

# 岐阜県

# 女性の活躍支援センター 男女共同参画プラザ

なりたい自分の実現へ！未来に輝く女性を応援します。

\\ キャリ★ナビDAYで自分を見つけよう //

## キャリ★ナビDAYって？

自分のキャリアをどのように考えていくか、「プチ講座」や「交流会」などにに関わりながら、なりたい自分を見つけていきます。これから歩む道を共に考え、一人ひとりに寄り添った伴走型サポートでキャリアをナビゲートします。

毎週水曜日開催！  
【午前の部】10:00～11:00  
【午後の部】14:00～15:00

## 就労や子育てのこんな悩み ありませんか？

- 働くためにはどんな準備をしたらいいの？
- 働きやすい会社ってあるのかな？
- パソコンが使えなくても大丈夫かしら？
- ブランクが長くて再就職の自信がない
- 育休復帰が不安
- 子育ても仕事もちゃんとできるかな？
- 私の得意技を何かに活かせるかな？
- 夫の協力を得るためには、どう伝えればいい？
- 自分のこれからを考えてみたい
- 子どもの預け先を相談したい

### 再就職等 準備相談

- キャリアプラン
- 自己分析
- 仕事理解
- 適職探し
- 企業選び
- 書類・面接対策

### キャリア 継続相談

- キャリア(スキル)アップ
- 育休復帰
- キャリア点検
- 子育てとのバランス
- 介護とのバランス
- 職場での人間関係

### 子育て相談

- 育児の心配ごと
- 子どもへの寄り添い方
- 子育て支援情報
- 病児保育情報
- 子育ての役割分担
- 育児をめぐる人間関係

## あなたのキャリアをナビゲートします！



### キャリアカウンセラー 藤井しのぶさん

まずは、自分自身に向き合ってみませんか。今抱えている役割を一旦解いた時、心の中にはどんな気持ちが沸きますか。なりたい自分を一緒に考えましょう



### 交流会

参加者同士の交流を通して新しい気づきが生まれます



### プチ講座

適職診断やコミュニケーションなど参加型で楽しく学べます



### 書籍/DVDの閲覧・貸し出し

女性や子育て、仕事に関する書籍などが借りられます

## 利用者の声を紹介

- 子ども連れでも参加しやすく、話も分かりやすく楽しめました！仕事探しに向けてまた参加したいです。
- 家事も育児も全て一人で抱えこまず、周りに甘えて頼ることで子育てにゆとりが持てるようになりました。
- 自分の人生において大切なのは自分を信じること。諦めないことです。



### 情報コーナー

岐阜県子育てエクセレント企業の求人情報をはじめ、子育て支援、両立に関する情報が閲覧できます



### キッズスペース

キッズスペース完備。お子さんが一緒でも安心して相談できます



### 岐阜県ひとり親家庭等 就業・自立支援センター

ひとり親家庭の就業や養育費の相談、資格取得など、仕事と子育ての両立を図るお手伝いをします  
☎058-268-2569

キャリ★ナビDAYのほか、個別相談も行っています。お気軽にご連絡ください

# 女性の活躍支援、男女共同参画推進のための 拠点施設を活用しませんか

女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザは、男女共同参画推進に向け、「女性の活躍推進」や「働き方改革」を応援するために、さまざまなサービスを提供する県の総合支援機関です。

## トレーニング



○キャリアデザイン講座(託児付き)

子育て、仕事と家庭の両立、スキルアップなど、女性が抱えるさまざまな悩みを解決し、新たな一歩を後押しします



○キャリアアップ講座(託児付き)

職場復帰や再就職に向けた準備や、ビジネススキルアップをサポートします

## 交流



○社会人異業種交流(ダイバーシティin岐阜)

女性のキャリアアップ支援をはじめ、社外ロールモデルとの交流や、企業間の情報共有を目的に、交流会を開催します



○女子学生と社会人の交流会(女子会)

就職前から、さまざまなイベントを踏まえた将来ビジョンを描くことを目的に、県内で活躍する女性との交流会を開催します

## 企業支援

### イクボス 養成講座

イクボスの拡大に向け、「岐阜県子育てエクセレント企業」の経営者などによる実践的なノウハウを提案します

### 企業内研修 (講師派遣)

男性の育児参加や子育ての不安の解消、仕事と家庭の両立などをテーマにした企業内研修に講師を派遣します

### エクセレント企業の 取り組み発信

ワークライフバランスを先進的に取り組む、県内のエクセレント企業の実践的な事例を紹介します

### 合同 企業説明会

男女共に働きやすい職場環境整備を進める、県内のエクセレント企業などによる合同説明会や企業見学会を開催します

## 子育て支援拠点へのサポート

○求人情報の提供 ○出張相談(就労・子育て)

## 貸館 ※男女共同参画推進サポーター使用無料



セミナー室  
収容人数40名  
長机21台、椅子42脚



研修室  
収容人数30名  
長机12台、椅子30脚



小研修室  
収容人数10名  
ミーティングテーブル1台、椅子10脚

# 岐阜県女性の活躍支援センター 男女共同参画プラザ

OKBふれあい会館 第2棟9階

〒500-8384 岐阜市数田南5-14-53

TEL. 058-214-6431 / FAX. 058-214-6432

利用時間 9:00~17:00

休館日 毎週日曜/祝日/年末年始/OKBふれあい会館休館日



《電車でお越しの場合》○JR岐阜駅(北口)から「岐阜バス」で約20分 ○名鉄岐阜駅から「岐阜バス」で約25分 ○JR西岐阜駅から「西岐阜・くるくるバス」で約12分《お車で越しの場合》○名神高速道路・岐阜羽島ICから車で約20分※無料駐車場(762台共用)

岐阜県の女性を応援するポータルサイト



<http://gifujo.pref.gifu.lg.jp/>

最新情報をチェック! /

◆ツイッター [https://mobile.twitter.com/gifujo\\_ouen](https://mobile.twitter.com/gifujo_ouen)

◆フェイスブック <http://gifujo.pref.gifu.lg.jp>

「こころのモヤモヤ話しませんか?」

男女共同参画に関する相談窓口

【電話相談・面接予約相談専用ダイヤル】058-278-0858(無料相談)

男女が共に自分らしく生きられるよう、さまざまな悩みをお聞きしています  
夫婦、家族、職場、人間関係など、1人で悩まず、まずはお気軽にお電話ください

- 一般電話相談 ……月~木曜、第1・第3土曜(祝日を除く)/9:00~12:00、13:00~17:00
- 男性専門電話相談 ……第2・4金曜/17:00~20:00
- 法律相談(予約制) ……第2・4水曜/13:00~16:00
- こころの相談(女性限定・予約制) ……第1・3木曜/13:00~16:00

あなたらしい  
色の花  
咲かせませんか