



キャリア開発支援本部では、キャリアパスを形成する時期が出産・育児期と重なる女性ポストドクターの「キャリアの壁」を打開して、専門分野の知識だけでなく転用可能なスキルの活用方法を見出し、多様な生き方・働き方への視野を広げられるよう支援しています。

支援プログラムその1

過去のセミナーDVDで視聴できます!!

DVD視聴大好評セミナー

4分野のセミナーを開催。今回は、様々な働き方の提案、キャリアセミナー（職業能力開発）を紹介します。

セミナーの詳細はこちら



参加無料 申込不要

キャリア開発事業

キャリアセミナー（職業能力開発）

心身のピンチ！ 女性のストレス対処法

心療内科に訪れる女性たちの「訴え」から見えてくる、多様な生き方と悩みを紹介。人生の色々な場面でも女性に共通する出来事とストレスについて学び、しなやかに生きていくために私たちが出来ることを考えます。

講師：藤田 光恵 さん
心療内科クリニック院長（心療内科）

日時：11月29日（木）
14:40～16:10

場所：E218-2（E棟2階）

奈良女子大学 男女共同参画推進機構 キャリア開発支援本部 H棟501
Tel/Fax: 0742-20-3572 career-k@cc.nara-wu.ac.jp
URL: http://cdpd.nara-wu.ac.jp

参加者の声（一部抜粋）

☆多様な価値観を認められる柔軟性はやっぱり大事ですね。そういう人間でいられるよう気をつけて生きていきます。

☆今の社会情勢をふまえて、とてもわかりやすくストレスについての話を聞いて、勉強になった。

☆私はストレスを溜めこみやすいと思うので、注意していかなければと思いました。

☆自分はこうでなければならない、という理想を強く求めすぎている自分に改めて気づきました。また、同じように悩む人が多くいることにも安心しました。

☆多様な価値観を持つことが大切で、先生もそれを実践されているということが心に残りました。

☆物事の受け取り方により、色んなことが変わってくることに気づくことが出来ました。

☆心療内科についてはよく知らなかったので、心療内科としての視点について知ることが出来ました。ストレスへの対処法の話、大変興味深かったです。

キャリア開発文庫 です!

秋の夜長に読書はいかがですか？
H501でお待ちしています
キャリアコーディネーター

キャリアセミナー（職業能力開発）	講師名（敬称略）	講演日
企業における博士活躍の場	中林 太美世	2012/5/7
新聞と新聞記者の今、昔、そして未来	岡崎 民三	2012/6/19
地球温暖化とエネルギー事情	竹田 守	2012/8/9
もっと知恵を。災害に強い社会を築くために	田中 咆義	2012/10/4
汽水域の保全と生物の多様性	和田 恵次	2012/10/31
心身のピンチ！女性のストレスと対処法	藤田 光恵	2012/11/29
食の安全・安心	佐合 徹也	2013/1/16
人と森を巡る「常識の嘘」を検証する	田中 淳夫	2013/4/22
家族と離れて暮らす子どもたちの未来	須田 昭司	2013/9/24
90分でわかる「3Dプリンターが世界を変えるわけ」	廣瀬 勇一	2014/10/7
自分を好きになれるコミュニケーションって！?	原佐知子	2014/10/24

支援プログラムその2

博士のお茶会
縁のつく日に開催してます!

11月は、10、20、30日に開催

何でも気楽にみなさんでおしゃべり・情報交換しませんか？
アットホームな雰囲気の中で、専門分野が違う人とも楽しく知り合えます。

参加無料 申込不要

奈良女子大学 ポストドクター・キャリア開発事業

ポストドク&博士後期課程の方の「縁のつく日」博士のお茶会

年齢・専門分野等は問いません。満期・中途退学された方も、ぜひどうぞ!

ストレス解消法、研究・仕事（アルバイト）・生活のバランス、人脈の広げ方、助成金獲得のコツ、将来のことなど何でも気楽におしゃべり・情報交換しませんか。アットホームな雰囲気の中で、専門分野が違う人とも楽しく知り合えます! 奈良女の方だけでなく、他大学の女性のポストドク&博士後期課程の方も大歓迎!

平成27年1月20日スタート!

日程：毎月（平日）10日、20日、& 30日の14～16時
・10日、20日、30日は土・日・祝日の時は、お休みです。
・14～16時のご都合の良い時間にご参加ください。部分参加もOKです!

場所：奈良女子大学 キャリア開発支援本部 H棟501（5階）

当年度のイベントと重なる場合は、開催日を変更することがあります。開催日は、キャリア開発支援本部のHP（トップページ）で毎月ご案内します。

キャリアの選択に影響する様々な要因に関して自分自身をていねいに見つめ直すことは、自分のユニークな個性と能力を大切に、将来の仕事や生活全般について考える良い機会になります。希望する働き方・生き方を言葉で表現できるようになりませんか？

自己分析セミナー



今すぐ開催

【テーマ】
企業の採用の変遷と
エントリー企業から内定を得る方策

【日時】11月13日（金）13:00～14:30
【会場】文学系5棟1階125教室
【講師】大津加 弘明さん
（PHP研究所人事担当取締役）

支援プログラムその3

楽しい♪
個人ワーク
自己分析

就職に不安を感じていませんか？
企業から内定を得る方策

【日時】2014年11月13日（金）
13:00～14:30
会場：文学系5棟1階125教室

講師：大津加 弘明さん
採用に直接関わってきた株式会社 大津加 弘明さん
取締役 大津加 弘明さん
奈良女子大学 男女共同参画推進機構 キャリア開発支援本部 H棟501

キャリアコーディネーター
選りすぐりの
図書貸出中!!

社会を知る本、キャリア形成に役立つ本、就職のハウトゥ本…書店や図書館の膨大な書籍を探さなくても、キャリア開発支援本部には厳選した図書がそろっています。今回は、倫理学・科学関係の図書をご紹介します。

貸出しは、キャリア開発支援本部 H501 (H棟5階)で行っています。

倫理学・科学 関係
冊紹介!

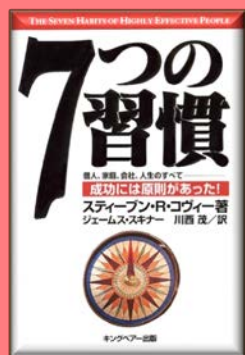
7つの習慣-成功には原則があった! スティーブン・R・コヴィー

ハーバード大学でM.B.Aを取得後、プリガム・ヤング大学で博士号を取り、同大学の組織行動および経営管理の教授をつとめ、約30年間にわたり、アメリカの最優良経営コンサルタントとして活躍。

コヴィー博士が『7つの習慣』の中でもっとも言いたかったことは、「個性主義」ではなく、「人格主義」のパラダイムを持つことです。スキルやテクニックも重要なことではありますが、言行一致という誠実さを持ち、人として成熟し、欠乏ではなく豊かさマインドを兼ね備えた人格の上に立つスキル・テクニックでなければ効果的な人生にとって意味はありませんし、長期的に望む結果を得続けることはできません。
(キングベアー出版HPより)

漫画版もあります!!

世界で3000万部、日本国内で160万部を突破した自己啓発本の金字塔『7つの習慣』のエッセンスがまんが版!



タイトル	著者	出版社	発行年
1分間ドラッカー:最高の成果を生み出す77の原則	西村克己著	ソフトバンククリエイティブ	2010
「話す」「書く」「聞く」能力が仕事を変える!伝える力 [1]	池上彰著	PHP研究所	2007
科学者たちの奇妙な日常	松下祥子著	日本経済新聞出版社	2008
個を活かすダイバーシティ戦略	マーサー・ジャパン C-Suite Club	ファーストプレス	2008
プロフェッショナル・ネゴシエーターの頭の中:「決まる!」7つの交渉術	藤井一郎	東洋経済新報社	2011
わかりやすく「伝える」技術	池上彰	講談社	2009
常識として知っておきたい日本語	柴田武	幻冬舎	2002
座右の銘	「座右の銘」研究会	里文出版	2011
いちばん大切な生き方	川北義則	PHP研究所	2005
人間は一生学ぶことができる	谷沢永一ほか	PHP研究所	2007
後悔しない人生	渡部昇一	PHP研究所	2000
勝ち運をよぶ心の力	清水榮一	PHP研究所	1995
一回限りの人生	清水榮一	PHP研究所	1995
幸福なる人生	中村天風	PHP研究所	2011
人生の宝物はあなたの心の中を掃除したとき見つかる	コリン・ターナー	PHP研究所	2000
人望の研究	山崎武也	ダイヤモンド社	2004
偶然をチャンスに変える生き方	諸富祥彦	ダイヤモンド社	2009
その幸運は偶然ではないんです!	J.D.クランボルツほか	ダイヤモンド社	2005
ブレイクスルー思考	飯田史彦	PHP研究所	1999
7つの習慣	スティーブン・R・コヴィー	キング・ベアー出版	1996
愉快的な生き方に変わる! モバイル発想法	坂爪一郎	PHP研究所	2001
あなたの人生には使命がある	アルフォンソ・リナーレス・フェルナンデス	PHP研究所	2011
1分間ドラッカー:最高の成果を生み出す77の原則	西村克己	ソフトバンククリエイティブ	2010
逆問題の考え方	上村豊	講談社	2014
高校数学でわかる流体力学	竹内淳	講談社	2014
カラー図解 EURO版 バイオテクノロジーの教科書(上)(下)	ラインハート・レンネバーク	講談社	2014
新しい免疫入門	審良静男	講談社	2014
気候変動はなぜ起こるのか	ウォーレス・ブロッカー	講談社	2014
社会脳からみた認知症	伊古田俊夫	講談社	2014
もの忘れの脳科学	荻阪満里子	講談社	2014
栄養学を拓いた巨人たち	杉晴夫	講談社	2013
iPS細胞とはなにか	朝日新聞大阪本社科学医療グループ	講談社	2011
逆問題の考え方	上村豊	講談社	2014
高校数学でわかる流体力学	竹内淳	講談社	2014