

「半径3メートル」から
始めるアクション!

しまね働く女性きらめき応援塾 スキルアップ編

2026

意見を求められたり、新たな分野や責任の重い仕事を任されるなど、周囲の期待に対し、自分には無理とか、意見を言うのは苦手と思いませんか？

このセミナーでは、女性が無理なく、自分らしく職場での影響力を高めていくという視点で、まずは行動を起こしやすい身近な「半径3メートル」を意識して、自身や職場の課題解決について考え、行動につなげるための意欲と、複合的なスキルを高めます。

ここがポイント

1 仕事を進めるうえでの
苦手意識や思い込み解消

2 自然と話が弾むしくみで
深まる気づきと交流

3 参加無料！全3回で、
段階的にスキルを体得

	テーマ・内容	講師
第1回	自己分析・組織分析と 対話型コミュニケーション ・働く女性のモヤモヤと背景にあるもの ・職場や自分自身の課題、お悩みの共有 ・対話のスキル、上司や同僚との関わり方	島根大学教育学部 准教授 香川 奈緒美 さん
第2回	セルフコーチングの視点で学ぶ ロジカルシンキング ・自信とは何か？正しい自信の持ち方 ・スッと伝わる事実と意見の切り分け方 ・自分の意見を伝えてみよう等	ロジカルシンキング・ コミュニケーション 研修講師 渡辺 まどか さん
第3回	女性の発言力・影響力を高める キャリアの育て方 ・考え方のクセや思い込みに気づく ・「キャリアアップ」のとらえ直し ・職場で試したくなる！ 「女性会議」体験&アクションデザイン	アット・ワンス株式会社 代表取締役 杉本 美晴 さん

昨年度の

受講者の声

講師の先生や班のメンバーの話
に共感することが多く、気持ち
の持ち方が変わりました。



学んだテクニックを使って、
社内で意見を伝えることができた。

交流やグループワークも楽しく、
新たな視点での考え方や伝え方
を学べる場だった。



対象・定員

県内の企業・団体に勤務する女性
各会場 **20名** 程度（先着順）
※就業年数概ね3年以上、雇用形態不問。

大田会場

第1回

8/6 (木)

第2回

8/25 (火)

第3回

9/30 (水)

10:00～16:00

県立男女共同参画センター「あすてらす」

研修室1・2 ※第1回は研修室6 (大田市大田町大田イ236-4)

松江会場

第1回

8/7 (金)

第2回

8/26 (水)

第3回

10/1 (木)

10:00～16:00

松江市民活動センター (松江市白湯本町43)

201・202研修室 ※第3回は交流ホール

「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

オンライン企画
オンライン
サロン
開催！

全3回終了後には、セミナー内容の社内共有や、報告のための復習、セミナーのテーマに関連する情報交換等、受講者がオンラインで参加でき、短時間で気軽に交流できる場を提供します。
(日程は開講時に受講者に案内。任意参加)

ゲスト:第3回講師 杉本美晴さん
ゲストによるミニ講義は、上司や同僚など職場の方々と一緒に視聴可能！

2026 テーマ **Open Doors!**
～可能性の扉を開こう～

「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つつ、地域や業種を超え女性同士で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ます。

各回の講師のご紹介

第1回 かがわな おみ 香川奈緒美 さん

島根県出身。米国ミネソタ大学でコミュニケーション学を修め(コミュニケーション学博士)、家族内の対話や多文化共生に関わる研究を行う。現在は、グローバルな視点を持ち備え、多様な他者との対話を通じて、ジェンダー格差などの社会課題に積極的に関わる人づくりに研究と教育の両面から取り組む。しまね働く女性きらめき応援会議にワーキングチームメンバーとして参画している。

わたなべ 第2回 渡辺まどか さん

日本コーチ連盟認定コーチングファシリテーター。東京大学文学部卒業。SEを経てコンサルティング会社入社。コンサルタントの傍ら社内で人材育成にも携わる。退職後独立し、ロジカルシンキングやコミュニケーション等のスキル、ダイバーシティ、キャリア等の研修講師として活動。キャッチフレーズは、「安心、自信、ロジシン(ロジカルシンキング)」。自分に合った考え方、伝え方を身に付け、安心して自信をもって自分の考えや思いを伝えるサポートを行っている。二児の母。

すぎもと みほる 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

7月24日(金)

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、1社あたり松江は2名、大田は3名までとします。※お申込は両会場合計4名まで。2～3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☑ <input type="checkbox"/>		
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。

※お預かりした個人情報は、財団個人情報の保護に関する規定に則り適切に管理します。