

就職・再就職への学びと自信を身につける

# 女性・若者

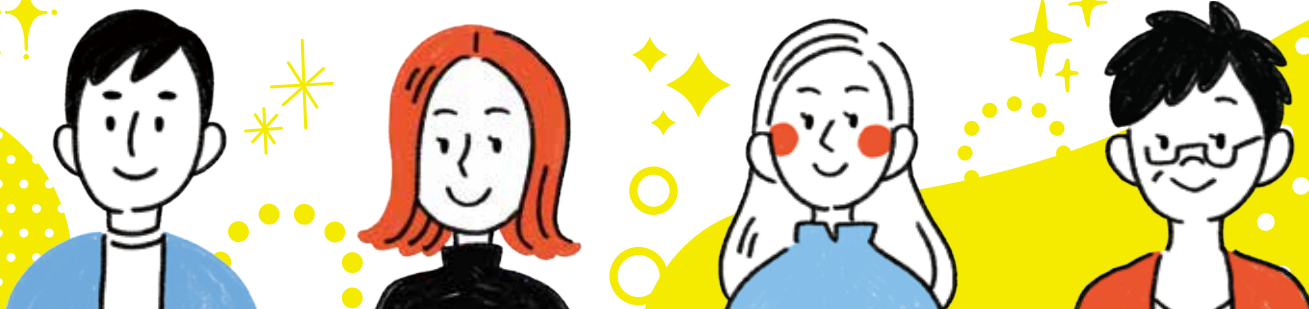
# 活躍推進支援セミナー

全16回

【内容】

- ・イライラと上手につき合う方法
- ・自分らしさってなに？
- ・パソコン講座(Word/Excel) 他

輝く未来で自分らしい働き方を！



2025  
1.20(月) → 2.27(木) 13:00 ~ 16:00

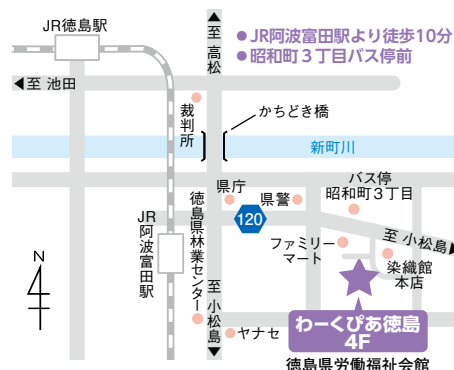
受講  
無料

託児  
無料

※定員あり  
※要事前申込

自分の強みや気持ちのコントロール方法、パソコン講座など、様々なカリキュラムから今さら聞けない就職やスキルアップに役立つ基礎を学べます。

- 【定員】 15名程度(先着順) ※1月10日(金)申込締切
- 【対象】 就職・再就職・スキルアップをお考えの女性および40歳未満の男性
- 【主催】 徳島市、(公財)徳島県勤労者福祉ネットワーク
- 【会場 申込先】 (公財)徳島県勤労者福祉ネットワーク 大会議室  
〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35番1 わーくびあ徳島4F  
TEL.088-611-2313/FAX.088-611-3323  
Mail:lifesupport@toku-nw.com  
※受講生用の駐車場はありません。近隣のコインパーキングまたは公共交通機関をご利用ください



番号	日程	時間	講義内容	内容	講師
1	1/20(月)	13:00~16:00	自分らしく働くために	自分の魅力を発信しよう ~人生の棚卸~	キャリア相談室 manimani (まにまに) 代表 瀬尾 ふみ氏
2	1/21(火)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Word ①	FromNow 代表 佐々木理恵氏
3	1/22(水)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Word ②	FromNow 代表 佐々木理恵氏
4	1/27(月)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Word ③	FromNow 代表 佐々木理恵氏
5	1/28(火)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Word ④	FromNow 代表 佐々木理恵氏
6	1/29(水)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Word ⑤	FromNow 代表 佐々木理恵氏
7	2/3(月)	13:00~16:00	話し方講座	話し方のコツを知ろう	アナウンスグループカインド 代表 平木 彰子氏
8	2/4(火)	13:00~16:00	目に留まる! 応募書類	今さら聞けない履歴書・職務経歴書の書き方	(公社)徳島県労働者福祉協議会自立サポート事業部 とくしま地域若者サポートステーション所長 中村 光輝氏
9	2/5(水)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Excel ①	FromNow 代表 佐々木理恵氏
10	2/12(水)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Excel ②	FromNow 代表 佐々木理恵氏
11	2/17(月)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Excel ③	FromNow 代表 佐々木理恵氏
12	2/18(火)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Excel ④	FromNow 代表 佐々木理恵氏
13	2/19(水)	13:00~16:00	パソコン講座	実務に使える Excel ⑤	FromNow 代表 佐々木理恵氏
14	2/25(火)	13:00~16:00	社会保険の基礎	社会保険の適用について	(公社)徳島県労働者福祉ネットワーク 社会保険労務士 形山 直樹氏
15	2/26(水)	13:00~16:00	アンガーマネジメント	自分の中にあるイライラとの寄り添い方	四国大学非常勤講師 アンガーマネジメントファシリテーター 浪越あゆみ氏
16	2/27(木)	13:00~16:00	企業が求める人材	ワークライフバランスな働き方~働くために大切なこと~	株式会社ネオビエント 代表取締役会長 藍原理津子氏

## 講師紹介



キャリア相談室 合同会社 manimani (まにまに) 代表  
瀬尾 ふみ氏

2002年産業カウンセラーの資格取得をきっかけにキャリア相談に携わる。就職支援を始め、大学キャリアセンターや企業内キャリアコンサルティングなど相談実績は20,000件以上。各セミナーや講習の講師。近年では小・中学校でのキャリア教育に取り組み、幸せに生きる人を増やすことを目的に活動をjしている。国家資格キャリアコンサルタント/1級キャリアコンサルティング技能士/公認心理師/産業カウンセラー/障がい者雇用管理サポーター/2級ファイナンシャル技能士。



(公社)徳島県労働者福祉協議会 自立サポート事業部  
とくしま地域若者サポートステーション所長  
中村 光輝氏

大学院修了後、非常勤講師として国立大学の教壇に立つ。その後、徳島県労働者福祉協議会に入職し、現在とくしま地域若者サポートステーション所長として若年無業者を対象とした就労支援業務に携わる。国家資格キャリアコンサルタント。日本産業カウンセラー協会四国支部代議員ならびに運営協議員も務める。



(一社)日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター マナーアドバイザー  
四国大学非常勤講師  
浪越あゆみ氏

一般社団法人アンガーマネジメント協会、アンガーマネジメントファシリテーター。子どもを情緒的に認めて、後で後悔してしまったり、グループのお客様に對して取りかかっていたり、言葉に表せないほどのストレスを感じてしまったり、上司や先輩、または先輩の態度にいらだちてしまったり。そんな怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング、アンガーマネジメント、仕事・家庭・子育てなど、要望に応じたオリジナルテキストでの研修で成果を上げている。



FromNow 代表  
Microsoft 認定トレーナー  
佐々木 理恵氏

「辛いところに手が届く講習」。一期一会の縁を大切に、受講生に合わせたペースで、分かりやすく実践的な内容の講習を行う。「パソコンは難しい」から「パソコンは楽しい」と思えるようにサポート。



元四国放送アナウンサー・アナウンスグループカインド代表  
平木 彰子氏

四国放送アナウンス部勤務後、フリーアナウンサーとして活動。式典やイベントでの司会を経験し、アナウンスグループカインドを立ち上げる。マナー研修、コミュニケーションアップ講習など、活動は多岐にわたる。



社会保険労務士  
形山 直樹氏

社会保険労務士。公益財団法人徳島県労働者福祉ネットワーク参事。勤労者福祉事業の現場で培われた感覚は、常に働く者の目線で勤労者に寄り添う。



株式会社ネオビエント 代表取締役会長  
藍原 理津子氏

鳴門市出身。大学卒業後、保険会社、塾講師、フリーター等数々の職種を経て、文化施設や国際会議学会等の運営をする企業に就職。徳島・東京・名古屋の文化・観光施設等のディレクターを経験後、36歳で帰郷。「徳島に新しい風を吹かせたい」という想いの元、有志と共に会社を設立。公共施設運営やイベント企画運営を行う会社を経営している。

**[FAXでのお申し込み]** 必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。FAX 088-611-3323

ふりがな 名 前	生年月日 西暦 年 月 日		
住 所 (〒 )			
連絡先 (TEL)	(Mail)		
託 児 希望する ・ 希望しない	託児する人数 人 ※託児希望の方のみ		
※託児希望の方のみ お子様の名前と生年月日	ふりがな 名 前 平成・令和 年 月 日 ( 歳 ヶ月)	ふりがな 名 前 平成・令和 年 月 日 ( 歳 ヶ月)	

**[メールでのお申し込み]** 上記の必要事項を記載し lifesupport@toku-nw.com に送付してください。

**[QRコードからお申し込み]** 右の QR コードからお申し込みください。



※託児は事前申込とファミリー・サポート・センターへの登録が必要です。一週間前までにお申し込みください。  
※ご記入いただいた個人情報は、委託者への報告を含む本セミナーの運営の目的以外では使用しません。