しまね働く女性
きらめき
応援塾
2026
レベルアップ編

島根創生 SHIMANE SOUSEI 2nd

誰もが、誰かの、たからもの。

困っていても
助けを求められない

仕事をひとりで
抱え込んでしまう

人に頼るのが苦手



こんなお悩み ありませんか？



周りに迷惑を
かけたくない

女性リーダーのための
モチベーションアップ&スキルアップセミナー

ひとりで背負わない 自分らしいリーダーシップ

～強みを活かし、周囲の力を借りるヘルプシーキング～

近年、女性がリーダーとして活躍する機会が広がる一方で、「自分に務まるだろうか」「ひとりで背負わなければ」と不安を感じる方も少なくありません。

本セミナーでは、カードゲームや対話を通じて自分の強みを発見し、自分らしいリーダー像をえがきます。さらに、周囲の力を借りて成果につなげる「ヘルプシーキング」を学びます。

仕事も暮らしもひとりで抱え込まず、「私にもできそう」と思える、明日からの一歩を仲間と一緒に考えてみませんか。

松江会場 **12/10（木）** 10:00～15:30
松江市市民活動センター201・202研修室
（松江市白潟本町43）

浜田会場 **12/11（金）** 10:00～15:30
いわみーる301研修室
（浜田市野原町1826－1）

対象・定員

各会場 **20** 名程度（先着順）

県内の企業・団体等で働く中堅女性、中間管理職、現場リーダー等の役割を担う女性、または上記の候補者の方

参加無料

講師

株式会社Canokoto 代表取締役
国家資格キャリアコンサルタント
中嶋（なかしま）　佳乃子（かのこ） さん



講師プロフィール

大阪大学理学部を卒業後、1998年に株式会社ベネッセコーポレーションに入社。教材制作、事業戦略立案、行政事業の受託やマネジメント業務等を担当。2020年に退職、２年間のキャリアブレイクを経て、2022年に株式会社Canokotoを設立。『“楽しくはたらく”で、LIFEを豊かでしなやかに。』をビジョンに掲げ、「“人”と“組織”が、ともに成長できる」組織や学びの場作りをサポートしている。

個別相談会

各会場 3名限定！

セミナー終了後、講師との対話を通じて、今後のキャリアや職場の課題を整理できるキャリア相談会を開催します。



【要事前申込】
①15：40～　②16：00～　③16：20～
（1人15分程度、申込多数の場合は抽選）

主催：しまね働く女性きらめき応援会議、島根県、公益財団法人しまね女性センター　共催：松江市　後援：一般社団法人島根県経営者協会、浜田市

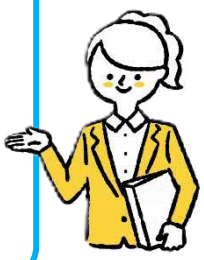
＜充実のプログラム＞

① **自分の強みをみつける**
カードゲームと対話を通じて、普段の行動に表れている自分の強みを発見し、お互いの違いを知る。

② **強みを活かす、自分らしいリーダーシップ**
自分の強みを起点に、多様なリーダーシップを知り、自分らしいリーダーとしての関わり方を言語化する。

③ **ヘルプシーキング**
抱え込みを生む心理的ハードルを認識し、ヘルプシーキングを「チームで成果を出すための連携」として理解。
多様なヘルプシーキング行動を知る。

④ **明日からの一歩**
今日の研修を振り返り、明日から実践に移すための行動宣言を行う。



きらめき応援塾 2026 ラインナップ

	実施時期	会場数等	対象者	各編のポイント	形式
①ステップアップ編	7月	3会場 各1回	若手･中堅女性	終　了	
②スキルアップ編	8月～10月	東西会場 3回連続	若手･中堅女性	終　了	
③レベルアップ編 今回はコレ!	12月	東西会場 各1回	女性リーダーと候補者	意欲とスキルの両方を刺激 マネジメント力の向上	参加型セミナー
④大交流会	2月頃	あすてらす 1回	①～③の受講者、 女性活躍に関心のある方	県内で働く多様な女性たちとつながる交流の場	講演、情報交換
⑤育休復職 編	2月頃	1会場1回	育休取得者、上司等	育休からの復職者の活躍支援	参加型セミナー

2026 テーマ Open Doors！
～可能性の扉を開こう～

「きらめき応援塾」は、年間テーマのもと１年を通じて対象者別のセミナー等を開催しています。地域や業種を超え女性同士でゆるやかにつながり、出会いと交流をキャリア形成に活かせる場づくりをめざします。

＜申込･問い合わせ先＞
公益財団法人しまね女性センター事業課（担当:白神）
TEL:0854-84-5514　FAX:0854-84-5589
Mail:asu-12@asuterasu-shimane.or.jp

締切 12／1（火）

受講申込書　ＦＡＸ/メール/郵送　いずれかにてお申込ください

ご希望の会場に☑を入れてください。

☐12/10 松江会場　　☐12/11 浜田会場

申込者	ふりがな 氏　名 年代(　　)代	ふりがな 氏　名 年代(　　)代	
	ふりがな 氏　名 年代(　　)代	★定員に限りがあるため、**１社あたり松江は２名、浜田は３名**までとします。締切後定員に余裕がある場合は、追加申込可能です。ご希望の方はご相談ください。	
メールアドレス	※申込者が複数名の場合、または申込者以外の方が取りまとめされる場合は、連絡担当者名をご記入ください。 担当者（　　）		
所　属 （会社名）			
住　所	〒(　　－　　)		
ＴＥＬ		個別相談の希望	※いずれかに☑をしてください ☐ なし　　☐あり→ 希望時間を選択してください
（希望者のみ） 個別相談の時間	※希望する時間帯を、①１５:４０、②１６：００、③１６：２０ から選択してください。（重複の場合は抽選） 【第１希望】(　　)　【第２希望】(　　)　★列車利用などご事情のある方はご相談ください。		

※受付後、確認のご連絡をいたします。１週間以内に連絡がない場合、お手数ですが再度ご連絡をお願いいたします。
※お預かりした個人情報は、財団個人情報の保護に関する規定に則り適切に管理します。