



令和8年度

オンライン講座

自宅で受講
できるから
楽ラク!



県内に在勤・在住の女性を対象に、
就労、子育て、ライフデザイン等に関する講座を、
Zoomを使用したオンラインで開催します。

毎月第2金曜日開催 各日とも ①10～11時 ②14～15時

受講無料

あなたはどのタイプ?

～生活シーンから考える適職診断～

仕事にはいろんな種類があります。自分の興味や
関心、得意、不得意を知って、仕事の可能性を広げ
ましょう。今後のプランに役立てることもできます。

4/10(金) 10/9(金) 各日10時/14時

私らしく働いて?

～何のために働く?これからどうしたい?～

働くことへの不安や迷いを整理し、自分らしい働き
方を考えるきっかけになります。自分が大切にしたい
ことや今までの経験からどうしたいかを考えます。

5/8(金) 11/13(金) 各日10時/14時

アンコンシャス バイアス

～あなたにもある思い込み～

無意識の思い込み(アンコンシャス バイアス)で自分
の考えを狭めていませんか。自分の持っている思い
込みに気づいて、視野を広げましょう。

6/12(金) 12/11(金) 各日10時/14時

育休・仕事復帰を考えよう

～仕事も家庭もあきらめない～

家事育児と仕事の両立について不安を感じてい
ませんか。復帰後の生活をイメージし、今できる
対応策や、復帰のための準備について考えます。

7/10(金) 2027.1/8(金) 各日10時/14時

折れない心を育てよう

～困難をのりこえるには～

ストレスが多い昨今、心が折れそうになってしまうこと
があります。そんな時はどうすればいいのでしょうか。
自分を取り戻して前に進める考え方を学びましょう。

8/14(金) 2027.2/12(金) 各日10時/14時

人と比べなくていい!わたしの物語

～自分のチカラを再発見しよう～

今までの自分を振り返ってみませんか。これまで
気づかなかったあなたのチカラを発見できるかも
しれません。一緒に探してみましょ!

9/11(金) 2027.3/12(金) 各日10時/14時

ナビゲーター: 岐阜県 男女共同参画・女性の活躍支援センター キャリアカウンセラー

お申し込みは
こちらから▶
(24時間受付)



定員 各回8名
(県内在住・在勤の女性)
申込者多数の場合は抽選

申込締切 各回の開催日1週間前

(URL) <https://logoform.jp/form/T8mB/1388648>

岐阜県 男女共同参画・女性の活躍支援センター

問合せ先 TEL. 058-214-6431(月～土 9～17時)

gifu-danjo@govt.pref.gifu.jp

【オンライン参加への注意事項】

- ◎インターネットに接続できるパソコン、スマートフォン、またはタブレットが必要です。
- ◎当日は、ネットワーク環境(Wi-Fi等)が安定した場所、安全に配慮した場所でご参加ください。
- ◎視聴にかかる通信料は参加者のご負担になります。
- ◎参加型の講座なので、顔出し、声出しのご協力をお願いします。
- ◎抽選になった場合、落選者には3日前迄にメールにて通知します。
- ◎決定者には前日までに参加に必要なオンライン講座用URLをメールにて送信します。
- ◎欠席される場合は事前にご連絡ください。