合は、お手数ですが講座実施事務局までお問い合わせください。

【参加申し込みサイト】 <https://forms.gle/bCSZd19kn5JwkDJY9>



- ・JR「仙台駅」から徒歩約20分
- ・地下鉄南北線「五橋駅」南1出口  
または「愛宕橋駅」西1出口から徒歩約5分
- ・バス停「五橋駅」から徒歩約5分

※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください

## 受講料無料

定員：20名 先着順

募集資格：原則として大学又は短大卒以上で、社会人経験があり、全5講座を継続して参加できる女性

※各講座終了後、アンケートの回答にご協力いただけます。詳細は大学HPをご覧ください。 <http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/>

主催：東北学院大学 / 後援：宮城県、仙台市、(公財)せんだい男女共同参画財団

問合せ先：講座実施事務局 [woman\\_seminar@mail.tohoku-gakuin.ac.jp](mailto:woman_seminar@mail.tohoku-gakuin.ac.jp)

# 女性のためのキャリアセミナー

S c h e d u l e

[ 開場時間(各回) 9:10 ] ※初回のみ8:50開場

10/5(土) 9:10-9:30 開講式

講座  
1

9:30-12:00

## 女性のキャリアビジョン ～ライフキャリアビジョンを描こう～

働く女性が抱くキャリアへの不安、仕事と家庭の両立などライフワークバランスを踏まえた女性の人生について考え、自身のキャリア軸を探ります。

ワークシート作成、講師や受講者同士の意見交換から、自身のキャリアの振り返りやご自身の将来像について考えてみませんか。

講師

キャリアコンサルタント技能士2級  
元東北学院大学非常勤講師(担当科目「キャリアデザイン」)

佐々木 志保氏

10/26(土) 9:30-12:00

講座  
2

## 働く女性のメンタルヘルス ～ストレスとうまくつきあうコツ～

女性活躍が叫ばれる現代、職場の人間関係、仕事に対する責任と不安、プライベートと仕事との両立など働く女性が抱えるストレスは多岐に渡ります。充実した人生を送るために「ストレスとうまくつきあう」コツを探ります。

講師

東北学院大学教養学部人間科学科教授  
臨床心理士、公認心理師

堀毛 裕子氏

11/16(土) 9:30-12:00

講座  
3

## 人的資源管理のポイント ～マネジメント概論～

企業におけるマネジメントの概論から、女性が属する組織で起こりがちな事例を取り上げ、より良い組織にするためのヒントを学びます。

受講者自身が所属する組織の事例や問題点についても、意見交換をしてみましょう。

講師

東北学院大学  
経営学部経営学科教授

鈴木 好和氏

12/14(土) 9:30-12:00

講座  
4

## 財務諸表のミカタ ～財務諸表ってなんですか?～

仕事をする上で知っておくと仕事が一段と面白くなる会計の基礎と財務諸表の見方について学びます。経理や財務担当未経験者からもう一度学び直したい方まで、実際に公表されている財務諸表を見ながら読み解くポイントをわかりやすく解説。講座を受講したその日から役に立つ知識が得られます。

講師

東北学院大学  
経営学部経営学科講師

棚橋 則子氏

1/25(土) 9:30-12:00

講座  
5

## 伝える伝わる話し方のコツ ～仕事が楽しくなる話し方のヒント～

「伝わる話し方」のコツをプロのアナウンサーが教えます。営業活動、上司への企画の提案、プレゼン、雑談まで仕事に関わる「話し方」からプライベートまで、日常的な会話ですぐに活かせる「話し方」のヒントが得られます。

講師

東北放送  
アナウンサー

安東 理紗氏

12:00-12:20 閉講式

◇講座の時間について/各講座には、休憩等の時間が含まれます。

◇受講修了証について/4講座(4日間)以上出席した方に修了証を授与いたします。

◇懇談会について/講座最終日の講座終了後に懇談会を予定しています(希望者のみ、参加費別途)。