

## 第6回マインドアップ講座「働く前に知っておきたいアレコレ」開催の報告

11月8日（金曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、株式会社マブプロ代表取締役で社会保険労務士の木村麻理（きむらまり）氏を講師にお迎えして、第6回マインドアップ講座「働く前に知っておきたいアレコレ」を開催しました。

講座の前半では、働く上で大切な「WHEN（いつから働く？）」「WHAT（何をして働く？）」「WHY（どうして働きたい？）」「WHERE（どこで働く？）」「HOW（どんな形態で働く？）」「HOWMUCH（いくら稼く？）」の4W2Hを学びました。  
また、働くことで生じる家庭内の問題、自分自身の将来像、社会制度、税制度、各種年金、各種手当金等について、具体的にご講義いただきました。

次に、「働き続けるためのコツ」を社会の変容、岐阜県の風潮を学びながら、育児や介護などの問題や課題をどう乗り切るかを「病児病後児保育園」「介護施設」「介護休業」の制度の説明を交えてご案内いただきました。

講座の後半では「制約があっても働き続けるために」と題し、参加者へのエールとして「(1)巻き込み力」「(2)配慮力」「(3)段取り力」「(4)ほめ力」「(5)切り替え力」の5つを教えてくださいました。

講座の最後には、参加者からの質問に答えて頂いた上に、講座終了後にも、男女共同参画・女性の活躍支援センターにて個別の質問に答えてくださり、再就職を考えている参加者にとって、とても充実した内容でした。



受講者からは、「今後、自分に必要となっていく知識や情報について分かりやすく知ることが出来ました」「両親が高齢なので、いざ介護状態になっても、今回の講座で学んだ知識など情報を得られたので、就職に自信ができました」「社会情勢や厚生年金の仕組みが、変化している事が分かりやすかったです」などという感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは充実した人生にするために、「自分らしい生き方・働き方」を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和元年11月14日

## 女性のための起業講座（初級編・第2回）「“起業”という可能性を学ぼう」開催の報告

11月5日（火曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、中小企業診断士でトモス・マネジメントオフィス代表の豊増さくら（とよますさくら）氏を講師に、訪問美容Animo代表で福祉理美容師の丹羽貴子（にわたかこ）氏を先輩女性起業家にお迎えして、女性のための起業講座（初級編・第2回）「“起業”という可能性を学ぼう」を開催しました。

今回の講座では、参加者交流の機会を増やすために指定席での受講形式とし、座席付近の方々の自己紹介から始まりました。  
どのグループも積極的に自己紹介を行い、会場は一気に盛り上がりました。

講義ではまず「起業に必要なお金ってどれくらい？」をテーマに、事業により異なる資金の具体例、銀行にお金を借りる場合の「経歴作り」や「計画性」が重要であることを学びました。続いて、目標設定の重要性や「お金をもらう」ことへの意識について、メンタル面でのアドバイスをいただきました。

また、具体的な実務内容として、「扶養範囲内」の考え方、「確定申告」の知識、「青色申告」と「白色申告」の違いについて、各申告書を見ながら記載方法や記載に必要な基礎知識を学びました。

講義の最後には、雇用者と自営業者の「仕事時間と休暇の割合」の特徴を統計資料をもとに説明され、「ワークライフバランス」を整えることの大切さに気付くことができました。

講座の後半は、先輩女性起業家の方のお話を、講師の方の質問に答えるという形式でお伺いしました。起業に至ったきっかけ、周囲の方々からの手助け、起業にあたっての不安、事業をしていて「良かった」と思うこと、これからの夢等を伺うことが出来ました。

講座終了後には講師の方や先輩女性起業家の方への質問、参加者同士の交流が行われ、会場内の盛り上がりは続きました。



参加者からは、「こつこつと努力して、集客する気持ちになりました」「なんとなく起業したいと考えていましたが、勉強になりました。資金なども考えていきたいです」「確定申告等、お金について漠然とした不安が、具体的に説明いただけたことで安心感となりました。その人の生き方自体が、起業した時の魅力になることを強く感じた」等の感想をいただきました。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和元年11月14日

## キャリアアップ講座（中濃会場）「働く女性に必要なレジリエンス力」開催の報告

11月2日（土曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、美濃加茂市生涯学習センターにおいて、株式会社ウィズダム代表取締役社長の工藤夏納子（くどうかなこ）氏を講師にお迎えして、キャリアアップ講座「働く女性に必要なレジリエンス力-逆境・ストレスに負けない！前向きで折れない心の育て方-」を開催しました。

講座開始すぐに、先生からの「『レジリエンス力』という言葉を知っている方」という質問に対し、満席の会場内で挙手はわずかという「レジリエンス力」に対する認識の中、講義が始まりました。

「レジリエンス力」とは「逆境力、ストレスに負けない前向きで折れない心」という意味で、心理学における研究テーマの変化から生まれた「ポジティブ心理学」として、ここ数年で注目されてきている考え方であるという説明を受けました。

次に、「レジリエンス力」の強い人の特徴をご紹介いただき、「レジリエンス力」を鍛えるための3ステップ『1. 感情をコントロールする』『2. “強み”を開発する』『3. “逆境体験”から学ぶ』という段階的内容を、具体的なワークを交えてご講義いただきました。

さらに、「3つの良い事を書き留める」ワークを行いました。

1日の終わりに、または夕食の後や眠りにつく前に、その日にうまくいった出来事、嬉しかった事、ありがたいと思った事を3つ書き留め、だれのおかげでうまくいったのか？を自分自身に説明するという内容でした。このワークを続けることで、レジリエンス力を鍛えることが出来たという実験結果に、参加者はとても注目していました。



受講者からは「自分の『強み』をもっと活かしたい」「3つの良い事」を思い返すと、自分の周りの人に「ありがとう」という気持ちになった。今日、家に帰ったらこの時間、娘を見ていてくれていた主人に感謝の気持ちを伝えたい」「ネガティブ思考だったが、ポジティブ思考に変えていこうと思えるようになった」等と感想をいただきました。

詳しくはこちらから→[講座案内](#)<外部リンク>

令和元年11月11日

# 女性のための起業講座（初級編・第1回）「“起業”という可能性を学ぼう」開催の報告

10月23日（水曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、中小企業診断士でトヨマス・マネジメントオフィス代表の豊増さくら（とよますさくら）氏を講師に、シュクレメディシナルハーブ代表でハーブ療法家の水野さと美（みずのさとみ）氏を先輩起業家にお迎えして、女性のための起業講座（初級編・第1回）「“起業”という可能性を学ぼう」を開催しました。

講義ではまず「起業ってどうやってするの？」といった、基本的な内容から講義いただきました。  
「個人事業」と「法人化」を言葉から学び、個人事業のはじめかた、「個人事業主」と「法人化」の比較、「法人化」の様々な形態を学びました。

次に、「許可」や「届出」が必要な業種について、人を雇う場合に必要手続き、確定申告等の必要な手続きについて学ぶとともに、失敗しやすいマインド面での大切な点を学びました。

講座の後半は、先輩女性起業家の方の体験談を、講師の方の質問に先輩女性企業家の方が応えるという形式で伺いました。  
起業に至ったきっかけ、家族の反応、現在の家族との関係、苦労した点、ワークライフバランス上で気を付けている点、これからの夢等々、女性ならではの想いを伺うことが出来ました。

その後の質疑応答タイムでも積極的な質問が出され、講座終了後にも講師の方や先輩女性起業家の方への質問や参加者同士の交流など、会場内の盛り上がりが続きました。



参加者からは、「自分の勉強したいことをすぐに始めようと思いました」「まず、開業届を出そうと思った」「自分の都合でブログの更新をのんびりとやっているのでも『誰のために書いているのか』を考え直したいです」「県でやっているいろいろな支援を活用したいです」等という感想をいただきました。

【女性のための起業講座】とは自分らしい働き方を考えている方・企業を目指す方・起業して間もない方を対象とした、あなたの夢の実現に向けて第一歩を踏み出すための、初級編・中級編の2ステップで学ぶ講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和元年11月5日

## キャリアアップ講座（飛騨会場）「伝わるプレゼンで人は動く」開催の報告

10月19日（土曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、高山市文化会館において、オフィススコノハ株式会社代表取締役社長の北平純子（きたひらじゅんこ）氏を講師にお迎えして、キャリアアップ講座「伝わるプレゼンで人は動く～ビジネススピーチ力アップ術～」を開催しました。

講座の開始、先生の笑顔と気持ちの良い挨拶により、会場内がぱっと明るくなり、講義が始まりました。

講義ではまず「テンション」と「モチベーション」の違いを学び、人にテンションを上げてもらうのではなく、自分自身でモチベーションをキープし続け「自立型人生」を送る事が大切であることを学びました。

「自立型人生」を送るためには、自分の内にある価値観を知ることが大切であり、自身の価値観を表現する際は、相手の心を動かし、相手に影響を与え、行動させる力が必要であると学びました。  
そのような力のあるコミュニケーション力は、年取にも影響があるとのことでした。

さらに、「人を動かす3つの条件」は「論理」「感情」「信頼」であるということ講義いただき、この3つの要素のうち、ひとつでも欠けるとより良い効果は得られないと学びました。

これらの講義をうけ、参加者同士で「自己紹介プレゼンテーション」を行いました。  
自己紹介をするにあたっては、これまでの表面的な情報を数多く並べていた内容から、自分の内面・想い、夢を含めた自分自身の価値観を深く掘り下げた内容へと変わり、これまでとは一味違うものとなりました。

さらに、スピーチの際の大切な6つのポイント「顔の表情」「視線の向け方」「身振り」「声の大きさ」「話す速さ」「間の取り方」も教えて頂き、参加者の方々はより魅力的な自己紹介が出来るようになりました。



受講者からは「自分が大切にしている価値に基づいた行動や考え方を大切にしようと思った」「魅力的な人間になりたいと思った」「伝えることの苦手意識がありましたが、少し変わった気がします。一歩前に進めそうな気がします」等と感想をいただきました。

【キャリアアップ講座】とは仕事と家庭の両立をしながら、自分らしく働き続けている『ぎふジョー!』のみなさんを対象に実践で役立つスキルを身につける講座です。

詳しくはこちらから→[講座案内](#)<外部リンク>

令和元年11月5日

## 第5回マインドアップ講座「共働き家庭のこどものしつけ」開催の報告

10月18日（金曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、学校法人真徳寺学園まこと幼稚園園長の谷布砂子（たにふさこ）氏を講師にお迎えして、第5回マインドアップ講座「共働き家庭のこどものしつけ」を開催しました。

講座の前半では、谷先生が子どもたちと接する際に大切にしている事、現在の家庭教育の傾向、父親・母親の傾向についてご講義いただき、最後に参加者の皆さんにエールをいただきました。

講義の中では、忙しさのあまり大人が手を出してしまい、「子ども同士で助けあい、教え合っている。」という子ども達の世界を見落としていると気づかせていただきました。

また、子どもに対しては「やり方を指導して、見守ってあげることの大切さ」「子どもが分かっても、分からなくても、『説明する』『ごめんなさい』を言う理由を自覚させることの大切さ」を学びました。

後半では、実際に折り紙を使って、「色」や「形」や「数」を学べる事、指先を使うことでその後の成長に影響があること、折り紙を楽しむことで生まれる会話の大切さも体験しました。

また子どもと会話する時は、大人は普段からいろいろなことを考え、きれいな日本語を使い、いろいろな言葉（季語・方言・敬語）を1つずつ使って教えていくことが大切だということも学びました。

その後、歌を歌いながらのお手玉遊びも行い、参加者が子どもに帰ったように楽しんだ後、先生から「楽しみながら、子育てしてください」という温かいエールをいただきました。



受講者からは、「幼稚園での日常の様子をいろいろお話しいただき、長男が保育園でこんなふうに過ごしているのかなと想像することが出来ました。」「『楽しみながら子育て』はなかなか難しさを感じていますが、自分が楽しもうと思います」「母親の普段の過ごし方で子どもが変わることが良く分かりました」「子どもとコミュニケーションを取りながら、それが生活の中で学びにつながるがあると、学びました」等、感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは充実した人生にするために、「自分らしい生き方・働き方」を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>