



無料
先着順

「私らしく生きる」 ための キャリアデザイン

～これまでの歩みを
未来の力に変える～



ー人生に、無駄な時間なんてないー

結婚、出産、育児、介護、心身の変化など、人生にはさまざまな転機があります。
転職やキャリアの見直し、そして立ち止まる時間も、そのひとつかもしれません。

「ブランクがあるから自信がない」「今からでも、一歩を踏み出せるだろうか」
そんな思いを抱える方へ。

この講座では、これまでの経験を新しい視点で見つめ直し、自分らしい未来と出会う
時間をつくります。明日からできる小さな一歩を、一緒に見つけてみませんか。

2026年 **11月12日** 木

時間 10:00～12:00

会場 川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)
2階 第1・2研修室

対象 再就職・転職を考えている女性
今後のキャリアに関心のある女性（年代不問）

定員 20名（先着順）

保育 440円/1名 対象：1歳～就学前まで
※11/5(木)までに要予約

申込 10月15日(木) 10:00～

すくらむ21 ホームページのお申込フォームより

申込・詳細



講師

伊藤亜子さん

国家資格キャリア
コンサルタント/
2級キャリアコン
サルティング技能士/
産業カウンセラー/
第II種衛生管理者



民間企業勤務や国際協力活動、報道の
仕事など、多様なキャリアを経験。
その経験を活かし、現在は公的機関や
企業でキャリア相談に従事するほか、
女性の再就職支援やキャリア形成を中
心に、相談支援やセミナー講師とし
ても活動している。
キャリアとこころの両面から、女性の
「自分らしい一歩」をサポートして
いる。

主催：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21） 協力：Miraiallかわさき

講座内容

- 1 女性をとりまく社会の現状を知り、キャリアを考える
- 2 これまでの歩みを振り返り、自分の強みを発見する
- 3 心身の変化に応じて健やかに働き続けるための選択肢を知る
- 4 セルフケアとセーフティネット（「私」らしく踏み出すためのお守り）



このような方におすすめ

- 再就職や転職を考えている
- 子育てや介護などを経て、新たな一歩を踏み出したい
- 自分の強みや可能性を見つけたい
- これからの働き方や生き方を考えたい
- 自分らしい未来を描きたい

この講座は **ハローワークの就職活動実績** として認められます。

ハローワークへの提出用に「参加証明書」が必要な方は、お申込フォームでお知らせください。

FREE

女性のための働き方・しごと相談のご案内

国家資格キャリアコンサルタントの女性相談員が、働くことにまつわるさまざまなご相談をお受けし、道すじを一緒に整理します。

- 毎月第2・4水曜日、第1・3土曜日開催（祝日・年末年始はお休み）
- 1回45分間の個別相談。年度内3回まで、無料でご利用いただけます。
- 相談方法は、来館・オンライン（Zoom）・電話（通話料は利用者負担）からお選びいただけます。
- ハローワークの就職活動実績として認められます。
- お申込・詳細はすくらむ21 ホームページより

申込・詳細



【申込・お問合せ・会場】

川崎市男女共同参画センター

（愛称：すくらむ21）

〒213-0001

神奈川県川崎市高津区溝口2-20-1

TEL 044-813-0808

FAX 044-813-0864

URL <https://www.scrum21.or.jp/>

ホームページ



すくらむ21

※JR 南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩10分



【すくらむ21 個人情報保護方針】すくらむ21では、皆さまから預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。