



昨年度のセミナー風景

〈当日のプログラム予定〉

- 13:00～ 現在のキャリアの考え方
ライフキャリア⇒(生き方+働き方)
ライフロール・・・自分の今をみつめてみる
- 14:00～ ライフラインチャート
これまでを振り返り、自分自身の特性を知る
グループ内で共有し、他者の考え・価値観を知る
- 15:00～ 私らしいキャリアを手に入れるためのワーク
私が大切にしたいものは何だろう？
自分らしさってどんなこと？
- 16:00～ 未来をデザインする！

★ワークを通してこれまでの自分を棚卸し★ 今の自分を見つめて未来を描きましょう！

西村明希子 プロフィール

- ・国家資格キャリアコンサルティング 2級技能士
- ・JCDA キャリア開発アドバイザー CDA
- ・国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ

TBS〔スポーツチャンネル〕初代キャスター
インタビュー件数延べ 20,000 人
生放送を得意とし、アナウンサー歴 30 年
人材育成コミュニケーション研修を学校・医療現場を
中心に展開。都立特別支援学校にてキャリア教育に
力を入れ現在に至る。

2008 年より Career-A 主宰
都内大学・キャリアデザイン講師
離職者再就職支援講師
女性の生き方働き方キャリアカウンセリング
都立特別支援学校高等部 キャリアカウンセラー

☆世田谷区在住歴 50 年！
子どもの頃は、近所の原っぱで〔缶けり〕に明け暮れ
人間の行動観察力を身につける…
最も好きな遊び場は、今は無き〔四谷軒牧場〕

松岡澄江 プロフィール

- ・JCDA キャリア開発アドバイザー CDA
- ・株式会社キャリアポート 代表取締役

フリーランスライターとして、女性や教育関連の雑誌・
書籍等の編集・執筆業務に携わった後、Web 制作会
社で管理職を勤める。

働きながらの子育てや 30 歳での離婚等、人生の変化
に応じて、様々な「カタチ」で仕事を続けてきた経験を
基に、キャリアカウンセラーとして 2010 年に独立。
2013 年 12 月 株式会社キャリアポート設立。

就職・転職の相談、女性が自分らしさを考えるセミ
ナーの開催の他、キャリアデザイン・コミュニケーション・
リーダーシップ等の企業研修講師を務める。
変化の多い人生を送る女性が、「イキイキと自分らし
い人生を描くこと」ができる社会を目指して支援者とし
て活動している。

☆2016 年、50 歳を迎えます！
節目の年に、みなさんと一緒にこれからの未来を考え
ていきたいと楽しみにしています！

世田谷区立男女共同参画センターらぷらす

〒155-8666 世田谷区北沢 2-8-18 北沢タウンホール 10 階

小田急線・京王井の頭線「下北沢」駅南口から徒歩 5 分

小田急バス「北沢タウンホール」下車

TEL: 03-5478-8022 FAX: 03-5478-8026

らぷらす HP <http://www.laplace-setagaya.net>

世田谷区 HP [施設](#) → [暮らし](#)・[生活関連施設](#) → [男女共同参画センターらぷらす](#)



申し込みの際にいただく住所・氏名・電話番号等の個人情報は、参加者名簿の作成、キャンセル待ち候補者名簿の
作成および必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。