



# 「ジョブなが」の 出前講座

「ジョブなが」では「はたらく」人生を充実させ、長く元気で働き続ける講座を出前・オンラインで開催いたします。子どもから人生のベテランの方までのキャリア形成を中心に働き方の見直し、制約のある社員の働き方、キャリア開発の方法、ワークライフバランス、メンタルヘルス、ビジネスマナー、元気回復行動プランなど皆様のご希望に合わせた講座をご紹介します。

少人数でもご利用ください。(裏面の講座番号をお知らせください。) ご希望により内容の変更は可能です。

【講座費】 5,000円より(交通費別、オンライン可)

【講座担当】 峰松 弘子

国家資格 キャリアコンサルタント ワークライフバランスコンサルタント  
職場適応援助者 認定心理士 CSCインストラクター  
治療と仕事の両立支援アドバイザー

申し込み お問い合わせ

Mail: [jmnn2012@gmail.com](mailto:jmnn2012@gmail.com)

TEL: 090-6294-9389 (峰松)

【主催】ジョブマッチネットワーク長崎

URL: [http:// n-career.com](http://n-career.com)



## ワークライフバランス基礎講座

①

- ・人口オーナス期とは？
- ・ワークライフバランスが求められる背景
- ・残業時間と高利益率の関係
- ・WLBを推進するメリット
- ・働き方の変化で成果をあげている企業の例
- ・働き方の変化で成果を上げている地域・行政の例
- ・WLBの好循環がもたらす効果
- ・ダイバーシティマネジメントとは

## ダイバーシティマネジメント

②

- ・多様な人材の能力の引き出し方
- ・チームで成果を出す方法
- ・仕事の見える化・細分化
- ・職務再構築・多能工化

## ビジネスマナー講座

③

### 挨拶 強みを活かした働き方

ビジネスシーンでの挨拶  
なりたい自分の名刺作り  
キャリア形成について知る

④

### アサーティブ コミュニケーション

- ・バイアスは全ての人にある
- ・上位と下位の関係性を知る
- ・健全な対立から解決の糸口を見つける
- ・アサーティブな断り方
- ・チームで成果を出す方法

## ヤング・ミドルのための キャリア・シフトチェンジ

⑤

### 仕事と家庭生活の両立を するために

- ・キャリアとは？
- ・ワークキャリアとライフキャリア
- ・ライフイベントを迎えた時の  
シフトチェンジ法
- ・あなたらしく生きるための  
キャリアデザイン

## 子どものためのキャリア教室

⑥

- ・なりたい自分の仕事さがし
- ・自分の良さをさがそう
- ・仕事（勉強）と家庭生活  
スキルを習得しよう

## WRAP（元気回復行動プラン）

⑦

### ラップを知ろう

- ・ラップの成り立ち
- ・元気に役立つ道具箱
- ・いい感じの自分
- ・日常生活管理プラン
- ・調子を乱すきっかけとなる  
出来事といい感じの自分に  
戻るための対処法

## キャリアシフトチェンジ講座

⑧

### ミドルシニアのための キャリアシフトチェンジ

- ・キャリアとは？
- ・ワークキャリアとライフキャリア
- ・人生の転機を迎えた時に  
大切なこと
- ・人生百年時代の生き方とは？

## 100 キャリア見える化ノート

⑨

- ・自分の価値観を知る
- ・これまでの人生の  
活かし方
- ・不安を安心に変える  
方法
- ・人生の収支試算  
（ノート代1000円）

## IPS（個別援助付就労支援）

⑩

### 治療と仕事の 両立支援

- ・短時間から始める効果
- ・心理社会的療法の取り入れ方
- ・支援の流れと基本原則
- ・動機づけ面接と職場開拓
- ・雇用後のキャリア形成

## ジョブコーチ支援プログラム

⑪

- 訪問型ジョブコーチの仕事
- ・ナチュラルサポートの  
チーム作り
- ・企業在籍型ジョブコーチの  
仕事
- ・障がい者手帳を持つ社員の  
キャリア形成