

東京女子大学卒業生対象



# モヤモヤの日々からの脱出

～自分らしさを生かした未来を描こう～



入社してひと通りの仕事ができるようになった20代中ごろからは、次の目標が見つからずマンネリ感やモヤモヤした気持ちをもってしまふことがあります。仕事やプライベートで自身が大切にしたいことを見つめ直し、毎日をもっとイキキと楽しく過ごせるようにしませんか。

- ・この先の目標が見つからなくて悩んでいる方
- ・自分の仕事、専門性に自信がもてない方
- ・仕事、結婚、出産…これからの生き方を考えたい方 など、

気軽にご参加ください。懐かしいキャンパスで同窓生同士話し合い、素敵な未来をつくるヒントを見つけませんか。

日時：2014年9月27日(土)13:30-17:00(開場 13:00-)

場所：東京女子大学キャンパス 東京都杉並区善福寺 2-6-1

講師：森 理宇子 (東京女子大学 キャリア・カウンセラー)

RM Human研究所 代表

東京女子大学文理学部社会学科卒業後、20年間日本の大手メーカーと外資系小売業にて人事を担当。外資系小売業では10年間、人事・総務部マネージャーを務める。この間、1万人との面談を行い様々な経験をもつ人と出会い仕事や人生を考える。自身も転職、再就職、家庭との両立などを経験し、2008年より企業や大学で、仕事に限らず人生全般を考えるライフキャリアをテーマに研修講師、人材開発・組織開発コンサルタントとして活動。

修士(カウンセリング) 筑波大学大学院人間総合科学研究科博士前期課程修了

CCE,Inc 認定 GCDF キャリア・カウンセラー、米国CTI認定 CPCC コーアクティブ・コーチ

内容：今後の方向性を考える拠り所となる自分の価値観を知るための簡易診断で自己理解を深めます。また、女性のライフコースを理解し、未来のビジョンを描き目標を考えます。毎日を充実させるコツなどを参加者同士で話し合う時間もあります。

お申込締切：2014年9月22日(月)

お申込方法：Eメール(empowerment@lab.twcu.ac.jp)でお申し込みください。

詳細は、こちら→<http://office.twcu.ac.jp/facilities/empowerment/index.html>

参加費：3000円

主催者：東京女子大学エンパワーメント・センター

**WS参加者の声：**「自分のキャリアの方向性がわかり、気づきがえられたと思う」「自分の強みを確認できました」「自分が大切にしていることと、できていることを客観的に見つめ直すことができました」「少人数でじっくりお話できて充実していたと思う」など

- ◆ エンパワーメント・センターでは、ワークキャリアに限定せずにキャリアを「個人が生涯を通して主体的に社会参画することであり、就業や地域活動を通じて、さらなる自己確立を果たすとともに社会に貢献すること」と定義し、卒業生が豊かなライフキャリアを描くことを目指しています。そのために、そこに集う人々が互いに影響を与えながら、自ら、自身の能力を発見し高め、力を蓄えることができるような場を提供しています。