

明日への一步を踏み出す

私にも
きっと何かできる！

輝き☆支度

～今よりももっとワタシ色に輝く！～



◆ 日時および参加者

平成28年6月18日（土）10:00～12:00 参加13名

◆ 目的

女性が自らの希望・意思により、就労をはじめさまざまな社会参加・活躍を後押しします。

◆ 講師 株式会社 eight 代表 鬼木 利恵 さん

[参加者自己紹介]

テーマ： 最近起きた「良い」「嬉しい」「Happy」な出来事

[社会とつながる]

Q「今、あなたは幸せですか？」

幸せを実感するとき

- ①物理的要因 ⇒ 繰り返し求める
理想が叶っているとき
満足しているとき
求めていたものを得ることができたとき

②心的要因

自己実現、成長できたとき
人とのつながり、感謝されたとき
前向き、楽観的な考え方
独立、マイペース



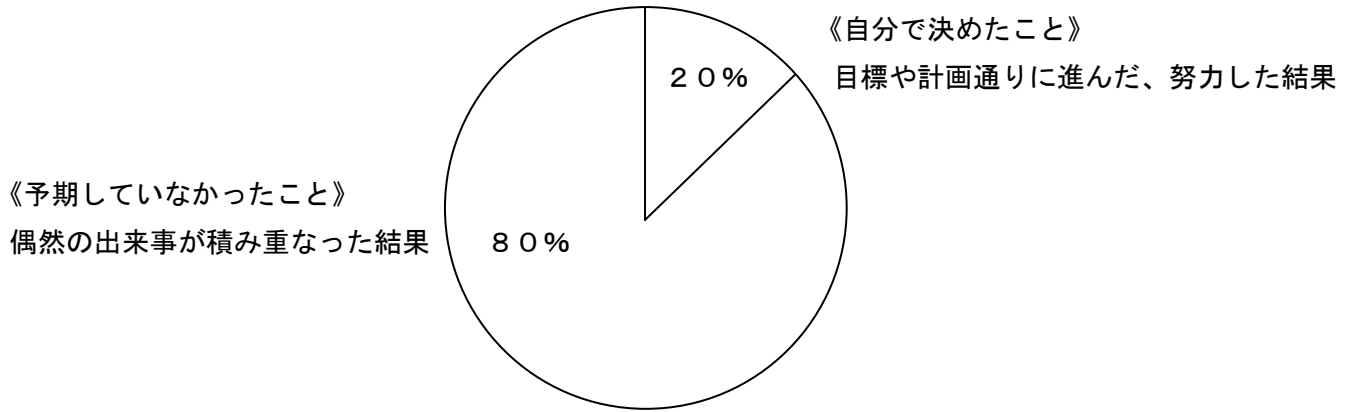
⇒ 今回の講座のポイント

自己実現と成長・・・夢や目標は持っただけで、大きな方向性を決めただけでも
人とつながりと感謝・・・社会の課題や人のために何かをする活動への参加は
人間関係の多様性

幸せの好循環のループ「人との良いつながり」「自分を生かす」「誰かのためになる」

[幸運を呼びこむ準備～オープンマインド～]

キャリア形成のされ方



【ワーク】－1

「予期せぬ出来事」と「自分で決めたこと」から今の自分を振り返る
予期せぬ出来事に対して、自分はどうしたか
その結果、今の自分にどうつながっているか

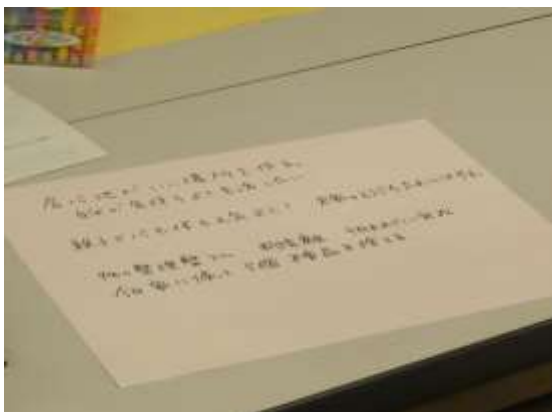
☆「幸運な偶然」を呼び込む5つの姿勢（オープンマインド）

- ① 好奇心 新しい学びの機会を模索する
- ② 持続性 失敗に負けずに努力する
- ③ 柔軟性 姿勢や状況を変える
- ④ 楽観性 新しい機会は必ずやってきて、それを自分のものにすることが出来る
- ⑤ 冒険心 結果が分からなくても行動を起こす

【ワーク】－2

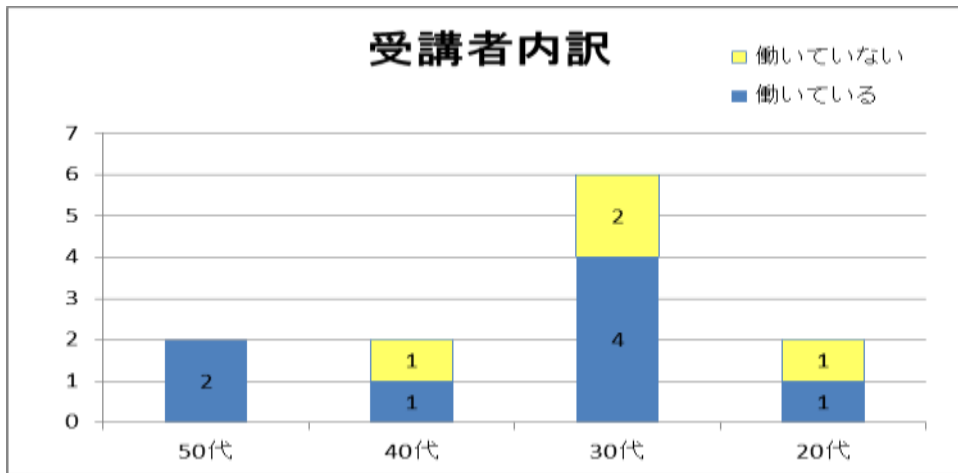
オープンマインドになった自分は、これから何をしたい？
自分の仕事や働き方に結びつくこと
自分の生きがいや楽しみに結びつくこと など

【発表と交流】



アンケート集計

◆ 参加者の内訳



◆ 参加の動機（抜粋）

- 仕事と育児を楽しく両立するきっかけにしたかった。
- 今、やりたいことを探すため。
- 何かを始めたいが、どうしたらよいか知りたかった。
- 育休明けに向けて、どのように仕事をしていけばよいか考えたかった。
- 今の自分を変えたかった。
- 新しい出会いと自分を振り返ること。
- 何かを変えたかった。
- 日々の家事を辛く感じていたから。

◆ 講座の印象（10段階評価の平均）

テーマ・内容	7.8	資料・解説	7.4
ワーク	7.5	全体をとおして	8.0

◆ 今後のご自身に何か変化はありそうですか？（抜粋）

- 幸運な偶然を呼び込みたい。
- 書き出してみることで覚悟ができた。5つの姿勢がいつも気を付けていたことだったので嬉しかった。
- 口に出して意見の共有が出来て良かった。動けそうな気がする、いや動きます。
- 前向きに勇気をもって行動してみたい。
- オープンマインドを意識して生活していきたい。

◆ 感想（抜粋）

- 新しい出会い、発見が嬉しかった。
- 色々な人と話すことが出来て良かった。講座の中のワークを家でじっくりやりたい。
- 前向きな発言、発想が多く、気持ちがすっきりした。前向きになる大切さが再確認できた。
- ワークが苦手でしたが、上手に取り入れられていて、私にも出来た。
- なんとなく思っていたことが、少し形として見えてきた。