



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!!



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(国際貢献)を紹介します。

セミナーの詳細は→



参加者の声(一部抜粋)

☆今日のセミナーを聞いて、日頃の友達との会話やサークルでの会話で違和感を感じていた部分がとてもスッキリしました。人の話を聞いても、そこに現実が伴わなければ意味がなくなってしまう、ということは感じていたので、自分の話し方の何が間違っているのかが分かりました。難しかったですが、“why”を使わない話し方を日頃から少しずつ練習したいと思います。

☆5W1Hの具体例はとても分かりやすかったです。

☆実践練習を通し、“why”を言わず、“what”“where”“who”で相手に質問することがどれだけ大変かが身に染みてわかりました。そうすると、相手が自分に対して“本音”で話してくれているということも分かりました。ぜひ、今度実際に誰かとコミュニケーションする時に使ってみたいです!!

キャリアセミナー(国際貢献)	講師名(敬称略)	講演日
国際社会への貢献	千野 境子	2012/5/24
開発途上国の現状とJICAの活動	徳橋 和彦	2012/9/27
国際協力におけるNGOの役割	長 有紀枝	2012/10/19
世界が見た日本人と日本社会	仲川 順子	2012/12/12
国連人口基金の活動と女性の健康	池上 清子	2013/1/25
経済至上主義社会とストレス	西川 桜子	2013/2/14
国際協力とコミュニケーション	亀山 恵理子	2013/7/4
笑いヨガ(ラフターヨガ)とインドの「衣・食・住」、生きるコツ	Adarsh Sharma	2013/10/16
開発現場で生まれた 現実が見える話し方	中田 豊一	2014/4/23
ムスリムの生活と食文化	レモン 史視	2014/11/6
ゼロから始めて、世界を変える！ 一歩を踏み出す勇氣	小川 真吾	2015/4/28

どうぞいつでもお気軽にお立ち寄りください。

フレンドリーなスタッフが、皆さまを心から歓迎します。

H501でお待ちしてます
キャリア・コーディネーター

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!



奈良女子大学 ポストドク・キャリア開発事業

参加無料 申込不要

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)の10日、20日、&30日の14~16時
*10日、20日、30日は土・日・祝日の時は、お休みなさい。
14~16時のご都合の良い時間に互換にお越し下さい。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)

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。



長期インターンシップ派遣希望者

7/24(金)応募締切 8/5(水)審査会

応募に関する相談は随時受け付けていますので、お気軽にH501まで!

支援プログラムその3

楽しい♪個人ワーク自己分析

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?

大学院生・ポストドク対象ですが、学部生も大歓迎!



自己分析セミナー



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、家庭生活・生き方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。

著者の井出留美さん
本学(母校)にて、
7月24日(金)
13:00~
D119教室にて
セミナー開催!!

家庭生活・生き方
関係 1冊紹介!

一生 太らない生き方 普通に食べてスリムになる方法

株式会社office 3.11 代表取締役 井出留美著



5歳から食に興味を持ち、奈良女子大学 食物学科へ進学。卒業後、ライオン(株)研究所、青年海外協力隊フィリピン食品加工隊員、日本ケロッグ広報室長、セカンドハーベスト・ジャパン広報室長などを経て独立。「食」と「伝える」を軸とした現場経験とキャリアを基に、食品開発やハラル食、グループ企業幹部研修など、複数企業と「食」関連のアドバイザー契約を結ぶ。博士(栄養学)。

“健康に正しくダイエット!”相変わらず続くダイエットブームですが、実はほとんどの日本人は痩せる必要がありません。それどころか、流行のダイエットを鵜呑みにするのは、体にとって大変危険なのです。本書では、ダイエットの何がいけないのかをデータや実際の症例からわかりやすく説明すると共に、ダイエットに囚われず、正しく健康な体になることの大切さを伝えていきます。

タイトル	著者	出版社	発行年
だれも教えてくれなかったほんとうは楽しい仕事&子育て両立ガイド	小栗ショウコ	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2013
ママの仕事復帰のためにパパも会社も知っておきたい46のアイデア	NPO法人ファザーリング・ジャパン マザーリングプロジェクト	労働調査会	2014
子育てがプラスを生む「逆転」仕事術 産休・復帰・両立、すべてが不安なあなたへ	小室淑恵	朝日新聞出版	2014
仕事を持つのは悪い母親?	シルヴィアンヌ・ジャンピノ	紀伊国屋書店	2002
「もえつき」の処方箋—本当は助けてほしいあなたへ	水沢 都加佐	アスクヒューマンケア	2001
さあ、才能(じぶん)に目覚めよう—あなたの5つの強みを見出し、活かす	マーカス・バックingham	日本経済新聞出版社	2001
自分のキャリアを自分で考えるためのワークブック	小野田博之	日本能率協会マネジメントセンター	2005
天職が見つかる女のお仕事バイブル	なでしこベスト就活委員会	PHP研究所	2014
自閉症スペクトラムの子を育てる家族への理解	原佐知子	金子書房	2014
思春期ニューカマーの学校適応と多文化共生教育 —実用化教育支援モデルの構築に向けて	潘英峰	明石書店	2014
まんがでわかる7つの習慣	フランクリン・コヴィー	宝島社	2013
エッセンシャル思考	グレッグ・マキューン	かんき出版	2014
嫌われる勇氣	岸見一郎	ダイヤモンド社	2013
一步前に踏み出す勇氣を与える 女性経営者100人の言葉	菅原智美	きこ書房	2012
コトバのギフト 輝く女性の100名言	上野陽子	講談社	2013
道をひらく	松下幸之助	PHP研究所	1968
松下幸之助 強運を引き寄せる言葉	大江弘	PHP研究所	2013
若さに贈る	松下幸之助	PHP研究所	2014
松下幸之助 経営の神様とよばれた男	北康利	PHP研究所	2014
松下幸之助からの手紙—大切な人たちへ—	松下幸之助	PHP研究所	2012
松下幸之助 元気と勇氣がわいてくる話	岩井 虔	PHP研究所	2010
人生と仕事について知っておいてほしいこと	松下幸之助	PHP研究所	2009
松下幸之助の哲学いかに生き、いかに栄えるか	松下幸之助	PHP研究所	2009
僕が学んだゼロから始める世界の変え方	鬼丸昌也	扶桑社	2014
30~40代独身のための親の介護と仕事を両立させる本	上原喜光	秀和システム	2010
対人援助職の燃え尽きを防ぐ:個人・組織の専門性を高めるために	植田寿之	創元社	2011
働くママに効く心のビタミン	上田理恵子	日経BP社	2009
仕事と両立させるための親の介護Q&A 介護しながら働く人が知っておきたい知恵と工夫	ミズ総合企画編	ミネルヴァ書房	2011
うつ病の人の気持ちわかる本:不思議な「心」のメカニズムが一目でわかる	大野裕 地域精神保健福祉機構監修	講談社	2011
介護で仕事を辞めないために:親が元気なうちからやるべきこと52	グループ・けあ&けあ21編	創元社	2010
働く母さんお助けバイブル今すぐラクになる!子育て仕事家事心のピンチ乗り切りアドバイス	ももせいづみ	主婦の友社	2010
仕事で燃えつきないために 対人援助職のメンタルヘルスケア	水澤都加佐	大月書店	2007
あなたの大切な人が「うつ」になったら:治すために家族や友人ができること、できないこと	小野一之	すばる舎	2007
だれも教えてくれなかったほんとうは楽しい仕事&子育て両立ガイド	小栗ショウコ	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2013