



名古屋市主催

市内在住または在勤の
若手・中堅女性社員対象

参加費
無料

自分らしく輝くキャリアを描こう～AI×自己理解で見つける私の強み～

女性社員一人ひとりが、自分らしいキャリアを描くための3日間の研修です。AIの活用による仕事の効率化や、自己理解を深めるワーク、活躍する女性ロールモデルとの交流を通して、これからの働き方やキャリアを前向きに考えるきっかけをつくれます。

日時	内容	講師
1日目 10/5 (月) 13:30 ～ 16:30	テーマ：AIで広がる仕事の工夫と効率化 日常業務ですぐに活用できる生成AIの基本と、安全な使い方を学びます。資料作成の効率化やアイデア出し、文章の要約・校正などを実際に体験しながら、AIへ上手に指示を出すコツを習得し、自分の仕事に活かせる実践スキルを身につけます。 講義 + 実技 の2部構成 持ち物：ノートパソコン ※Wi-Fiはこちらで用意します。 ※ノートPCをお持ちでない方はご相談ください。	 矢上 清乃 氏 学び舎mom株式会社 代表
2日目 11/9 (月) 13:30 ～ 16:30	テーマ：対話とワークを通して、自分の可能性を再発見する これまでの経験や仕事への思いを振り返り、ワークや対話を通して、自分では気づかなかった強みや価値観を発見します。AI時代の到来も踏まえて未来の環境に対応しながら、自分らしい働き方やキャリアの軸を整理し、「職場で自分らしく活躍するヒント」を見つけます。 講義 + グループワーク	 岩田 雅子 氏 キャリアコンサルティング 2級技能士
3日目 12/7 (月) 13:30 ～ 17:00	テーマ：様々な女性のキャリアストーリーをヒントに未来を描く 名古屋市近郊で活躍する女性ロールモデルの話を聞き、これからのキャリアを考えるヒントを得ます。最後は、今後に向けた行動計画をまとめ、参加者同士で交流を深めます。 パネルディスカッション + グループワーク + 交流会	

会場：裏面参照

定員：30名（同僚やお知り合い同士の参加も可能です）

※すべての日程にご参加ください。

申込：9月7日（月）から

9月30日（水）まで

形式：集合研修

講師のご紹介



矢上 清乃 氏
学び舎mom株式会社
代表

< プロフィール >

金融サービス業界を経てMBA留学後、日本IBMにて製造業向けコンサルティングに従事。2009年、名古屋市で親子支援団体を立ち上げ、2013年に学び舎mom株式会社を創業。これまでに女性6000人以上のコミュニティを育成し、経済産業省や企業と連携しながら、女性のキャリア形成支援、起業支援などを推進。現在は起業支援や産業推進事業のアドバイザーとしても活動。2026年より、Google.orgやアジア開発銀行の支援により実現したAIリスキングプログラム「AI BLOOM JAPAN」を推進し、生成AI活用のセミナーやワークショップを行っている。



岩田 雅子 氏
キャリアコンサルティング
2級技能士

< プロフィール >

電子機器メーカーにて総務、役員秘書を経て人事担当責任者となる。のちに外資系語学サービス会社にてシニアセクレタリーとして人財育成プロジェクトに参加。現在はビジネスコミュニケーションを専門分野として全国の企業、大学で登壇している。女性活躍推進セミナーは自治体、民間企業ともに実績多数。「何を大切にしたいか」「何に心が動かされるか」がキャリア開発において重要だと考えている。ライフワークはワイン。AIS 認定ソムリエ。大学でワインの教鞭も執る。

お申込み方法

下記URL 又は二次元バーコードを読み取り、専用フォームよりお申込みください。

【お申込み専用HP】 <https://r8nagoya-josei-pasona.com>

申込締切

9/30（水） ※要申込・先着順



会場案内

1日目会場：KODOMOTO 1 階
（名古屋市中区栄 5-10-3 BranchHubMS）

交通アクセス

市営地下鉄名城線 矢場町駅徒歩5分

2日目会場：ウインクあいち 11 階 1108 号室
3日目会場：ウインクあいち 10 階 1003 号室
（名古屋市中村区名駅 4-4-38）

交通アクセス

（JR・地下鉄・名鉄・近鉄）名古屋駅より

- ・ JR 名古屋駅桜通口から：ミッドランドスクエア方面 徒歩5分
- ・ ユニモール地下街5番出口から：徒歩2分
- ・ 名駅地下街サンロードから：ミッドランドスクエア、マルケイ観光ビル、名古屋クロスコートタワーを経由 徒歩8分
- ・ JR 新幹線口から 徒歩9分

主催

名古屋市スポーツ市民局市民生活部
男女平等参画推進課
<https://nagoyajokatu.city.nagoya.jp/>



お問合せ先

受託事業者 株式会社パソナ
名古屋市中村区名駅 1-1-4 JR セントラルタワーズ 46階
Tel：080-9040-1037（受付時間：平日 9時～17時30分）
E-mail：nagoya-jyosei@pasona.info