

女性のための働き方セミナー

私の知らない 強みを 色で考えてみよう！

～今の私に気づき、未来の私をつくる時間～

色をきっかけに自分自身と向き合い、これからの自分をもっと大切にする
ヒントを見つける講座です。

特別な知識や経験は必要ありません。お気軽にご参加ください。

こんな方におすすめ

- ・自分の強みがわからない
- ・今後のキャリアに迷いがある
- ・他人の意見やSNSの情報に振り回されてしまう

気づく

色を通して、
今の自分の気持ちや
思いに気づきます。

理解する

過去・現在・未来を
色で振り返り、
自分を深く理解します。

整える

なりたい自分を
イメージし、
一歩を踏み出します。

講座の流れ

01

色を選ぶ



今の自分が気になる
色を3色選びます。

02

色から振り返る



選んだ色から、
気持ちや思いを言葉に
していきます。

03

過去・現在・未来を
色で考える



時間の流れの中で、
自分を見つめ直します。

04

シェア・対話



気づいたことを
自由にシェアします。
話さなくてもOK！

05

振り返り・まとめ



今日の気づきを
これからの自分に
つなげます。

日時

2026年11月7日(土)
13:30~15:30

会場

台東区役所 10階 1003会議室

対象

働き続けたい女性、働き出したい女性

定員

20名(先着順・要事前申込)

講師

仲宗根 春代 氏
(台東区就業支援相談員)

内容

- 1 キャリアの指向性・自己認識
(仕事・職業から見た人生・価値観)
- 2 自分を知る(心理テスト)
- 3 自分色を知る
- 4 シェアタイム(気づきの共有)

お申込み

お申込みは
こちらから



問合せ

台東区役所 産業振興課 庶務・雇用担当
☎ 03-5246-1152 (平日8:30~17:15)

雇用保険を受給している方は、
受給資格者証をお持ちください

座席によって空調の効きが異なります
ご心配な方は羽織る物等お持ちください

主催：台東区 共催：ハローワーク上野

講師紹介

仲宗根 春代 氏

(キャリア・カウンセラー、心理カウンセラー、魔法の質問キッズインストラクター、カラーセラピスト、M.SNOWスマイルトレーナー®、kitpasインストラクター、ラフターヨガティーチャー、子育て支援アドバイザー、成年後見支援員他、外部講師として活躍中。キャリアコンサルタントの人材育成に携わる。) 台東区就業支援相談員として、20歳～80歳までの幅広い年齢層の方の就職を支援。様々な悩みを抱える就職希望者の方に、適切な情報提供を行い、多様できめ細やかな支援を行っています。
セミナー参加者からも「元気がもらえる」と評判の講師です。



会場案内

台東区役所 10階 1003会議室
(台東区東上野4-5-6)



- ①JR上野駅から徒歩8分
- ②地下鉄日比谷線上野駅から徒歩5分
- ③地下鉄銀座線稲荷町駅から徒歩5分
- ④都バス「下谷神社前」下車徒歩2分
- ⑤南めぐりん20・34番停留所「台東区役所」
- ⑥東西めぐりん1・25番停留所「台東区役所」
- ⑦ぐるーりめぐりん31番停留所「台東区役所」

関連する イベント情報

2/6
(土)

若年者向け
働き方セミナー

2/17
(水)

台東区で働き先を見つけよう
たいとう就職面接会

実施が決定され次第、区HPでお知らせいたします。

予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。