

令和4年度 フレンテみえ 種まきプロジェクトII“働く”編

# 近未来リーダー☆育成プロジェクト

## step3 円滑な関係構築のためのレクチャー

オンライン  
無料セミナー

どんなキャリアを描くもあなたの自由。

でも、その道を進むには「チカラ」が必要です。

“自分なんか”と諦めず、“自分だから”こそ描ける未来に向けて学び、「チカラ」を蓄えてください。

あなたの「チカラ」が、組織の、社会の「チカラ」になる！



基礎講習

知っておきたい 働く人を取り巻く環境とこれからの働き方

オンデマンド 配信期間：2022年12月中旬～2023年1月中旬

講師：大橋真由美さん（三重働き方改革推進支援センター センター長）

vol.1 自分も相手も大切に

### アサーティブ トレーニング

2023年 1月12日(木)

録画配信はありません

講師：大井健司さん  
(特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師)

vol.2 怒りに負けない

### アンガー マネジメント

2023年 1月26日(木)

録画配信：2月4日(土) 予定(1回限り)

講師：寺田陽子さん  
(ワンネスサポート 代表)

vol.3 ジェンダーから考える

### 働く人の メンタルヘルス

2023年 2月9日(木)

録画配信：2月18日(土) 予定(1回限り)

講師：新美智美さん  
(フローリッシュ社労士事務所 所長)

**対象** ぜひ職場の皆さんとお誘いあわせてご参加ください

三重県内在勤の女性 および その直属上司・同僚

\*意欲があれば年齢や経験年数等は問いません。

\*同一組織から複数名の受講も可能です。同時にお申込みください。

\*女性はおひとりでも受講できます。男性のみでの受講はできません。

**定員** 15名程度【先着順】

**申込方法** 先着順! 申込はお早めに!

フレンテみえウェブサイトの  
専用フォームからお申込みください

<https://www.center-mie.or.jp/frente/>

「フレンテみえ」で検索!

\*電話等での申込はお受けできません。



# セミナーの詳細と講師の紹介

すべてオンライン開催です。ZoomミーティングまたはZoomウェビナーを使用します。

## 基礎講習 (オンデマンド)

## 知っておきたい 働く人を取り巻く環境とこれからの働き方



どうして今、女性活躍やダイバーシティが叫ばれるのでしょうか？ 日本の現状の把握から、幅広い人材活用が必要な背景やそのメリットを学び、これまでの組織やリーダー像を見直し、これからの社会を生きるための働き方を考えてみましょう。

講師：大橋真由美さん

三重働き方改革推進支援センター センター長。社会保険労務士、健康経営アドバイザー(東京商工会議所認定)。桑名市生まれ。製造業にて取締役を経験後、現在は就業規則等ハード面の整備を通じ、これからの時代に必要とされる人事労務管理等への理解を深め、より良い職場環境・改善のため、職場内の関係性の質を高める為のソフト面からの支援を併せて行う。

配信期間：2022年12月中旬～2023年1月中旬 期間中のお好きなタイミングでご受講ください。

### vol.1 自分も相手も大切に アサーティブトレーニング

「伝える」ことは重要なビジネススキル。相手を尊重した上で、自分の要望や意見を誠実に、率直に、対等に伝える“アサーティブ(主張的)”なコミュニケーションを身につけましょう。

講師：大井健司さん

特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師。北海道足寄町生まれ。外資系企業に勤務し、他部署や他国の仕事仲間とのコミュニケーションの難しさや大切さを実感。4か月間の育児休暇を取得し、ワーク・ライフバランスの価値観の転換を体験。現在は企業の人事部に勤務し、アサーティブジャパンの認定講師としても活動中。



日時：1月12日(木) 13:30-15:30

録画配信はありません

### vol.2 怒りに負けない アンガーマネジメント

ついカッとなって怒ってしまった！怒りの感情は自然なものです。ビジネスシーンでは時に後悔しやすいもの。アンガーマネジメントを学び、怒りに振り回されない自分を手に入れましょう。

講師：寺田陽子さん

ワンネスサポート代表。外資系航空会社勤務後独立。メンタルヘルス、組織活性化、女性活躍推進、コミュニケーション、相手に伝わる叱り方、怒りのコントロール法であるアンガーマネジメントを導入した心の健康づくりのための研修等を様々な団体にて提供。怒りの感情のコントロール法を用いての人材育成や子育て支援などのプログラム実施も多数。



日時：1月26日(木) 13:30-15:30

録画配信：2月4日(土) 13:30-15:30 (予定)

### vol.3 ジェンダーから考える 働く人のメンタルヘルス

職場のメンタルヘルス対策は必須です。心身ともに健康で活気溢れる職場づくりを実現するため、働く人のメンタルヘルスクアをジェンダーの視点も加えて考えてみましょう。

講師：新美智美さん

フロリッシュ社労士事務所 所長。特定社会保険労務士・公認心理師。商社の人事部に15年在籍した後、公共職業安定所の任用職員等の経験を経て、平成25年に社労士事務所を開業。現在は、メンタルヘルス・ハラスメントの分野を中心に活動し、企業からの相談を受けたり、セミナー講師やコンサルティングを行っている。



日時：2月9日(木) 13:30-15:30

録画配信：2月18日(土) 13:30-15:30 (予定)

\* vol.2 と vol.3 はライブでのセミナー後に1回のみ録画配信を行います。ライブ配信か録画配信いずれかを選んでご受講ください。録画配信日は変更になる場合があります。  
\* すべてのセミナーを通して受講いただくことが原則ですが、やむを得ない場合は単回での受講も可能です。 \* オンライン環境のない方は、フレンテみえにご相談ください。

セミナー  
受講の  
ながれ

WEBで申込



自動返信メールをお送りします。メールが届かない場合はご連絡ください。

基礎講習を受講  
(オンデマンド)

12月中旬頃に基礎講習のご案内をメールでお送りします。公開期間中にご受講ください。

vol.1～vol.3を  
ライブ配信で受講

各セミナー 5日前頃にご案内をメールでお送りします。ライブ配信が受講できる方はできる限りライブ配信でご受講ください。

vol.2・vol.3を  
録画配信で受講

vol.1は録画配信はありません

vol.2 と vol.3 は土曜日に1回のみ録画配信を予定しています。平日のライブ配信が受講できない場合は、録画配信をご受講ください。希望者におのみ、ご案内をメールでお送りします。

## フレンテみえ 種まきプロジェクトII“働く”編

## 近未来リーダー☆育成プロジェクト とは？

フレンテみえでは、女性のさらなる活躍推進とともに、多様性を“強み”に変えていくことができる新しい指導的ポジション＝『近未来リーダー』の育成をめざし、5年間様々なプログラムを通して、三重で働く皆さんのキャリアデザインを応援しています。

今回だけのご参加ももちろん歓迎ですが、よろしければ、来年・再来年も続けて、

このプロジェクトと一緒にステップアップしませんか？

働く女性はもちろん、男性の皆さまも、

お待ちしております！



ベースアップ YEAR

固定観念にとらわれず 終了  
柔軟な人生設計を描けるようになるための入門レクチャー

レベルアップ YEAR

業務対応の幅を 終了  
広げるためのレクチャー

チューンアップ YEAR

円滑な関係構築  
のためのレクチャー  
リーダーは職場環境を  
整えなくてはならない。

いまここ！

バックアップ YEAR

チーム力向上 来年  
のためのレクチャー  
リーダーは仲間を  
まともくなくてはならない。  
「ファシリテータートレーニング」  
「プレインストーミング」  
「ワークライフバランスコンサルティング」など

バージョンアップ YEAR

指導育成スキルアップ  
のためのレクチャー 再来年  
リーダーは部下を  
育てなくてはならない。  
「コーチング」  
「カウンセリングスキル」  
「キャリアコンサルティング」など

\* 来年以降の予定は変更になる場合があります

主催・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 Tel. 059-233-1130 月曜休館(月曜が祝日の場合はその翌平日休館)  
〒514-0061 津市一身田上津部田1234 Tel. 059-233-1130 Fax. 059-233-1135 E-mail. frente@center-mie.or.jp