

第18期アイセル女性カレッジ

9.18土
スタート!

働く女性の セカンドキャリアデザイン

～同世代と共感し合い、私の未来を考える～



家族のことを優先してきた

今の仕事は
何歳までできるのだろう

地域との関わりが
少ないけど...

新しい仲間はどこで出会えるの?

これからやりたいことって
何だろう

40代、50代の働く女性の誰もが感じる漠然とした不安。
コロナ禍で、あらためて自分を見つめた人も多いと思います。
人生後半を迎えつつある年代、自分らしく社会で活躍して
いくために、今こそ学び直しのチャンスです。
特別な専門性やスキルがない...と焦る必要はありません。
まだまだ準備の時間はあります。仲間とともに、私らしい
次ステージへの第1歩を踏み出しましょう。

応募資格

対象：40代・50代の働いている女性
定員：20人
会場：アイセル21(静岡市女性会館)
参加費：4,000円(全7回)
応募締切：8月25日(水)17:00 多数選考

全7回
(月1・土曜)

参加費
4,000円

定員
20人

アイセル21

静岡市女性会館

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号
TEL 054-248-7330



申し込み方法

- ① 郵送：専用申込書を女性会館HPよりダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送でお送りください。
(記入内容)氏名、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、生年月日、よく利用するSNS、就労状況、未婚、応募動機
- ② 申し込みフォーム：ホームページからお申し込みください。
<https://aicel21.jp>

個人情報の取扱い

- ・ご記入いただいた個人情報は、本講座及び「静岡シチズンカレッジこ・こ・に」に関する受講申込みの受付、選考結果通知、講座の運営、市の事業への協力依頼、修了後のアンケートの送付等に使用させていただきます。
- ・本申込書の提出をもって上記に同意を得たものとします。

お願い

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、オンラインまたは日程の変更となる場合があります。オンライン講座になった場合、マイク付きイヤホン、パソコン(カメラ付)もしくはスマートフォンが必要です。ご了承ください。

主催 静岡市女性会館



働く女性の セカンドキャリアデザイン 講座内容

毎土曜日開催

本講座は
「静岡シズンカレッジ こ・こ・に」
の専門課程です。

※詳細は女性会館HPをご覧ください
<https://aice121.jp>

1 2021 9.18 13:30~16:00

開講式 ジェンダー平等とは？ ～ジェンダー問題を自分事として考える～

私たちが暮らす社会の中にあるジェンダー問題について、
分かりやすく解説します。

講師 静岡県立大学 教授
犬塚 協太 (いぬづか・きょうた)

1961年生まれ。91年東京大学大学院社会学研究
科修士課程修了。現在、静岡県立大学国際関係学
部教授、同男女共同参画推進センター長。専門は
家族社会学、ジェンダーの社会学。国、静岡県ほか
男女共同参画関係の公職多数。



2 2021 10.16 13:30~16:00

3 2021 11.20 13:30~16:00

後悔しない セカンドキャリアの創り方

これまでのキャリアを振り返り、人生後半戦を見据えた
ライフデザインを2回に分けてじっくり考えていきます。

講師 (株)Next Story
西村 美奈子 (にしむら・みなこ)

(株)Next Story 代表。富士通グループ在職から
「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリア」
をテーマに研究に従事。早期退職後は会社を設
立し、働く女性のセカンドキャリアを支援する研
修事業や講師として活動中。昭和女子大現代ビジ
ネス研究所研究員、静岡市出身。



4 2021 12.18 13:30~16:00

1部 13:30~15:00 公開講座

専門医に学ぶ 更年期と女性ホルモン

女性のライフステージに起こりうる身体の不調や変化を
専門医から学びます。

講師 日本赤十字社静岡赤十字病院産婦人科部長
根本 泰子 (ねもと・たいこ)

産婦人科医として、年齢とともにライフスタイルが大きく
変化していく女性の健康を守る。産婦人科一般外来の他、更
年期障害をはじめ骨粗しょう症など、健康に不安のある
方々を対象とした中高年外来では、女性が生きがいを持っ
て生涯過ごせるような健康への提案も行っている。



2部 15:10~16:00

ゆらぎの時期を健やかに リラックスヨガ

ヨガを通して、健やかに過ごすための身体の整え方、
呼吸法を体験します。

講師 ヨガトレーナー
Kaori Ito

「自分で自分を良くしていくヨガ」がモットー。日々の暮らし
の中で「自分の呼吸を整える」を意識することを大切に、
静岡市で10年以上ヨガ講師として活動。乳がんをはじめと
しがんとサバイバーの方向けにも心身を解きほぐすレッス
ンを展開中。



5 2022 1.15 13:30~16:00

サードプレイスの見つけ方

家庭でも職場でもない、心地よいサードプレイス(第3の場所)の
見つけ方、作り方を学びます。

講師 法政大学大学院政策創造研究科教授
石山 恒貴 (いしやま・のぶたか)

一橋大学社会学部卒業後、NEC、GE、米系ライフサイエンス
会社を経て、現職。「越境的学習」「キャリア開発」「人的資源
管理」などを研究。産業能率大学大学院経営情報学研究科経
営情報学修士課程修了、法政大学大学院政策創造研究科政
策創造専攻博士後期課程修了、博士(政策学)。



6 2022 2.5 13:30~16:00

理想のセカンドキャリアを考える

思いを行動に変えた一歩先行く先輩たちから、
地域で活躍するためのヒントをもらいます。

講師 地域で活躍をする皆さん



7 2022 3.5 13:30~16:00

修了式 自分らしく活躍するために

次のステージに向かって、自信を持って自分らしく活躍するた
めに何が必要かを考えます。

講師 国家資格キャリアコンサルタント
萩原 美栄子 (はぎわら・みえこ)

静岡市女性会館副館長。育休からの復帰や働きづらさに悩
む女性のための講座、キャリアデザイン講座に携わる。キャ
リア相談、就職・転職相談では働く女性や働きたい女性の
気持ちに寄り添う。

