

わたしが選ぶ わたしの未来



保育有
(要申込)

参加費
無料

自分の可能性を
発見したい

女性のためのセミナー&グループ相談会

2025 1.18 土

時間・13時～16時
(受付開始12:45)

会場・With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
4階セミナー室
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

定員・20名



講師 今村 美佳子 さん

キャリアコンサルタント
社会福祉士
株式会社ブルージュ 代表取締役
一般社団法人ブルージュ 代表理事



セミナー 13:00～14:30

「わたしらしく生きる」

自分を分析し、自分の強みを知り、わたしらしい生き方、働き方、人間関係について考えます。どんな仕事があるのか、仕事に対する興味や、自分の持っている価値観を確認するワークで、自分自身への理解を深めます。自分を軸にして、わたしらしく働くことについて、一緒に考えてみましょう。

グループ相談会 14:45～15:45

「安心、安全に、わたしらしく」

セミナーを受けて感じたこと、考えたことを、安心安全な場で話したり、他の参加者の話も聞きながら、これまで歩んできた道のりを振り返り、これからのわたしらしい生き方、自分の持つ可能性について考えてみましょう。自分を肯定的に捉える練習や、セルフケアの一つとして、呼吸法の体験も予定しています。

※ セミナーのみ、グループ相談会のみ参加も可

こんなお悩みありませんか？

自分の強みが
分からない

自分に
自信がない

自立したいけど
上手くいかない

何から
始めたらよいか
分からない

向いている
仕事が
分からない

お問合せ
主催

With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
☎ 048-601-3111
FAX 048-600-3802

With You さいたま
ホームページ



Facebookでも
情報発信
しています



学ぼう

話してみよう

自分を見つめてみよう

お茶やジュースを
飲みながら
ゆったりと

新しい仕事に
挑戦してみたい

自分に合った仕事
自分に合った働き方

働きたくない
仕事がつまらない
人間関係がうまくいかない

自分の強みの発見
自分のやりたい仕事って？

人と関わるのが
苦手

自分の可能性を
発見したい

自分の強みを
見つけたい

自分に
自信が持てない

自分に合った仕事って？

面白いと感じられない仕事に時間を費やすことは、大変なストレスとなります。たとえ給料が高くても、仕事内容が自分の苦手な作業では、長く続けることは困難です。仕事に対する興味から「自分にあった仕事」を、仕事に対する価値観から「自分にあった働き方」を検討してみましょう。自分の強みを生かせる仕事は、自分に合う仕事といえます。また、弱みだと思っている部分が役立つこともあります。様々な角度から、自分の可能性を見つめることが大切です。

リフレーミング

リフレーミングとは、「物事の視点・枠組み（Frame）」を「組み直す（Re-Frame）」という意味です。考え方や視点を変えることで、問題や悩みをポジティブなものに変換したり、新たな解決策を見つけたりする方法。ネガティブな状況をポジティブに捉え直すことで、ストレスを軽減することができます。また、リフレーミングを習慣化することで、自分自身の考え方や価値観を柔軟に変化させることができ、自己成長につながります。

電話、持参（下記申込書に記入）または電子申請
（下記二次元コード）によりお申込みください。

お申込み
方法

お申込みは
1月14日（火）正午まで
（定員になり次第締め切り）



※保育の締め切りは、1月9日（木）正午まで

◆ 参加申込み・お問合せ

With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
JRさいたま新都心駅より徒歩5分、JR北与野駅より徒歩6分

☎ 048-601-3111
FAX 048-600-3802



次回女性のためのセミナー&グループ相談会のお知らせ

テーマ：「わたしのからだはわたしのもの」
対象：10代、20代女性
日時：2025年2月16日（日）13時～16時
場所：With You さいたま（保育有）

☆予告☆

テーマ：「わたしの怒りと暴力」
対象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性
日時：2025年2月23日（日）13時～16時
場所：With You さいたま（保育有）

◆ 委託団体

特定非営利活動法人パープルネットさいたま
<https://purple-net.jimdo.com/>

◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会
kokokaraねっと埼玉



2025年1月18日（土）With You さいたま開催 女性のためのセミナー&グループ相談会

参加申込書

本人の情報

ふりがな _____ 年齢 _____
氏名 _____ 歳 _____

住所（市町村名、さいたま市の方は区まで）

連絡先電話番号

保育の情報

保育の希望	あり	・	なし
お子様の名前	年齢	アレルギー	アレルギーの種類
ふりがな	歳	あり	なし
	歳	あり	なし
ふりがな	歳	あり	なし
	歳	あり	なし

・生後6か月から小学校3年生までのお子様をお預かりします。お子様のお名前（ふりがな）・年齢（月齢）・アレルギーの有無をお知らせください。
・保育料 お子様一人につき300円をセミナー当日にお支払いいただきます。
・保育申込締切 1月9日（木）正午まで
※申込多数の場合は、お預かり出来ないことがあります。保育サービス利用案内をご確認の上、ご来場ください。

お預かりした個人情報は、本講座の運営のためだけに使用し、他の目的で使用することはありません。