

働きづらさ・生きづらさを抱えた女性のための

# しごと準備講座

しごとをしたい・・・でも1人では不安で就職活動に踏み出せないあなた。  
仲間と出会い、「しごと」と出会うための一歩をふみだすあなたを応援します♪

第1期

2019年

6/26(水) ~ 9/4(水)・11/27(水)

カリキュラム

- 1 オリエンテーションからだぼぐし
- 2 パソコン(4回)
- 3
- 4
- 5
- 6 就職応援フェア
- 7
- 8
- 9 おしごと体験(3回)
- 10 振りかえり
- 11 女性キャリアセンターの面談相談体験(1枠45分)
- 12 フォローアップ

受講無料

日程 原則水曜日の13時半~16時半  
全12回 ※メニューによって変わります

対象 おおむね45歳以下で、働きづらさ、生きづらさに悩む自立・就業をめざす女性

定員  
20名  
(先着順)

場所 埼玉県男女共同参画推進センターほか  
(With You さいたま)

申込方法 電話・FAX(裏面参加申込書に記入)、  
電子申請にてお申込みください。

締切 6月25日(火)  
保育をご利用の方は6月19日(水)

申込・  
問合せ先

埼玉県女性キャリアセンター

TEL 048-601-5810

FAX 048-601-5811

[受付時間] 月~土 9:30~17:30 (日・祝・12/29~1/3・毎月第3木曜は休業日)

主催

埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

With You さいたま

検索

## 申込方法

下記申込書に必要事項を記入のうえ、電話、FAX、  
電子申込みによりお申し込みください。

## 締切

6月24日(月) 保育ご希望の場合は19日(水)

スマートフォンからの申込みは  
右記QRコードをご利用ください



この講座は働きづらさ、生きづらさを抱え、  
自主・就業をめざす女性を対象としています。  
パソコンのスキルアップのみを  
めざすものではありません。



会場へのアクセス | JRさいたま新都心駅/徒歩5分  
北与野駅/徒歩6分  
※利用者様用の駐車場はございませんのでご了承ください。

申込先 埼玉県女性キャリアセンター

TEL 048-601-5810 FAX 048-601-5811

## 第1期 しごと準備講座受講申込書

ふりがな 名前	年齢	歳
連絡先	☎(携帯可)	
居住地 (市町村まで)	●さいたま市は区まで 市・町・村 区	
仕事について	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 仕事をすることがない <input type="checkbox"/> 仕事をすることがある( <input type="checkbox"/> 1か月以上 <input type="checkbox"/> 1か月未満 ) ●現在の状況 <input type="checkbox"/> 働いている <input type="checkbox"/> 休職中 <input type="checkbox"/> 求職中 (具体的に: _____ /月に何回くらい)	

## 保育を希望する方 (開催日の1週間前までに要予約)

●対象/6か月以上小学校3年生 ●費用/お子様1人につき1回300円 ●持ち物/おむつ、おしりふき、着替え、ハンドタオル  
※保育の予約をされた方は、保育手続きのため13:15までに3階受付にお越しください。欠席の場合は、前日までに必ずご連絡ください。

お名前	ふりがな	年齢	アレルギー	アレルギー種類
		歳 か月	有・無	

## グループ相談会「しごと準備カフェ」のご案内

「対人関係が苦手で就職活動がづらい…」など不安やモヤモヤした気持ちを抱えているあなた、  
まずはグループ相談会「しごと準備カフェ」に参加して、同じ悩みを抱えた仲間と話してみませんか。

日程

2019年5/29(水)・6/19(水)・7/10(水)・8/21(水)以降毎月1回開催(2月除く)  
14時から16時

詳しくはチラシ、With You さいたまホームページをご覧ください。



# カリキュラム

第1期	第2期	時間	テーマ	内容
6/26(水)	9/25(水)	13時30分 ～ 16時30分	オリエンテーション からだほくし	からだをほくしつつ、仲間と交流し、自己紹介で仲間と知り合う ★動きやすい服装でご参加ください
7/3(水)	10/1(火)	13時30分 ～ 16時30分	パソコン 操作体験 1回目	wordの基本操作、文字入力 of 習得 (15時30分からおしごとなんでも相談タイム)
7/17(水)	10/16(水)	13時30分 ～ 16時30分	パソコン 操作体験 2回目	Word自己紹介カードの作成、インターネットとメール活用 (15時30分からおしごとなんでも相談タイム)
7/10(水) 9/3(火)	10/10(木) 12/10(火)	1回 3時間	おしごと体験 1回目 おしごと体験 2回目 おしごと体験 3回目	右のページの①販売体験②農作業体験③製造体験④イベント準備体験⑤取材体験のいずれかを3つ体験
7/31(水)	10/23(水) またほ 10/30(水)	13時30分 ～ 16時30分	就職応援 フェア	①メイクレッスン ②履歴書用写真撮影 ③スーツ等提供
8/14(水)	11/12(火)	13時30分 ～ 16時30分	パソコン 操作体験 3回目	Excelの基本操作、私の「買いたい物リスト」の作成 (15時30分からおしごとなんでも相談タイム)
8/28(水)	12/4(水)	13時30分 ～ 16時30分	パソコン 操作体験 4回目	Excelの基本操作、求人情報の表作成
9/4(水)	12/18(水)	13時30分 ～ 15時30分	振りかえり	ミニ講座：キャリアや仕事のとらえなおし 3日間のおしごと体験を参加者同士で披露して互いに応援しあう
9/5(木) 11/26(火)	12/19(木) '20 2/4(火)	1枠 45分	面談相談	埼玉県女性キャリアセンターの「面談相談」の体験 ①10時②11時③13時30分④14時30分⑤15時30分のいずれか1枠を希望日時で予約
11/27(水)	'20 2/5(水)	13時30分 ～ 15時30分	フォローアップ	サイコロトークで経験を共有しよう 面接練習のロールプレイと情報交換

## 参加者の声

キャリアのお話、勉強になりました。「半歩」なら踏み出せると話していた方がいて、私もそれで行き易かったのかなと思いました。

しごと準備講座はビリビリしていないので、まさに「半歩進む」のにぴったりだと思いました。

週1回のペースであっても、外へ出て考えない時間を作れるのはとても大切なんだと思いました。周囲の人たちとも少しずつ話せるようになって、いろいろなことを取り戻せそうです。

先生が話してくださったこと、とても心強かったです。受講しているみなさんの表情がどんどんほころんでくるのが、自分で見ていてうれしかったし、みなで同じこととして汗かくのが楽しくてうれしかったです。

来られている方が言われた言葉がすごく心に響きました。誰かと話して相手のことをきいたり、自分のことを話したりするのは良いことだと思いました。

この講座に通うようになって、気持ちも前向きになり、いただいたアドバイスで行動に移せるようになってきました。

## 特徴1 おしごと体験

3回

- ★1回の体験は、準備および振りかえりを含めて3時間
- ★5つのメニューの中から、3つを選択

体験メニュー	場所	内容
① 販売体験	おかし屋マープル (最寄駅:さいたま新都心)	レジや在庫管理、接客販売など
② 農作業体験	見沼田んぼ (さいたま市見沼区見山地区)	NPO法人のお手伝いとして用水路付近の草刈りなど
③ 製造体験	お菓子工房coco (最寄駅:さいたま新都心)	クッキーの計量、成形、袋詰めなど
④ イベント準備体験	さいたま市民活動サポートセンター (最寄駅:浦和)	運営会議に参加して議事録作成、イベントのお手伝いなど
⑤ 取材体験(3回連続)	クッキープロジェクト事務所ほか (最寄駅:さいたま新都心)	取材の基本を学習、実際に企業や福祉施設のインタビューに同行など

## 特徴2 パソコン操作の習得

4回

- ★講座は1回2～3時間(計9時間)
- ★パソコンが苦手な方でも安心
- ★実務で役立つパソコン操作をポイントを押さえて教えてもらえる

## 特徴3 週1ペースでゆっくり学べる

- ★何回も決まった時間に通うことで、生活のリズムが整いやすい
- ★自分の「こだわり」に気が付いたり、引っかかっていることを人に話すことで気持ちが変化したりする

### 昨年度の様子



からだほくし



おしごと体験



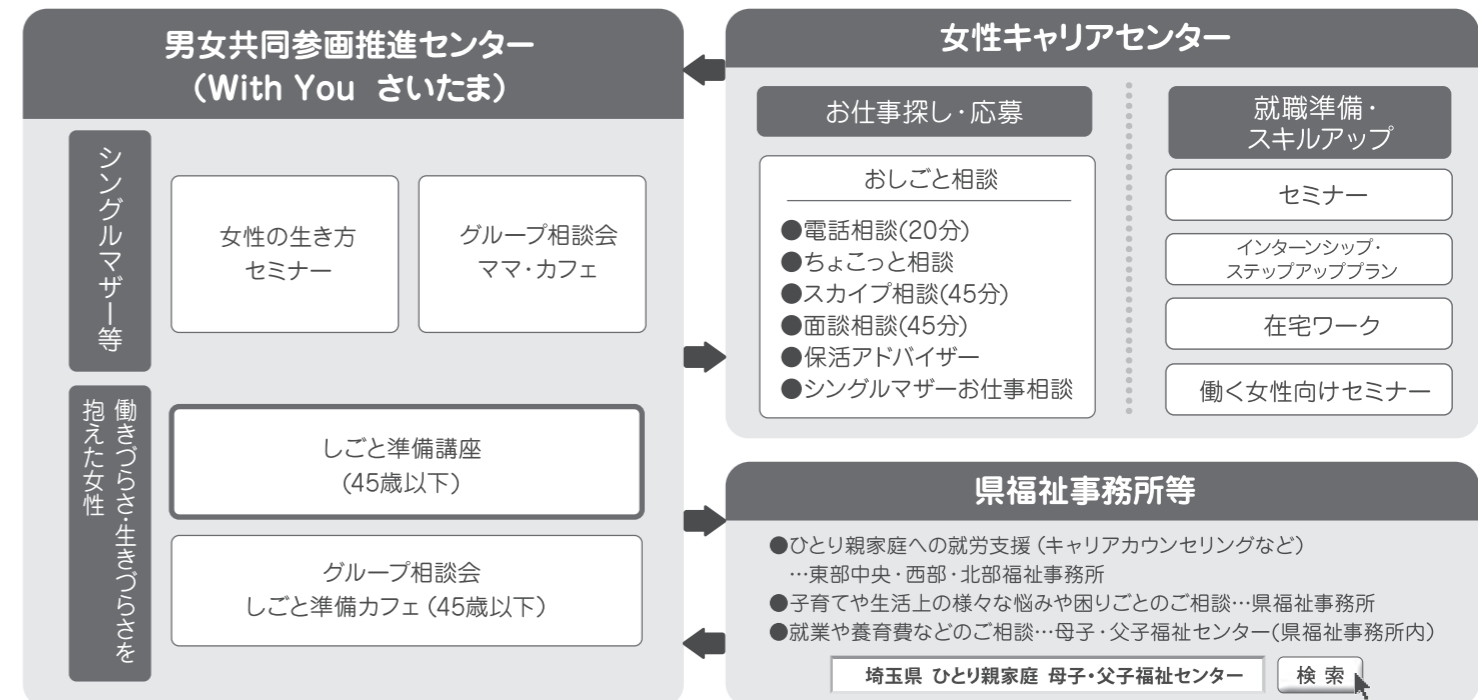
ふりかえり

## 埼玉県では各機関が連携してサポートします♪

仕事

生活

気持ち



埼玉県 ひとり親家庭 母子・父子福祉センター

検索