

# 開催報告 HOW I WORK～働き方に悩むあなたへ～

働くことへ悩みを抱えている人が、意欲や能力を発揮できる環境をさらに整えていくため、個別の生活状況やスキルの内容・レベルに沿った自分にできる働き方の発見に繋げることを目的に、事例紹介動画の作成、およびセミナー、座談会、相談会を開催しました。

セミナー	11月7日 (木曜日)	アステ市民プラザ	27名参加
座談会	11月21日 (木曜日)	まちなか交流拠点 マチノマ	3名参加
相談会	12月3日 (火曜日)	オンライン (ZOOM 利用)	3名参加
	7日(土曜日)		5名参加

## 自分にあった働き方を紐解く 1day セミナー



午前の部「いろんな働き方を知り、自分に合った働き方を見つけよう!」

講師:須澤 美佳さん(株式会社ママントレ 代表取締役)

社員、パートのような「雇用」という働き方だけではなく、フリーランス・在宅ワークのような、いろいろな働き方が広がっており、これまでの常識を捨てて自分の中での選択肢を広げることが大切になっていること。ただ、自分自身の“思い込み“によって一歩踏み出すことができないのは大変もったいないことであり、たしかにフリーランスの向き、不向きはあるが、まずは情報収集やイベント参加など何かしらアクションしてみることに、アドバイスをいただきました。



午後の部「今、私のやりたいこと、できることってなんだろう?」

講師:幟建 由佳さん(株式会社mapB 取締役/国家資格キャリアコンサルタント)

「キャリア」とは、これまでの経験・経歴すべてであり、今までの経験・経歴を整理することで自分では気づいていない強みが見つかるというキャリアプランニングに関する講義をしていただきました。その後、経験・経歴に基づいたワークショップを行いました。ワークシートを用いて今までの人生を振り返り、グループワークで気づいたことを発表、それに対してグループのメンバーからフィードバックをもらうことで、他者から見た自分の強みや価値観のヒントを得ることができました。

## みんなで悩みをシェアしよう! 座談会

ファシリテーター:須澤 美佳さん(株式会社ママントレ 代表取締役)

ゲスト:藤本 美穂さん(株式会社ルバート ゼネラルマネージャー)

佐原 由紀子さん

(働くママの朝活会 in 西宮代表、薬剤師)

様々な経歴を持つゲストに、色々な切り口で質問するとともに、働き方の悩みについて相談しました。「自分に何ができるのか分からず、自信がない」というのが参加者の共通点だったため、自分では気付いていなかった可能性を知る機会となりました。

## 具体的にどうする。悩みを共有する 相談会

アドバイザー:須澤 美佳さん(株式会社ママントレ 代表取締役)

幟建 由佳さん

(株式会社mapB 取締役/国家資格キャリアコンサルタント)

参加者一人ひとりの悩みを聞いたうえで、アドバイスをさせていただきました。情報不足により選択肢が狭くなっており、自分が思っているよりも多様な選択肢があることを教えていただきました。また、同じような悩みを抱える仲間との出会いの場となりました。