

# 女性のためのウェルカムバック支援プログラム 2024年度受講生募集要項

- 開講期間** 2024年10月～12月(計31.5時間)
- 対象者** ①子育てや介護など、家庭の事情でやむを得ずキャリアを中断した女性  
②自分らしいキャリア選択を考えたい女性など
- 受講料** 8,000円 **定員** 20名(最少催行人数に満たない場合は、開講しないことがあります)
- 一時保育サービス** 講座開講日とミニセミナー開催日に、大学構内にて乳幼児(90日以上)～小学生を対象とした一時保育を実施します。(申込先着順。利用料の一部をご負担いただきます。)
- 開講場所** 福岡女子大学 地域連携センターセミナー室
- エントリー方法** 受講申込フォームのQRコードより必要事項の入力とオンライン面談の希望日時を選択し、エントリーしてください。
- エントリー期間** 8/1[木]～9/17[火]
- エントリー後の流れ** エントリー受付後、オンライン面談の日時についてメールにてご連絡します。面談後に受講決定者へ随時ご連絡します。

受講申込  
フォーム



ミニセミナー & オンライン個別相談会 開催!

ミニセミナーおよびオンライン個別相談会共通申込フォーム

ミニセミナー 参加費無料

「目指すは、自分らしい働き方!あなたに合ったキャリアを見つけるヒント」

自分らしいキャリアデザインや本プログラムに興味のある女性に向けて、セミナーを開催します。  
お気軽にご参加ください。

第1回 7/17[水] 10:30～12:00 第2回 7/18[木] 10:30～12:00 \*第1回、第2回は  
同じ内容です。

場所 福岡女子大学 地域連携センター  
2階 セミナー室

一時保育サービス

ミニセミナー申込フォームから事前の申込が必要です  
\*先着順 \*利用料の一部をご負担いただきます。

申込み方法 上記QRコードよりお申込みください。

オンライン(Zoom)開催 参加費無料

オンライン個別相談会

第1回 8/7[水] ①10:00～②13:00～ 第2回 8/20[火] ①10:00～②13:00～

受講するうえでご不安な点を、講師に直接ご相談  
いただける機会です。

第3回 9/4[水] ①10:00～②13:00～ 第4回 9/10[火] ①10:00～②13:00～

申込み方法 上記QRコードよりお申込みください。\*前日17:00締め切り \*お申込みの方に詳細をご案内いたします。

公立大学法人 福岡女子大学 女性リーダーシップセンター

〒813-8539 福岡市東区香住ヶ丘1丁目1番1号 TEL 092-692-3198 FAX 092-692-3220  
MAIL:wlc-info@fwu.ac.jp URL:http://wb2.fwu.ac.jp/leadership/recurrent/welcomeback

アクセス [西鉄バス]福岡女子大前下車1分(天神/郵便局前から都市高速経由の21A、26Aで約15分)  
[西鉄]香椎駅から徒歩約12分(香椎花園駅から徒歩約10分) [JR]香椎駅から徒歩約15分



# 女性のための ウェルカムバック支援プログラム

2024年度受講生募集

2024年10月～12月開講

## これからは、自分らしく働きたい!

「ひとりで悩んでいませんか?」

やりがいのある  
仕事に就きたい!



再就職、  
何からやればいいのか?



仕事を通じて  
成長したい



私らしいキャリアって  
何だろう



多様な働き方って  
どういうこと?



仕事と子育て、  
両立できる?



仲間と一緒に、自分を見つめ直しましょう!  
福岡女子大学は、あなたらしいキャリアの  
実現を全力バックアップ!

一時保育  
サービス  
利用可能  
安心して受講する  
ことができます。



公立大学法人  
福岡女子大学  
FUKUOKA WOMEN'S UNIVERSITY

主催:福岡女子大学 後援:福岡県/福岡県教育委員会/福岡市/福岡商工会議所/福津市/福岡労働局



## 学び合いから自己を見つめ、前に進む

### 「わたしらしさ」を大切に 働くことを考えるプログラム

「キャリア」とは、仕事だけでなく生きることをあらかず言葉です。日々、自分以外の人のために頑張りが、自分のキャリアに対して「このままでいいのかな」「自分には何ができるんだろう」「やりたいことって何だっけ」と、漠然とした不安や迷いを抱えていませんか。

本プログラムでは、仲間とのグループワークを通じて、これまでの経験を棚卸しながら自分の魅力に気づき、他者に伝えていく方法を学びます。自分を見つめ直したうえで改めて望む働き方とはどのようなものを明確にし、自分らしいキャリアの実現や職業選択に向けて一歩踏み出してみませんか。ここでは何を話しても、失敗しても、否定されることはありません。むしろそのような場数を踏んで慣れていくことをおすすめしています。安心できる環境で、仲間とともに新たな自分を再発見していきましょう。一人では決して得ることのできない多くの気づきをもたらされるはずです。



## プログラムの特徴

### 仲間と一緒に自身のキャリアを考える

一歩を踏み出そうとしても、一人では様々な理由から躊躇してしまうことがあります。本プログラムで出会う、同じような環境や境遇を持つ仲間との学び合いや励まし合いは、キャリアを前に進めるうえで大きな支えとなります。



### 充実したサポート体制

#### 動画共有

やむを得ず欠席が生じてしまう日があっても、授業の内容は動画で共有されるので安心です。

#### 図書館の利用

開講期間中、図書館および図書館内の設備(PC等)を利用することができます。

#### 受講時の一時保育サービス

大学構内の託児施設で、乳幼児(90日以上)～小学生の一時保育を利用することが可能です。(申込先着順、利用料の一部をご負担いただきます)

## 【修了生の声】 受講を通じて、新たな活躍のステージが始まっています。

### A.Tさん(2023年度5期修了生)

講義では、キャリア形成のプロのもと、自分の経験やよさを再認識し「自分らしい人生、自分がしたいこと」を軸に仕事を考えていくことができます。対話型のワークショップが多く、考えを整理するだけでなく仲間と仲を深めることもできました。私は、「本当はいい経験、良さが必ずある。忘れてるだけ。」という先生方の言葉や仲間の温かさに自信をもらい、漠然とした将来を現実的な目標にして仕事に就くことができました。普段、周りの方のために頑張るなかなか自分のことを考えるのが難しい方に、これからの自分に寄り添うよい機会として受講をおすすめします。

### A.Iさん(2023年度5期修了生)

私は子育てと仕事に追われ、自分に自信が持てず、キャリアビジョンが見えず悩んでいました。講座を受講する前は不安もありましたが、講座を受講していく中でグループワークを通して同期の方からたくさんのフィードバックを受け、少しずつ自己肯定感が高まっていきました。また、時間をかけてキャリアの棚卸しをしていくと、これまで気付かなかった自身の能力や欲求を明確化することができ、新しい目標を見つける事ができました。1人だけでは決して目標を見つけることはできなかったと思います。私のように自分のキャリアに悩んでいる多くの女性の方々に、この講座を受講してもらい、イキイキと輝く女性が増えていくことを願っています。

## 開講スケジュール

10/11 [金] 開講式およびオリエンテーション 10:00-11:15

### Step 1 自分を見つめ直そう！ 仲間とのコミュニケーションを通して、自分を見つめ直す

講師 藤岡 蘭 福岡女子大学 女性リーダーシップセンター 2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格) 森脇 淳子 ウィズキャリア 代表 田中 彩 NPO法人 ママワーク研究所 理事長・WorkStep 株式会社 代表取締役 木村 千歳 C's on(シーズオン) 代表

10/11 [金] 11:15-14:30	最初の一步を踏み出す 講師 / 藤岡 蘭	仲間とつながりながら自分のキャリアを考えることの意義を学びます。対話を通じて互いを理解し合い、自分らしいキャリアの実現に向けて軽やかにスタートを切ります。
10/15 [火] 10:30-14:30	強みを活かす(I) 講師 / 田中 彩	ボランティア人材になろう！(ボランティアって何?) ●復職女性が求められる背景と時代 ●家庭運営と仕事資源の関係性 ●ボランティア的な仕事の進め方・向かい方
	強みを活かす(II) 講師 / 森脇 淳子	プロとして働く心構えについて、参加者同士で話し合い学びます。働く際に自分の強みをどのように発揮するかを考え、論理的に伝える方法を学びます。
10/22 [火] 10:30-14:30	「過去のわたし」を掘り下げてみる 講師 / 木村 千歳	過去の経験を見える化し、「私はどのような人物なのか」を掘り下げます。チームの仲間と交流しながらワークを進めるので、客観的な視点からも自身の特徴や強みが見えてきます。
10/25 [金] 10:30-14:30	「未来のわたし」を描いてみる 講師 / 木村 千歳	「何が揃っていたら働きやすいのか」「活かせるような強みは何か」働く条件や強みを整理しながら、「未来の私」を言語化します。更に、そうなるために何をするのか、行動についても考えます。

### Step 2 自己を磨こう！ 今の自分の魅力を磨いて、新しい自分を創り出す

講師 西島 昇子 キャリアコンサルタント(育成・教育・接遇) 品川 啓介 福岡女子大学 女性リーダーシップセンター 教授 綾野 由紀美 With styling ayano 代表

11/12 [火] 10:30-14:30	「わたし」の笑顔が職場の笑顔になる 講師 / 西島 昇子	笑顔には「チカラ」があります。好感を持たれる自分らしい「表情」「動作」「語調」の表現力を身につけ、仕事を円滑に進めるための「WIN WINのコミュニケーション力」を養います。
11/19 [火] 10:30-14:30	チャンスを手にする生き方へ 印象力を磨き、活躍の場を広げよう！ 講師 / 綾野 由紀美	自分らしさをつたえる力、「印象力」を磨きましょう。 ●印象力アップの姿勢、歩き方、立ち居振る舞いで外見力を磨こう！ ●印象力アップの表情とメイクの基本を知り、表現力を磨こう！
11/22 [金] 10:30-12:00	望まれている人材って何？ ～企業人事にきいてみよう～ 講師 / 品川 啓介、企業派遣講師	企業の人事担当者を招いて、対話を通じて、今求められる人物像を伺います。質疑応答を含みます。

### Step 3 働くことに向けて踏み出そう！ 新しい自分になるための最終準備

講師 藤岡 蘭 福岡女子大学 女性リーダーシップセンター 2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格) 三好 真代 合同会社イーキャリアコネクト 2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格) 野依 智子 福岡女子大学 国際文理学部 国際教養学科 教授

11/29 [金] 10:30-14:30	自分らしいキャリアをデザインする 講師 / 藤岡 蘭	キャリアデザインの考え方を理解し、可能性を広げる自己分析の方法を学びます。労働市場の情報を踏まえて「自分」と「仕事」を繋げながら、キャリアの方向性を定めていきます。
12/6 [金] 10:30-14:30	「わたし」を伝える応募書類作成 講師 / 三好 真代	企業への第一印象を決める重要な応募書類。採用担当者が「会ってみたい」と思うポイントを確認し、訴求力の高い応募書類を作成します。
12/10 [火] 10:30-13:00	働く自分の姿を想像してみよう 講師 / 野依 智子	修了生に働き方の話を聞き、これから実際に働くイメージを膨らませます。修了生とのランチ交流会を通じて互いを励まし合います。
12/20 [金] 10:00-12:00	次の一步を自分で踏み出す 講師 / 藤岡 蘭	仲間との意見交換を通じて就職活動の不安を解消し、一歩踏み出すためのアイデアを共有します。プログラム全体を通して見えた「自分」を起点に、キャリアビジョンを描きます。

12/20 [金] 修了式 13:00-14:00