



## 働く女性のリアルに学ぶ

雇用保険受給中の方は、求職活動の実績となります。

# わたしだけの しあわせな 選択のを見つけ方

- ✓参加費無料
- ✓オンラインの参加もOK!
- ✓定員15名

こんな方に  
おすすめ

- ✓ 家庭と仕事の両立を具体的にイメージしたい方
- ✓ 今の働き方に違和感や限界を感じている方
- ✓ 自分に合った働き方のヒントがほしい方
- ✓ 「理想」と「現実」のバランスで悩んでいる方

開催日

2026 6月23日 火

時間

第一部 10:00-11:00  
第二部 11:10-11:50

会場

アピオあおもり 2F小研修室1  
青森市中央三丁目17-1

対象

45歳未満の方

(在職中の方、求職中の方、ブランクのある方、  
育児・介護中の方も大歓迎です!)  
※学生は対象外のセミナーです。

講師

M's Lulu オーナー 嶋中 美佐希

トータルコーディネート「M's Lulu」を経営する傍ら、  
飲食店でも勤務。フェイシャル&ヘッドリンパケアセラピスト、  
リフレクソリストとして、多くの女性の美を支えている。  
趣味は、郷土芸能「荒馬」。「自分自身も楽し  
みながら、娘のやりたいことも100%応援す  
る」をモットーに、自分らしい働き方・生き方  
を実現している。

セミナーの内容



【第一部】トークセッション

- ・私たちが陥った「キャリアの迷路」
- ・今の働き方に辿り着いた、本当の理由  
(在宅ワーク、兼業、時短、フルタイム...)
- ・譲れなかったものと、手放したこと



【第二部】自己分析ワーク

自分の「大事にしたい価値観」を整理しよう

ジョブカフェあおもり 竹浪 みゆき

事務職を中心に30年以上働く中で、ブランク  
や転職も経験。派遣・パート・アルバイトな  
どさまざまな働き方を経て、人生の変化に合  
わせてキャリアを選び直してきた経験をもと  
に、現在はキャリアコンサルタントとして就  
職支援に携わる。

ジョブカフェあおもり 中谷 紗矢佳

求人広告の営業職を経て、結婚・出産を機にキ  
ャリアコンサルタントの道へ。10年以上にわ  
たり若年者の就職支援に携わる。転勤族の妻、  
中学生の母として、その時々「譲れないも  
の」に合わせた働き方を選択。「キャリアの迷  
子」を乗り越えた経験を活かし、現在は管理職  
として従事。仕事と家庭を自分らしく両立中。

お申し込み・お問い合わせ

〒030-0803

青森市安方一丁目1-40 アスパム3階

TEL 017-731-1311

お申込みはこちら



青森県若年者就職支援センター

ジョブカフェあおもり

働く女性のリアルに学ぶ  
わたしだけのしあわせな選択のを見つけ方

お申し込みはこちら ▶

TEL : 017-731-1311

FAX : 017-731-1312

HP : <https://www.jobcafe-aomori.jp/>



TEL・FAX・HPにて  
お申し込みください。

- 受講される方はジョブカフェあおもりの登録が必要です。(無料/当日可)
- キャンセルされる場合は、お手数ではございますがご連絡くださるようお願いいたします。
- 開始時間までにご入場ください。途中参加の場合は、受講証明書を発行できない場合があります。

《参加申込書》

受講講座	働く女性のリアルに学ぶ わたしだけのしあわせな選択のを見つけ方	
フリガナ		
参加者名		
登録番号 ※ジョブカフェあおもりに登録されている方のみ		
性別 ※任意	男 ・ 女	年齢 歳
電話番号		
メールアドレス (オンライン希望者のみ)	(45歳以上の方対象)	

※開催日1週間前を目安に、参加用ZoomURLをメールにてご案内いたします。

※登録内容および申込内容は、下記の目的の範囲内において利用させていただきます。  
(1) 当センターでのサービス向上のための取り組み (2) ご本人確認 (3) サービス利用後の就職状況の確認  
※個人情報の取り扱いについては、ジョブカフェあおもり「個人情報の取り扱い」についてをご覧ください。