委託事業名

「女性の学びとキャリア形成・再就職支援を一体的に行う仕組みづくりに関するモデルを構築するための実証事業の実施」

実証事業名称

日本女子大学リカレント教育課程
女性のためのビジネススキルアップコース

対象者　主婦の方、離職中の方、育児休暇中の方、ビジネススキルアップしたい方

参加費無料

プログラム構成

第１回

2018 年
12 月15 日(土)
10:40~12:10

英国式 頭のコリが取れ、心も豊かになるマインドフルネス

欧米での人財育成に重要なスキルとされるマインドフルネスについて

＊リカレント連携講座

根本 Deacon 雅子氏

Miyabi Consultants Ltd を設立。コーチングをベースにした企業研修、公開セミナー等を提供。主に、視点の転換を創るリーダーシップと女性登用、チームビルディング・組織活性化

第２回

2018 年
12 月22 日(土)
10:20~12:00

職場で イキイキ働くための メンタルヘルスと ストレスマネジメント

職場でイキイキ働くためには、心の健康管理が重要。ストレスに関する正しい知識を習得する。ワークを通して日常生活の中に取り入れられる対処法を身に着ける。メンタルヘルス・マネジメント検定（大阪商工会議所主催）のセルフケアコース（Ⅲ種）受験にも対応した内容

齋藤 真理子氏

臨床心理士、産業カウンセラー、キャリアコンサルティング 2 級技能士、社会保険労務士（有資格者）、2019 年度日本女子大学リカレント教育課程担当講師

第３回

2018 年
12 月22 日(土)
13:00~14:40

職場で役立つ コミュニケーション スキル

職場でもプライベートにも大切なコミュニケーション。しづらい交渉や、人間関係を円滑にするためのスキル（アサーションなど）をワークを交えて楽しく学ぶ

小紫 恵美子氏

株式会社チャレンジ＆グロー代表取締役 OfficeCOM 代表、財務局長・経済産業局長認定 経営革新等支援機関、経営コンサルタント（中小企業診断士）、2019 年度日本女子大学リカレント教育課程担当講師

第４回

2019 年
1 月26 日(土)
10:40~12:10

ダイバーシティセミナー「働き方のキーワード ダイバーシティを理解する」

性別や年齢差別のない働き方とダイバーシティの実践、SDGs（国連・持続可能な開発目標）との関わり等をワークショップで学ぶ

油井 文江 氏

日本ダイバーシティ・マネジメント推進機構専務理事、（株）ゆいアソシエイツ代表取締役、女性コンサルタントネットエルズ代表取締役、女子栄養大学・産業能率大学非常勤講師、経済産業省・厚生労働省の各種委員会委員を歴任、現在内閣府地域働き方改革支援チーム委員、経済産業省「ダイバーシティ経営企業 100 選」サポーターなど。日本女子大学リカレント教育課程担当講師

第５回

2019 年
1 月29 日(火)
13:30~15:00

業務効率を 上げる タイムマネジメント

タイムマネジメントとは何か？なぜ必要なのか？効果的なタイムマネジメントのポイントや、効率的なメールの扱い方を学び、職場で効率的に働くヒントを得る ＊東京商工会議所連携講座

水口 和彦 氏

ビズアーク代表取締役。住友電気工業株式会社にて研究開発・生産技術・品質管理エンジニアとして勤務し時間管理を研究、残業を大幅に削減。2006年に独立、数少ない「時間管理（タイムマネジメント）専門講師」として、企業や自治体などにおいて時間管理の研修や指導を行う。『部下を持つ人の時間術』『仕事力が３倍アップする時間活用法』（実務教育出版）など時間管理に関する著書多数

日本女子大学リカレント教育課程

～社会人女性のための「学び」と「再就職支援」プログラム～

日本女子大学リカレント教育課程は、大学卒業後に就職し、育児や進路変更などを理由に離職した女性に
１年間のキャリア教育を通して高い技能・知識と働く自信・責任感を養い、再就職を支援するプログラムです。
社会の変化に対応した新しいあなたの発見と、充実したキャリア（生き方）を応援します。
今回の実証事業として、さらに充実したリカレント教育提供を目指します。

実証事業　リカレント教育のモデルの検証

本事業では大学及び地方公共団体、産業界等の関係者により実行委員会を組織し、再就職希望の女性たちに対して、社会情勢に適応した支援の在り方や、リカレント教育のさらなる充実につなげるために社会人女性や企業を対象としたニーズ調査を行い、その結果を詳細に分析した上で、課題を抽出整理し、実証事業を行います。

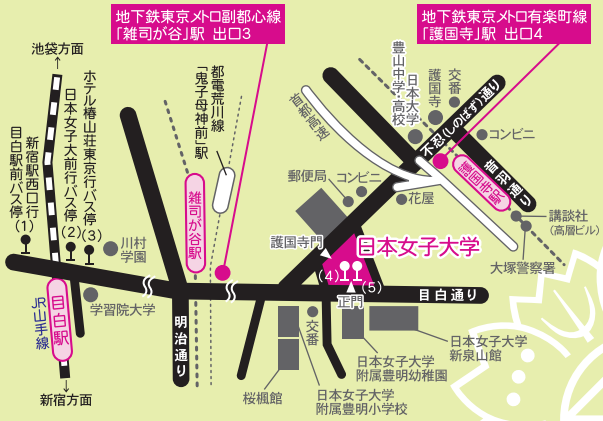
大学及び地方公共団体、産業界等の関係者により実行委員会を組織

本事業では実行委員会を構成し、アンケートの実施や実証事業、そして報告会を実施します。
実行委員会構成員：日本女子大学、東京労働局、東京商工会議所、文京区、豊島区、鳥取県、名古屋大学、
一般社団法人中高年齢者雇用福祉協会（JADA）

開催場所

日本女子大学

〒112-8681
東京都文京区目白台 2-8-1
百年館高層棟 4 階



JR山手線 目白駅から
徒歩 約15分／バス 約5分

- 都営バス（学05）
  「日本女子大前」行（直行）
  「目白駅前」（2）乗車
  「日本女子大前」（4）下車
- 都営バス（白61）
  「新宿駅西口」行 または
  「ホテル椿山荘東京」行
  「目白駅前」（1・3）乗車
  「日本女子大前」（5）下車
- 東京メトロ副都心線
  「雑司が谷」駅（3番出口）
  徒歩 約8分
- 東京メトロ有楽町線
  「護国寺」駅（4番出口）
  徒歩 約10分

問い合わせ先

日本女子大学リカレント教育課程

TEL : 03-5981-3751
E-mail : recurrent_survey@fc.jwu.ac.jp

参加申込みについて

各回ごとにお申込み頂けます。

修了証

全５回を参加された方には
修了証を授与

最終回のみ茶話会開催
（ネットワーキング）

※お子様をお連れの方には、
親子席をご用意致します。

参加申込方法

以下のURL または
QR コードを読み取って
WEB 上からお申込ください。

URL：https://www5.jwu.ac.jp/gp/recurrent_10th/demo_pj/