

# しごと 準備セミナー 2024

「働きたいけど何から始めたらいいの？」  
「シングルマザーになったら、どうやって働けばいいんだろう…」  
そんな不安や悩みを解消しながら就活の準備をするセミナーです。

自分のペースで就活をはじめましょう！

※各回、個別の申込みも可能です。

## 仕事選び

1

9/5(木)  
9:30~11:30

申込受付：8/7から  
託児締切：8/28まで

### わたらしい働き方を見つける 仕事と資格どう選ぶ？

自分の興味・経験を活かした仕事や仕事につながる資格の選び方、求人の探し方をわかりやすく解説。子育てしながら長く働いていくために、おさえておきたいポイントをお話します。

## 自己アピール

2

9/19(木)  
9:30~11:30

申込受付：8/7から  
託児締切：9/10まで

### “働く”をイメージ！ わたしのアピールポイントを探す

仕事経験が無くても大丈夫。家事や子育ての経験も仕事に活かせるキャリアです。履歴書に書けるあなたの「長所」と「魅力」を自己分析で見つけましょう。

## メイク

3

10/3(木)  
9:30~11:30

申込受付：9/6から  
託児締切：9/24まで

### わたしの中の 就活パワーを引き出すメイク

メイクで緊張をほぐしながら、自分を応援してあげましょう。気持ちが上がれば、面接時の表情や声からも自分らしさが伝わります。

講師：資生堂ジャパン株式会社 プレミアムブランド事業本部

北海道・東北営業本部 ソーシャルエリアパートナー 高橋 知美 氏

メイクの後に  
自分のスマホで  
応募用の写真撮影  
もできます

## 職務経歴書

4

10/17(木)  
9:30~11:30

申込受付：9/6から  
託児締切：10/9まで

### キラリ!企業の目に留まる 職務経歴書をつくろう

「アピールできるような経歴がない…」という方でも大丈夫！ワークを通して、あなたの仕事経験の中から企業が求める情報を見つけましょう。自己PRや志望動機の伝え方も解説します。

パソコン操作が  
苦手な方には  
個別PC基礎講習  
がおすすめ!

## 面接

5

11/7(木)  
9:30~11:30

申込受付：10/9から  
託児締切：10/30まで

### 面接体験で 自信をつけて本番に備えよう

「残業できません」ってどのタイミングで言えばいい？  
面接で必ず聞かれる質問や答えにくい質問にどう答えるか、準備ができていると安心です。本番で使えるセリフを話す練習をしましょう。

「いつから働きたい？」  
に合わせた次のステップへ！  
母子家庭相談支援センターをご利用ください。

- ・キャリアカウンセリング
- ・ライフプランの設計・応募書類作成
- ・家計相談・学び直し・求人検索など

対象：母子家庭の母、\*寡婦、現在離婚を考えている子育て中の女性

\*寡婦：かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者のいない方

講師：①②④⑤仙台市母子家庭相談支援センター 母子相談支援員（2級キャリアコンサルティング技能士）

会場：エル・ソーラ仙台（仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F）

申込：無料 / 各回、電話 022-212-4322 または ホームページから（先着順 / 定員10名）

託児：6か月～小学1年生 / 無料 / 要申込（先着順）しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください。



# しごと準備セミナー 2024

※各回、個別の申込みも可能です。

1  
9/5  
仕事選び

2  
9/19  
自己アピール

3  
10/3  
メイク

4  
10/17  
職務経歴書

5  
11/7  
面接

「職務経歴書を作りたいけれど、パソコン操作が苦手・不安」という方におすすめ！（要申込・受講料無料）

## 3 わたしの中の就活パワーを引き出すメイク

### [セミナーメニュー]

- パーソナルB カラー診断®
  - スキンケア
  - ベースメイク
  - ポイントメイク
- \*メイク道具はセミナー会場にご用意しています。

### [写真撮影]

- メイクの後に、自分のスマホ等で応募書類用の写真を撮ることができます。
- ご希望の方は、髪型を整えてご参加ください。服装は、ジャケットや襟付きのシャツなど、就活に備えてお好みのものをご着用ください。

## 個別パソコン基礎講習

講習の流れ [3点パッケージ]

### 1 キャリアカウンセリング

女性相談員（母子相談支援員）と一緒に、パソコンスキルをどのように活かして働きたいかを考えます。

### 2 個別パソコン基礎講習

女性講師と一対一で学びます。  
あなたの就活や仕事に必要なスキルなどに合わせて、個別に講習内容を組み立てます。  
回数：ひとり2回まで（1回あたり110分）  
ソフト：Word、Excel、PowerPoint、Zoomのいずれかひとつ

### 3 キャリアカウンセリング

今後に向けた一歩を一緒に考えます。

講師：①②④⑤ 仙台市母子家庭相談支援センター 母子相談支援員（2級キャリアコンサルティング技能士）

③ 資生堂ジャパン株式会社 プレミアムブランド事業本部 北海道・東北営業本部  
ソーシャルエリアパートナー 高橋 知美 氏

対象：母子家庭の母、\*寡婦、現在離婚を考えている子育て中の女性

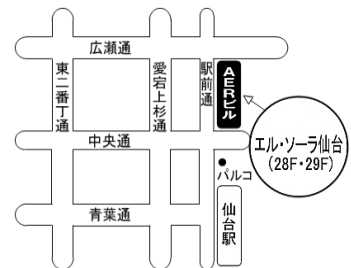
\*寡婦：かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、  
現在も配偶者のいない方

会場：エル・ソーラ仙台（仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F）

申込：無料 / 各回、電話またはホームページから（先着順 / 定員10名）

託児：6か月～小学1年生 / 無料 / 要申込（先着順）

しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください。



申込・問合せ 仙台市母子家庭相談支援センター

TEL. 022-212-4322 FAX. 022-268-3911 <https://www.sendai-l.jp/>  
【受付時間】火曜 11:00～19:00 水曜～土曜 9:00～17:00（祝日・休館日を除く）



【主催】仙台市、公益財団法人せんだい男女共同参画財団 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。