

キャリアアップを目指すひとり親家庭の方のための

# セルフマネジメント力養成講座

ひとり親家庭のお父さん、お母さん！

企業が求める能力やスキルが、自分には備わっていないのではないかと不安になったことありませんか？  
実は、その能力は仕事と家庭生活の両立を行っている中で培われているものもあるって知ってましたか？  
地域や子どもの学校・仕事との間で判断し、解決に向けて努力することで洞察力・忍耐力などが身につく、  
時間を割り振り、計画を立てること、時期を図ることなどなど、命と向き合い続けたからこそ身に付いた力  
・・・それは、企業が求める能力やスキルと重なるものではないでしょうか？  
自分の中の能力に気づき、自己分析を行い、『備わっている力』と『これからの課題』を明確にしましょう。  
さらに、PDCA※を理解し、自分らしい家庭運営を行うために、仕事の基本やセルフマネジメントとともに、  
セルフコントロールを身につけましょう！ ※PDCA=Plan（計画）・Do（実行）・Check（点検・評価）・Act（処置・改善）

あなたの力強い味方は あなた自身です！

開催日時： 平成26年3月23日（日）

13:00～15:45



講師：（株）キャリア総研 城戸さち子氏

会場：京都市ひとり親家庭支援センター

申込方法：電話・FAX（講座名・氏名・電話番号・託児が必要な場合は子どもの氏名年齢）

定員：20名・先着受付

## ☆☆☆セミナー内容（予定）☆☆☆

はじめに・・・講師紹介・講座概要等

### I. めざせキャリアアップ

- ・自分らしくいきるために
- ・働くために必要なこと
- ・求められるスキルや姿勢
- ・自身に備わっている力、不足する力
- ・身につけておくべきこと

### II. 知っておこう！セルフコントロール

- ・自身の思考傾向
- ・セルフコントロールとは
- ・ものの捉え方、考え方

### III. 身につけよう！セルフマネジメント

- ・セルフマネジメントとは
- ・セルフマネジメントに必要なこと
- ・セルフマネジメントの進め方
- ・PDCA※の理解

まとめ・・・質疑応答



参加  
無料

2013年度 就業・自立支援センター事業 就職準備セミナー

ひとり親家庭のお父さん・お母さんの就職を応援!

# 就活スタートセミナー

対象：京都市にお住まいのひとり親家庭の父・母\*及び寡婦

\*別居などで離婚の実態が失われている方、DVなどやむをえない事情により今の届け出がなされていない方を含む。  
(寡婦=かつて母子家庭の母であった方で子が成人後現在も配偶者のいない方)

開催場所：京都市ひとり親家庭支援センター ゆめあす ※駐車場はありません(自転車・バイク可)

申込み方法：電話でお申し込み下さい(先着受付) TEL075-708-7750

託児について：1歳以上就学前まで(申込時に受付) 定員に達し次第締め切り

2/16\*  
(日)午後

保険・年金これだけは知っておこう!  
※当日は『京都マラソン2014』開催のため、  
セミナー開始時は市バスをご利用いただけ  
ません。地下鉄をご利用ください。

## 社会保険・年金 知るところ講座

国民健康保険・健康保険・共済組合・国民年金・厚生年金。聞いたことあっても違いもよくわからない・・・そんな声からできたセミナーです。就職する前に是非知っていただきたい知識です。

時間：13:00~15:00(2時間)

定員：10名

講師：社会保険労務士 北川 葉子氏

託児無料

★★★ セミナーの内容(予定) ★★★

1. はじめに
2. 社会保険とは  
社会保険の内容について
3. 年金について
4. 医療保険について
5. 雇用保険について
6. 労災保険について
7. 知っておこう源泉徴収票の見方!
8. 短時間労働などの場合、チェックしておくことは?
9. おわりに  
(セミナー終了後、個別に相談に応じます)

就職に役立つ資料を用意しています。しっかり読んで就職に備えましょう。現在仕事をしている方にも是非知っていただきたい内容です。

社会保険って安心して働ける強い味方なんだ~

2/20  
(木)午後

雇用保険・職業訓練・求人票!  
知りたいこと、分からないこと  
あなたのハテナ?を解決しよう!!

## ハローワークを 活用しよう!

面接など就職対策に「就職支援セミナー」、スキルアップに職業訓練、もしもの時の雇用保険。知っているようで知らないハローワークの機能やサポートについて講師を招いて解説していただきます。

時間：13:00~15:00(2時間)

定員：10名

講師：ハローワーク西陣

託児無料

★★★ セミナーの内容(予定) ★★★

1. はじめに
2. ハローワークの紹介
3. ハローワークの機能について
4. 「就職支援セミナー」について
5. 雇用保険について知っておこう
6. 職業訓練の内容について
7. 仕事を探するときのポイント  
求人票の見方を極める!  
求人状況・自己分析!  
履歴書・職務経歴書
8. おわりに

様々な悩みも解決出来そう!

私就職活動の見方もわかった! 雇用保険のこともわかった! 求人票の見方もわかった!

セミナーは お茶・おやつを用意! 仕事帰りにも参加してね!

3/30  
(日)午後

「労働時間が長く疲れてしまい調理がおっくう」「同じメニューをくりかえしてしまう」「スポーツ活動を栄養で応援したい」「栄養ってどうやればバランスよくとれるのかな?」「朝ごはんって めんどくさくて・・・」  
子どもの健康管理は 働く親にとって一番気になること。一緒に考えましょう!

かみしばい  
紙芝居タイムあり!

## 仕事と食生活管理の両立について

★★★セミナーの内容(予定)★★★

1. はじめに
2. 紙芝居①
3. 栄養について
4. バランスの良い食事
5. みんなでおやつ試食!
6. 紙芝居②
7. 三食しっかり食べよう
8. 食事と睡眠との関係
9. 仕事と生活の両立
10. おわりに

親子で参加できます!  
一緒におやつをたべようね!

時間：13:00~15:00

定員：20名(親子含む)

講師：管理栄養士 中川 敏子氏

今回はシリコンスチーマーで  
蒸し料理とお菓子作り挑戦  
楽しいクイズもあるよ!

京都市ひとり親家庭支援センター ゆめあす

606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町 26 番地 北山ふれあいセンター内  
電話 075-708-7750 FAX 075-708-7833  
【開館時間】10:00~18:00 【休館日】火曜・祝日

ヘビーバギーなど乳幼児のお子さんがいらっしゃる方は、『松ヶ崎』駅下車 エレベーター利用が便利です。

◎市バス4番・北8『野々神町』スグ ◎市営地下鉄『北山』駅下車 東へ徒歩5分 市営地下鉄『松ヶ崎』駅下車 西へ徒歩5分