

受講料
無料

託児付

満1歳以上の
未就学児

家庭と両立しながら再就職したい女性のための セルフコンパッション実践法

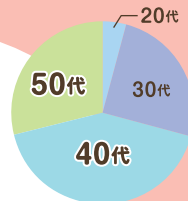
&

はたらく女性交流会

令和7年11月4日(火)

10:00~12:00 受付開始 9:30

こんな年齢層の方が
参加されています



参加者の声

仕事との両立が
不安でしたが
勇気をもらえました。

はたらく女性の
具体的な話が
参考になりました。



忙しい毎日…自分を癒し、心を整える時間を過ごしてみませんか？
「わたらしい」両立のヒントが見つかるイベントです。

セルフコンパッションとは？

自分を責めず、優しさと思いやりを持って自分を受け入れる姿勢のことです。自分自身をいたわる方法として注目されており、ストレスや困難を感じたときに、自分らしい前向きな状態を取り戻すのに役立ちます。

※こちらのイベントはお子様同伴で参加することはできませんので、託児サービス(事前予約)をご利用ください。
※本イベントでは参加者同士のグループワークを予定しています。



第1部

「再スタートの一步」わたしにやさしく向き合う時間 セルフコンパッションからはじめるキャリアの土台づくり

子育てをしながら新たな一歩を踏み出したい女性のための講座。セルフコンパッションの3つの要素、①自分への優しさ、②他者と共通の人間性、③マインドフルネスを学びます。セルフコンパッションの手法を実践し、気持ちの変化を体感します。自分を優しく受け入れながら心を整える力を育み、前向きな再スタートに役立ちます。

講師 大西千春氏

株式会社CooPro(シーオープロ) 代表取締役
米国マインドフル・セルフ・コンパッション・認定トレーナー
ロンドン大学大学院修了。ZARAで8,000人以上を育成。現在はセルフコンパッションを軸に女性のキャリアと組織づくりを支援。2児の母。



第2部

聞かせて！ はたらく女性の時間割

女性活躍に積極的な企業で、家庭と両立しながら働いている方にお越しいただきます。1日のタイムスケジュールを基に「両立のための工夫」など実践的なお話や、「働くことを選択した理由」「仕事と両立して感じたこと」など気持ちについても本音でお話しできます。気軽に話せる交流会も開催！興味を持った企業の方と直接お話することもできます。

※12:30まで交流が可能です。お時間がある方はご参加ください。

場所

杉並区役所 第4会議室

東京都杉並区阿佐谷南1-15-1 杉並区役所 中棟6階

- 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分
- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」(南口)徒歩7分

対象

再就職を考えはじめた女性(主に、現在子育て中で
家庭と両立して働くことを希望する女性)

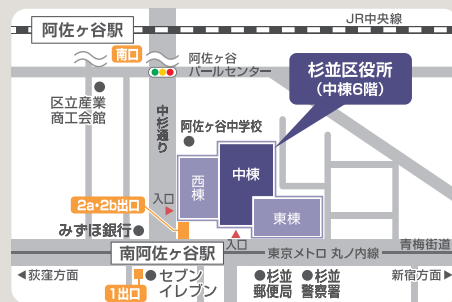
受講にあたっては、当日会場で東京しごとセンターの利用登録をしていただきます。
登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。

定員

30名

(先着順
予約制)

※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。
なお、中止や延期の際には、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。



※駐輪場有り(区役所中杉通り側、青梅街道側の2カ所)

お気軽にお申し込みください

9月26日(金)より受付開始

Webでも申し込みできます

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00

女性しごと応援テラス

検索



託児サービスのご案内

無料・要予約 先着順 定員あり

託児をご希望の方は、10/27(月)17時
までにお電話にてお申し込みください。
満1歳から未就学児までのお子様を
お預かりいたします。

- 個人情報の取り扱いの詳細については<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください。
- 雇用保険の受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

結婚

出産

育児

介護

から再就職を目指す方へ

東京しごとセンター

女性しごとと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!

安心して
相談できるね!

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

ご利用
無料

メニュー
Menu

就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてのご利用は予約不要!お気軽にお立ち寄りください。

女性しごと応援テラスってどんなところ? **説明&見学会 毎月開催中!**

詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください!

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索 <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

所在地 〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用時間 月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
(日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです)

Instagram jyosei_terrace X(旧Twitter) @jyoseishigoto

Facebook <https://www.facebook.com/jyoseishigoto>

交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

