



あなたの夢を支える私になる

女性メンター養成講座

働く場を中心に、チャレンジを希望する女性たちの夢を支える人材を育成する講座です。社会活動、学習など、さまざまな分野でも応用できます。

女性活躍推進の取り組みが広がるなか、女性メンターはますます重要になってきました。女性メンターを目指すあなた、女性メンターとして活動しているあなた「あなたの夢を支える私」になってみませんか。

メンターとは…

「人生経験の豊かな人、指導者、後見人、助言者、教育者の役割を果たす人」を意味します。メンターは、後輩（メンティ）に対してキャリア形成上の課題や悩みの解決を援助して個人の成長をサポートする役割を果たします。

日時 平成30年3月24日(土) 10時30分～16時00分

場所 青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室 (アウガ5階)

講師 福沢 恵子 さん (ジャーナリスト、公益財団法人日本女性学習財団理事)



早稲田大学政治経済学部卒業。在学中に女子学生のための就職情報誌『私たちの就職手帖』を創刊、初代編集長を務める。卒業後、朝日新聞記者を経て、東京家政大学人間文化研究所助教授、日本女子大学客員教授、昭和女子大学特命教授などを歴任。専門はキャリア開発論、ジェンダー論。幅広い年代層を対象にキャリア関連の講演、カウンセリングを実施している。

対象 女性限定 先着20名

第1部 10:30～12:30 講座「今なぜメンターが必要なのか」

現代の女性を取り巻く環境、女性が抱えている課題を知り、その中でメンターが果たす役割や可能性を学びます。

第2部 13:30～16:00 ロールプレイ「伝える力をつける」

メンターとして自分の考えや意思を正確に伝えるためのスキルアップを図ります。体験をとおして学びを深めましょう。

申込み
問合せ

青森市男女共同参画プラザ「カダール」〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ5階
TEL 017-776-8800(平日9時～18時) FAX 017-776-8828

申込方法はうら面をご覧ください



女性メンター養成講座

申込方法

電話、FAX、メールまたは事前にご来館の上お申込ください。

1. FAX…下記、FAX用申込用紙に記入の上、017-776-8828へ
2. 電話…平日9時から18時 017-776-8800へ
お名前、住所、電話番号、年代、参加動機（簡単で結構です）
3. メール…kadar-kouza@kadar-acor.jpへ
タイトルに「女性メンター養成講座申込」と記入
お名前、住所、電話番号、年代、参加動機（簡単で結構です）

※ FAXやメールでお申込の方には、カダールより受付の返信を送りますので、ご確認ください。

FAX : 017-776-8828



ふりがな 氏名		年代
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	E-Mail(メールアドレスがある方はご記入)	
登録団体名	カダールの登録団体に登録されている方は登録団体名をご記入ください。	
参加動機		

※お申込みにあたってお預かりする個人情報は、青森市男女共同参画プラザ・青森市働く女性の家主催事業運営上の目的以外に使用することはありません。