



このセミナーでは、そんな「キャリアアップ」への視点を少し変え、「職場での影響力を高めていく」イメージで、参加交流型で行います。無理なく自分らしく、具体的なスキルと意欲が高まります！

あなたは  
あなたのままで  
キャリアアップ  
していいける！

県立男女共同参画センター  
「あすてらす」研修室1・2  
(大田市大田町)

※第2回のみ  
研修室6

松江市市民活動センター ※第2回のみ  
交流ホール（松江市白湯本町） 201・202研修室

思い込みをなくして  
自分の意見を言えるようになる

知っておけば怖くない！  
意見を飲み込まないための  
意欲とスキルの向上

- ◆多様性尊重の理解
- ◆職場や自分の中にある思い込み
- ◆意見を言う場への自分らしい関わり方と、意見の伝え方



講師

たけ もと のり こ  
**竹本記子**さん  
(ナラティブ・エネルギー  
代表)

第2回

主体的な行動で  
自身や職場の課題解決に向き合う

感情と上手に向き合い、  
「ありたい状態」に導く  
(セルフ) コーチング

- ◆ ネガティブな感情との上手な付き合い方
- ◆ 目標達成（課題解決）のための、思考のプロセスと手法
- ◆ 自分と多様な人との対話に生きる質問力



講師

おお さわ たか こ  
**大澤貴子**さん  
(コーチングルーム  
Osawa 代表)

第3回

セミナーでの学びや  
気づきを職場で活かすために

課題解決につながる  
意思決定の場で、  
女性の影響力を高めよう

- ◆「キャリアアップ」をとらえ直す
- ◆提案、交渉する時の心構えと話し方
- ◆職場で活かせる！「女性会議」体験  
(女性主体で職場の課題解決を考える演習)



講師

すぎ もと み はる  
**杉本美晴さん**  
(アット・ワンス株式会社  
代表取締役)

**対 象** 県内で働く若手・中堅の女性（就業年数概ね3年以上）

**定員** 各会場 20 名程度 ※先着順で、各会場受入れ可能人数に達し次第締切。

# 「きらめき応援塾」ならではの充実のフォローアップと異業種交流！

学んだ内容を職場で共有したい

セミナーで出会った人たちと  
その後もつながりたい

セミナーが終わっても  
モチベーションを維持し続けたい

オプション企画

オンライン  
サロン  
開催！

\*任意参加  
\*出入り自由

各回終了後に、職場に報告するための内容のふりかえりや感想の共有、関連するテーマでの情報交換等、短時間で気軽に参加できるオンライン形式の交流の場(サロン)です。

- 日程:各回終了後に受講者のみなさんにご案内
- 時間:45~60分程度

さらに！

第3回サロンは、上司や管理職、経営者等も参加可能。  
ゲストのミニ講義を職場の方々と一緒に視聴できます。

第3回ゲスト: セミナー第3回の講師 杉本美晴さん  
※第3回のみ事前申込制

2024 年間テーマ

Speak Out! ~声に出そう~

「きらめき応援塾」は、年間テーマのもと1年を通じて対象者別の参加型セミナーと、交流会を開催しています。受講されたみなさんがスキルや意欲を高めるのはもちろんのこと、地域や業種を超えて女性同士がゆるやかにつながり、出会いと交流をキャリア形成に活かせる場づくりをめざしています。

## 各回の講師のご紹介

### 第1回 竹本記子 さん

企業や行政・教育機関でのファシリテーションを活用した対話の場づくりの企画・運営や企業研修(ダイバーシティ推進、ファシリテーション研修などヒューマンスキル)を行う一方、大学生を中心に中学生からや社会人まで幅広いキャリア開発も行っている。互いの人生の物語に関わり合いをつくり、シナジー&エナジーを生み出し、多様な人が響き合う場づくりを行うことで、生きる喜びと誇りを実感できる社会づくりの実現を目指している。  
JCDA 認定キャリアデベロップアドバイザー(CDA)、NPO 法人日本ファシリテーション協会 元会長。

### 第2回 大澤貴子 さん

松江市在住。27年間の看護師経験をもつ。チームリーダーや副看護師長の仕事を通し、スタッフからやる気や行動を引き出す喜びややりがいを得ると同時に、難しさを感じてコーチングを学ぶ。2009年「コーチングルーム Osawa」設立。主に、医療・看護現場や管理職・リーダー向けの研修を全国各地で実施するほか1on1コーチングで目標達成・課題解決の個人支援を行っている。また、日経出版のセミナー講師を務める他、看護雑誌に多数執筆あり。  
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ。米国 NLP 協会認定マスタープラクティショナー。

### 第3回 杉本美晴 さん

名古屋市出身。大手コンピューターシステム会社を経て独立。メーカー、商社、金融機関、全国の自治体や商工会議所、大学などでキャリアデザインをはじめ、ビジネススキル、コミュニケーション、CS、クレーム対応、モチベーションアップなど、女性活躍支援に関連する幅広いテーマの研修を担当。2018年の「しまね働く女性きらめき応援塾」スタート時からスキルアップ編の講師を担当する人気講師。得意の餃子づくりを活かし、食をキーワードに元気を届ける「餃子じぎょう部」を立ち上げ、新しいチャレンジを始める。一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所理事。

お申込  
問い合わせ

公益財団法人しまね女性センター事業課(担当:漆谷)  
TEL: 0854-84-5514 FAX: 0854-84-5589  
Mail: asu-09@asuterasu-shimane.or.jp

申込  
締切

8月6日(火)

## 受講申込書 FAX/メール (メールの場合は以下の必要事項を記載)

※ご希望の会場に☐

☐ 大田会場

☐ 松江会場

申込者	ふりがな 氏 名	ふりがな 氏 名
	年代( )代	年代( )代
	ふりがな 氏 名	
	年代( )代	
定員に限りがあるため、原則 1 社 3 名までとします。 3 名以上参加希望の場合は、締切後に定員に余裕があればご案内します。追加申込・連絡希望はこちらに☐		
連絡 担当者	氏名( ) メール( )	
所 属 (会社名)		
住 所	〒( ) ( )	
TEL	※通信欄	

※受付後、確認のご連絡をいたします。1週間以内に連絡がない場合、お手数ですが再度ご連絡をお願いいたします。

※いただいた個人情報は、本講座の申込受付及び関連講座の案内以外に利用したり、第三者に提供することはありません。