



★キャリア、という名前なのですが、仕事をしていなくても参加できますか？

はい、キャリアカウンセラーが運営しているので名前にキャリアとついておりますが、ママご自身が楽に自分らしく過ごしていただくためのヒントを探るワークショップとなっていますのでぜひご参加ください。

★子どものこと(子育ての悩みなど)を話す時間はありますか？

こちらのワークショップは、お子さんの育児上のお悩みについてのみを題材としてお話しすることはありませんが、ママご自身について振り返り、自分らしさを再確認していただくなかで、今後の育児に役立てるヒントをお持ち帰りいただくことはできます。また、メンバーに子育ての先輩がおりますので、お話を伺うことはできます。

★キャリアカウンセラーの先生の話聞く内容ですか？

講師の話聞く、という時間は少なく、ご自身のことを考えて、書いてみたり、お話いただくような内容です。

★私が色々話さなくてはならないのですか？

【診断シート編】

はい。例えば「自分ってどんな強みがあるのか」、「どんな自分らしさがあるのか」、を探る中でご自身の体験などを語っていただくように講師から指示が出ることはあります。話す内容はご自身で決めていただけます。あまり知られたくないことなどは話さなくて大丈夫ですし、参加者同士、お互いにこの場で話すことはこの場限りで、というお約束のもと運営していきます。

【未来マップ編】

はい。例えば「やりたいこと」「やりたかったこと」、を探る中でご自身の体験などを語っていただくように講師から指示が出ることはあります。話す内容はご自身で決めていただけます。あまり知られたくないことなどは話さなくて大丈夫ですし、参加者同士、お互いにこの場で話すことはこの場限りで、というお約束のもと運営していきます。

★赤ちゃんが邪魔をして書いたり話したりができないかもしれませんが大丈夫ですか？

スタッフ2名で運営し、お子さんのスペースを片隅に用意して見守ります。抱っこしたり、お隣りに座ってお絵かきしたり、ベビーカーの上でねんねさせたりしながらのご参加も可能です。様子を見ながら運営していきますのでご安心ください。

★お茶やお菓子はどのようなものがありますか？

ママ向けのクッキーなど袋菓子、紅茶・コーヒーをご用意予定です。アレルギーなどが心配なお子さんにつきましてはおやつをお用いいただければと思います。(2023.6月よりティータイム復活)

★キャリア診断シートとはどんなものでしょうか？

5つの項目に分かれており、講師のナビゲーションでその場で書き込んでいくものです。

(1) 現状をレーダーチャートで把握 (2) これまでの経験の振り返り (3) 強みリストの中から自分の強みをかくにん (4) 譲れない価値観をかくにん (5) 今後に向けての展望を記入
書いているうちに今の自分の状況が整理でき、今後に向けてどうしていきたいのかの気持ちも整理できる内容となっています。

※未来マップ編との違いは？

診断シートは主に過去の自分の経験を振り返って、得て来た強みや大事にしてきたことを確認する内容です。未来マップは過去というよりは、言葉通り未来に焦点を当て、今後どうしていきたいかをメインに考えていく内容となります。

★未来マップとはどういうものでしょうか？

一枚のシートに、いくつかのカテゴリがあり、そのカテゴリごとにやりたい事、叶えたいことを書き込んでいきます。カテゴリとは例えば家族・子育て、仕事・社会への貢献、学び、などで全部で8つあります。

※診断シート編との違いは？

診断シートは主に過去の自分の経験を振り返って、得て来た強みや大事にしてきたことを確認する内容です。未来マップは過去というよりは、言葉通り未来に焦点を当て、今後どうしていきたいかをメインに考えていく内容となります。

★難しい内容でしょうか？

ご自身に意識を向けて思い出して話していただく、という内容になりますので、難しいことはありません。どなたでも楽しんでご参加いただける内容ですので安心してご参加ください。

★診断シートと未来マップ、どちらから受けるのが良いのでしょうか？

どちらも一回で完結する内容となっておりますのでどちらからでも大丈夫ですが、おすすめは、診断シートを先に受け、未来マップを後に受ける流れです。過去から今、未来へと連続して考えることができそうです。もちろん、どちらを何度受けても大丈夫です。

★講師のキャリアカウンセラーとは？

運営している二名は、国家資格キャリアコンサルタント、JCDA認定キャリアカウンセラー、キャリアコンサルティング技能士2級を取得した仕事と人生の専門家、企業や大学、地域で活動しています。と言っても固い雰囲気ではなく、三鷹在住の普通の主婦でもあります。どんなお話でも状況でも受け止めながら進めていくので安心してご参加ください。