

# 母子家庭・シングルマザーのための 就業支援セミナー

**無料**

## 私をフラッシュアップ！

できる私に向かって、自分を磨き上げましょう！



神戸市母子家庭等就業・自立支援センター  
「あいワーク神戸」

シングルマザー（神戸市在住の方）のための就業支援セミナーです。就業・自立を支援するために素敵なプログラムを用意しました。どうぞお気軽にご参加ください。

| 回 | 日時                               | テーマ  | 講師   |
|---|----------------------------------|--|--|
| 1 | 2009年<br>11月21日<br>(土)<br>10～12時 | <b>アロマを、くらしに取り入れよう</b><br><br>私に似合う、<br>元気の出る香（かおり）に出会いましょう  | Herbal Healing La goutte 主宰<br>アロマセラピスト<br>(ミトオカセカルチュアカウンセラー認定)<br><b>坂尻 扶貴子</b> |
| 2 | 11月28日<br>(土)<br>10～12時          | <b>すぐに役立つ、基本的ビジネスマナー</b><br><br>基本のマナーを身につけて、<br>自信をもって就職活動を進めましょう。                                  | 就職支援対策講座講師/<br>キャリアアドバイザー/<br>神戸市母子家庭等就業・自立支<br>援センター就業相談員<br><b>堀田 良江</b>       |
| 3 | 12月5日<br>(土)<br>10～12時           | <b>仕事か 子ども？ 両方大事にしよう！</b><br>子育てしながら働く人、もっと自分を活かす働き<br>方をしたい人、ワークや交流を通して、今の悩<br>み・不安から解決のヒント見つけませんか？ | 龍谷大学非常勤講師/<br>キャリアアドバイザー/<br>神戸市母子家庭等就業・自立支<br>援センター就業相談員<br><b>瀧井 智美</b>        |

◎保育ルームあります 2歳～就学前まで  
(1週間前までに予約してください。)

.....  
◎今後の予定：第4回(1～2月)ヨガ・面接・キャリアプラン  
.....  
《各内容は、都合により変更することがあります》  
.....

◎参加費：無料 ◎定員：25人（先着順）

会場：神戸市立母子福祉センター 研修室（2階）  
〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4-1 神戸市立総合福祉センター内  
申込み・問い合わせ：TEL 341-4532 FAX 371-6478  
メール boshi-shien.kobe@proof.ocn.ne.jp  
神戸市母子家庭等就業・自立支援センター「あいワーク神戸」（神戸市立母子福祉センター内）

下記申込書にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。連絡先は必ずご記入ください。電話、メールでも受け付けています。

平成21年度 第3回就業支援セミナーに参加します。

参加希望日（○をつけて下さい） 11/21 11/28 12/5

お名前 \_\_\_\_\_ ★保育申込 男 女 男 女 男 女  
連絡先（電話） \_\_\_\_\_ （ ）歳（ ）歳（ ）歳  
(携帯)

ご住所 〒 \_\_\_\_\_



# 働きたい！

## でも、なにから始めたらいいの？

### 就職活動を始めるときに考えること

#### 1、働く目的を明確に

“働いてお金を稼ぐ”ことはとても重要なことです。  
でもそれだけでいいのでしょうか？  
自分はなんのために働くのか？・・・今一度、考えてみましょう。

#### 2、自分のことをよく知りましょう

せっかく就職しても、自分の好きではない内容だったらどうでしょう？  
毎日やりがいを感じながら、長く働きたいですね。  
そのためには、自分のことをよく知って、  
自分にあった働き方、仕事選びをする事が大切です。

#### 3、いろいろな仕事があります

仕事・職業といっても、いろいろな種類があります。  
どんな仕事、働き方があるのか調べてみましょう。



#### 4、わたしと仕事のマッチング

自分の長所・強み・スキルがいかせることができる仕事は？  
自分がやりがいを感じるすることができる仕事は？  
もちろん、収入・就業時間・資格等、働く条件も整理しておきましょう。

#### 5、迷ったり、悩んだりしたら・・・だれかに相談しましょう

自分にできることはなんだろう？ 私の適職って？  
子どもの保育と仕事のバランスは？・・・  
シングルマザーのための就業相談をご利用ください。（下記）

### シングルマザーのための就業相談

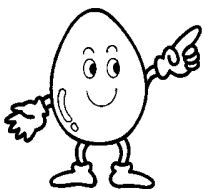
キャリアアドバイザーがあなたの就業を応援します

「私にとっての適職とは」「就職活動の進め方」「応募書類の書き方」「面接の受け方」等、就業に関する相談が主な内容です。

毎週月曜と水曜、第1土曜に下記センターで開催しています。

（ただし、第1水曜の午後は西区、第2水曜の午後は垂水区、第3水曜の午後は北区での巡回相談です）

お問い合わせ、ご予約は、下記 **就業・自立支援センター** まで。【仕事を斡旋するものではありません。】



神戸市母子家庭等就業・自立支援センター「あいワーク神戸」  
（神戸市立母子福祉センター内）

〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4-1 神戸市立総合福祉センター3階

TEL 341-4532 FAX 371-6478

メール boshi-shien.kobe@proof.ocn.ne.jp