

# シングルマザーのキャリアデザイン

仕事に子育てに、、、いっぱいっぴいの日々。  
先のことなんて考えられない！と思わずに、自分なりの生き方・働き方を見つけてみませんか？

【日 時】 7/11 (日) ・ 7/23 (金・祝)

10:20~11:50 ・ 13:00~14:30

※両日同内容。午前と午後連続でも、午前か午後どちらかのみ参加でも構いません。

10:20~11:50

【対 象】 就業の不安や悩みを抱えるシングルマザー  
(就業中、失業中は問いません。)

【定 員】 各回6名 定員になり次第締切

【参加料】 無料

13:00~14:30

「子育てのイライラに振り回されない！  
職場のモヤモヤに疲れない！  
**アングーマネジメント**」

つつい怒ってしまう？うまく気持ちを伝えられない？  
常にイライラ、モヤモヤが溜まっている？

怒りで後悔しないコツを知って自分のことも大切にしよう♪

【講師】 岩手県男女共同参画センター職員 三角 香  
(アングーマネジメントファシリテーター)

【会 場】 いわて県民情報交流センター  
アイーナ8階 809、815号室

【託 児】 無料、要申込、定員あり

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては  
開催方法に変更が生じる可能性があります。

「夢が叶う！

**未来予想図を描こう**」

自分の好きだったこと、心地よいと感じること、、、  
こんな生活をしたい♪ 憧れのあの人がみたいになりたい♪という

叶えたい夢を可視化し、サポートしてくれる **ビジョンボード**を

作りながらあなたの理想の生き方働き方を描いてみよう！

【講師】 岩手県男女共同参画センター職員



## 7/25(日) キャリア・コンサルティング

友人や家族にも話せない不安や悩みはありませんか？  
一人で抱えずに話してみませんか。

キャリアコンサルタントがじっくりお話をお聞きます。

お一人45分程度、完全予約制です。  
午前か午後のご希望をお伺いし、開始時間を調整の上ご連絡します。

会場：岩手県男女共同参画センター  
※この日は託児はありませんのでご了承ください。



作成グッズをプレゼント♪

【申込】 専用フォームからお申込みください <https://forms.gle/8iQqSrSctj3F4JSV8>

※新型コロナウイルス感染症対策も専用フォームに記載しておりますので申込時必ずご確認ください。



【主 催】 岩手県、岩手県男女共同参画センター



【問い合わせ・申込先】 岩手県男女共同参画センター  
〒020-0045岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ6階  
TEL : 019-606-1761 FAX : 019-606-1765  
E-mail : danjo@aiina.jp URL : <https://www.aiina.jp/site/danjo/>