



令和6年度 女性のセカンドキャリアステップセミナー（市民協働事業）

EVENT REPORT

企業との出会い

～自分を活かせる仕事に出会う～

④ 振り返りと自分ロードマップの完成

主催

鎌倉市・かまくら主婦'sネットワーク



インターンシップを振り返り、自分のロードマップを完成させよう

① 自分を知る・深める

「解は自分の中にある」をキーワードに、いくつかのワークを通じて自分を知り、働き方のマインドセットを行いました。参加者同士のコミュニケーションでも様々な気づきがありました。



② 企業を知る

鎌倉市（湘南地域）内企業による説明会へ参加し、採用担当者から詳しい求人情報や求める人材像を伺いました。



③ インターンシップ

企業での実際の職場体験を通じて、自分のリアルな働き方や就業のイメージをつかむための時間をもちました。

④ 自分のロードマップを完成させる

企業との出会いとインターンシップでの経験をもとに、これからに向けたアクションプランと自分のロードマップを考えます。自分らしい働き方を実現させましょう。



株式会社エム・トゥ・エム

勤務地 | 鎌倉市笛田

業務体験 | 商品のパック詰め作業

振り返り | 商品を詰める作業の他に
就業時間や通勤ルートのお話などざ
っくばらんに懇談。職場の雰囲気を知
ることも大切だと感じた。



西新サービス株式会社

勤務地 | 鎌倉市内ホテル

業務体験 | ホテル客室の整備業務

振り返り | 実際のホテル客室で整備
業務を体験。人事担当者だけでなく、
現場スタッフの方ともお話すること
で、業務への理解が深まった。



アクサ生命保険株式会社

勤務地 | 鎌倉市御成町

業務体験 | 生保業務のレクチャー

振り返り | アットホームな雰囲気の中、
業務内容ややりがいについて懇
談。丁寧な質疑と職場見学によって
仕事のイメージが膨らんだ。



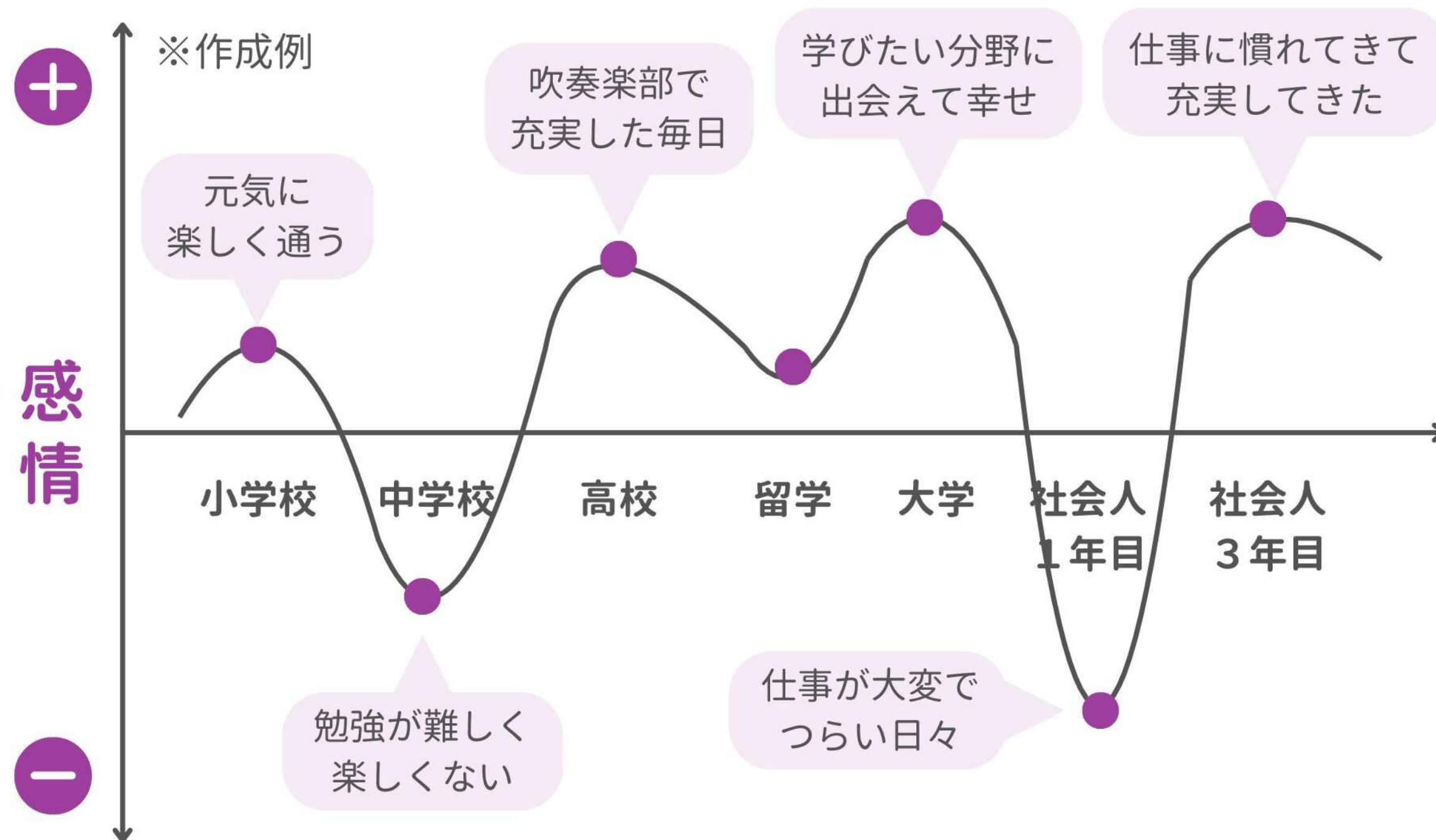
★詳しくは第3回セミナーレポートをご覧ください！

ワーク① ライフラインチャートを書いてみよう

令和6年度 第4回 女性のセカンドキャリアステップセミナー

ライフラインチャート…人生の出来事を時系列で視覚的に表現したグラフ。

作成することで自分の人生を客観的に振り返り、自分自身への理解が深まります。

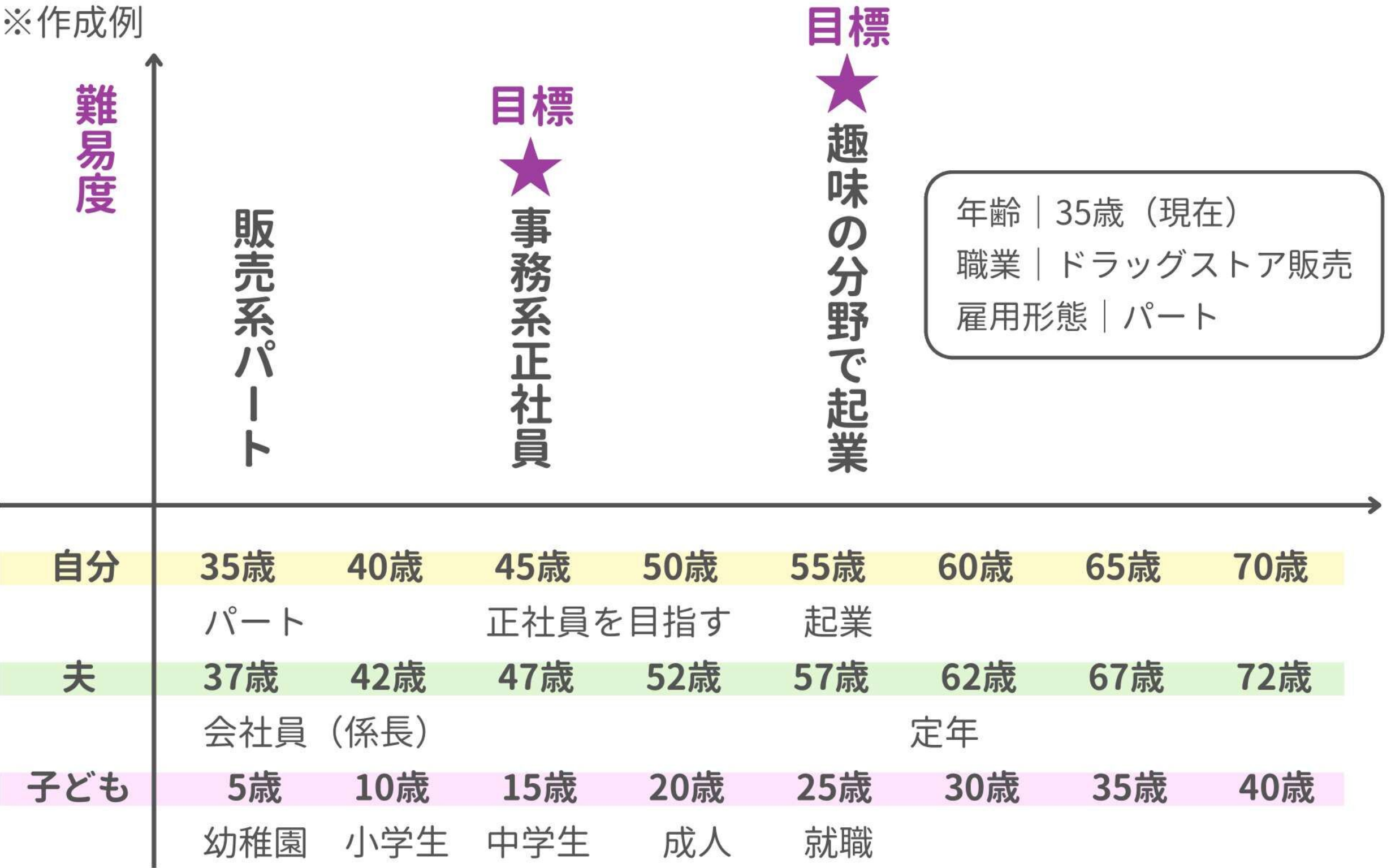


ポイントは「幸せ度」
ワクワク感で書いてみる
書き始めは何歳からでもOK！



ワーク② キャリアストーリーを作ってみよう

令和6年度 第4回 女性のセカンドキャリアステップセミナー



未来の自分のために いま何が必要なのか 考えてみよう

今の状況や自分自身をどうとらえていますか。そしてこれからどうなっていきたいですか。理想を突き詰め自分だけのキャリアストーリーを描き、そして未来のために必要なことを書き出してみましょう。

1年後の自分への宣言

今年度は「自分を活かせる仕事に出会う」をテーマに、全4回のプログラムを開催しました。自分を見つめるたくさんのワークと、企業でのインターンシップを通じて、1年後の自分がどうなっているかイメージできたでしょうか？ そのために明日から行うことはなんですか？ 1年後の自分に向けて、明日から何を行うかを宣言しましょう。



あなたは働きたいですか？自分を主語にして考え選んでいきましょう

参加者の感想

※一部抜粋



自分だけでなく他の参加者みなさんと気持ちを共有できたことや、企業の説明・インターンシップに参加できたことがとてもよかった。



「視覚化する」ということの難しさと大切さを知った。自分の思考をまとめていき、やる気を起こさせ、行動に移せるようにしていきたい。