

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「半歩」を応援します♪



イメージキャラクター  
半歩さん

第2期

平成30年

平成31年

9/26水 ~ 12/12水・2/6水

カリキュラム

- 1 導入
- 2 からだほぐし
- 3 パソコン (3回)
- 4
- 5
- 6 就職応援フェア
- 7 おしごと体験 (3回)
- 8
- 9
- 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

原則水曜日の午後1時半～3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 シングルマザーを含む  
(保育サービスを利用できます)

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

9月22日(土)  
保育をご利用の方は9月18日(火)

定員  
20名  
(先着順)

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

9月22日(土)

保育ご希望の場合は18日(火)

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



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2期 しごと準備講座受講申込書

|                            |   |      |
|----------------------------|---|------|
| ふりがな<br>氏名                 | 年齢  | 歳    |
| 住所                         | 〒 -   |      |
| 電話番号                       | (携帯可)   | Eメール |
| 仕事について                     | あてはまる□に✓を入れてください。<br><input type="checkbox"/> 仕事をしたことがない <input type="checkbox"/> 仕事をしたことがある → <input type="checkbox"/> 1か月以上 <input type="checkbox"/> 1か月未満<br>●現在の状況<br><input type="checkbox"/> 働いている <input type="checkbox"/> 休職中 <input type="checkbox"/> 求職中<br>(具体的に: /月に何回くらい ) |      |
| 参加にあたり<br>困っていること<br>不安なこと | あてはまる□に✓を入れてください。<br><input type="checkbox"/> 健康上のこと <input type="checkbox"/> 家族のこと <input type="checkbox"/> 人との関係のこと <input type="checkbox"/> 仕事や経済的なこと<br><input type="checkbox"/> その他( )   |      |
| 1年以内に<br>利用したところ           | あてはまる□に✓を入れてください。<br><input type="checkbox"/> 医療機関やカウンセリング <input type="checkbox"/> 保健所・市役所・福祉事務所など福祉・行政サービス<br><input type="checkbox"/> ハローワークなど就業支援機関 <input type="checkbox"/> 若者サポートステーションなど若者支援機関<br><input type="checkbox"/> その他( )  |      |
| この講座を<br>どこで<br>知りましたか     | あてはまる□に✓を入れてください。<br><input type="checkbox"/> 当センターホームページ <input type="checkbox"/> チラシ(どこで: )<br><input type="checkbox"/> 知人、友人、家族のすすめ <input type="checkbox"/> FB、TWITTER <input type="checkbox"/> その他( )  |      |

## 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、保育手続きのため開始15分前までに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   |         |

# カリキュラム

| 第2期                       | 時間                    | テーマ                                       | 内容  |
|---------------------------|-----------------------|---|---|
| 9/26 (水)                  | 13時30分<br>～<br>15時30分 | 導入  | 「働きたい」のための、はじめの半歩<br>自己紹介で仲間と知り合い、自分自身の仕事に対する気持ちと向き合う                       |
| 10/ 3 (水)                 | 13時30分<br>～<br>15時30分 | からだほぐし                                    | からだほぐしと婦人科系の体の悩み<br>「自分の心と体を感じてみよう」<br>★動きやすい服装でご参加ください                     |
| 10/17 (水)                 | 13時30分<br>～<br>16時30分 | パソコン<br>操作体験 1 回目                         | Wordの基本操作、文字入力習得  |
| 10/ 4 (木)<br>12/11 (火)    | 1 回<br>3 時間           | おしごと体験 1 回目<br>おしごと体験 2 回目<br>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<br>準備体験⑤取材体験のいずれかを3つ体験                          |
| 11/ 7 (水)                 | 13時30分<br>～<br>16時30分 | パソコン<br>操作体験 2 回目                         | 自己紹介カードの作成、インターネットとメール活用  |
| 10/24 (水)                 | 13時30分<br>～<br>16時30分 | 就職応援<br>フェア                               | ①メイクレッスン<br>②履歴書用写真撮影<br>③スーツ等提供  |
| 12/ 5 (水)                 | 13時30分<br>～<br>16時30分 | パソコン<br>操作体験 3 回目                         | Excelの基本操作、求人情報の表作成   |
| 12/12 (水)                 | 13時30分<br>～<br>15時30分 | 振りかえり                                     | 3日間のおしごと体験を参加者同士で披露して振りかえる  |
| 12/13 (木)<br>'19 2/ 5 (火) | 1 枠<br>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<br>①10時②11時③13時30分④14時30分⑤15時30分のい<br>ずれか1枠を希望日時で予約 |
| '19 2/ 6 (水)              | 13時30分<br>～<br>15時30分 | フォローアップ                                   | 半歩さんフォローアップ交流会<br>困りゴトのあれこれ、情報の集め方を共有しよう                                    |
| '19 3/ 6 (水)              | 13時30分<br>～<br>15時30分 | 実践講座                                      | 「おにぎり」を一緒に握りながら、これからの私たちのこ<br>とを話そう   |

## 参加者の声

書類作成を始めてやったので、とても楽しく自分に合っているなと思いました。書類を切って貼り付けていたり、細かい作業がたたくさん体験できて楽しかった。

自分と同じように働くことに不安を感じている人と話せたことで少し気持ちが軽くなった。

呼吸法で自分の呼吸の仕方が浅いのがわかったので、これからは意識して呼吸を心がけたいと思った。

講座を受けて、少しでも前に進めるかな、という感じを持てるようになった。

メイクは相手に与える印象が変わる、すごい力を持っているんだなと改めて思った。

色々な仕事の体験から、皆がいろんなことを学んで、何かを得て行って、新しくちょっと半歩進んだかなと思えて意義を感じられた。

## 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                              |
|------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 販売体験       | おかし屋マープル<br>(最寄駅:さいたま新都心)      | レジや在庫管理、接客販売など                  |
| 農作業体験      | 見沼田んぼ<br>(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        |
| 製造体験       | お菓子工房coco<br>(最寄駅:さいたま新都心)     | クッキーの計量、整形、袋詰めなど                |
| イベント準備体験   | さいたま市民活動サポートセンター<br>(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      |
| 取材体験(3回連続) | クッキープロジェクト事務所<br>(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

3回

- ★講座は1回3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



からだほぐし



おしごと体験



振りかえり

## 昨年度の様子

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

### 男女共同参画推進センター (With You さいたま)

若年無業女性

グループ相談会  
おはなしカフェ  
(39歳以下)

シングルマザー等

女性の生き方  
セミナー

グループ相談会  
ママ・カフェ

しごと準備講座  
(45歳以下)

### 女性キャリアセンター

お仕事探し・応募

おしごと相談  
●電話相談(20分)  
●ちょこっと相談  
●面談相談(45分)  
●保活アドバイザー  
●シングルマザーお仕事相談  
●スカイプ相談

就職準備・  
スキルアップ

セミナー

職場体験

在宅ワーク

働く女性向けセミナー

### 県福祉事務所等

- ひとり親家庭への就労支援(キャリアカウンセリングなど)  
…東部中央・西部・北部福祉事務所
- 子育てや生活上の様々な悩みや困りごとのご相談…県福祉事務所
- 就業や養育費などのご相談…母子・父子福祉センター(県福祉事務所内)

埼玉県 ひとり親家庭 母子・父子福祉センター

検索