

# セミナー開催レポート 働き方とライフプランを見つめ直す“これから”セミナー

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 開催日時 | 令和 8 年 9 月 10 日（木） 9:30～12:30                |
| 開催方法 | にぎわい交流館 AU、オンライン、パブリックビューイング（大館・大曲）、アーカイブ配信  |
| 講師   | finest 代表／1 級キャリアコンサルティング技能士 米津 幸絵 氏         |
| 対象   | 秋田県内在住の概ね 55 歳以上の方、現在就職活動をしていないものの働く意欲のあるシニア |
| テーマ  | これまでの経験をこれからの強みに変え、自分らしい次の一步を考える             |

## どんなセミナー？

秋田県「令和 8 年度 障害者とシニアの活躍応援事業」の一環として、秋田県内在住の概ね 55 歳以上の方を対象に、「働き方とライフプランを見つめ直す“これから”セミナー」を開催しました。講師には finest 代表／1 級キャリアコンサルティング技能士の米津 幸絵氏をお迎えしました。会場とオンラインをつなぎ、これまでの仕事や暮らしの経験を振り返り、その中にある自分らしさや強みに気づきながら、これからの働き方とライフプランを考えました。



## 当日はこんなお話がありました

セミナーでは、自分らしく働くために大切なことを、次の 4 つのポイントに分けて学びました。

|   |                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>経験をこれからの強みに変える</b><br>仕事だけでなく、家庭や地域活動、人との関わりの中で積み重ねてきた経験にも、知識や段取り力、責任感、人を支える力など、これからの生かせる強みがあることを学びました。     |
| 2 | <b>暮らしに合った働き方を考える</b><br>短時間勤務やパート、契約・派遣、シルバー人材センターなど、多様な働き方を知り、健康や体力、希望する時間、生活リズムに合う条件を整理しました。                |
| 3 | <b>気づきを次の一歩につなげる</b><br>すぐに答えを決めるのではなく、「何のために働きたいか」「何を大切にしたいか」を自分の言葉で確かめました。まずは情報を集め、確かめ、相談することから始める大切さを学びました。 |
| 4 | <b>働くための支援や選択肢を知る</b><br>産業雇用安定センターと秋田市シルバー人材センターから、再就職活動の進め方や相談窓口、シルバー人材センターへの入会、就業の仕組みなどについて紹介いただきました。       |

## 講師からのメッセージ

これまでの仕事や暮らしの中で積み重ねてきた経験は、これからの強みになります。自分が大切にしたいことを見つめ、今の自分に合った働き方を考えることから始めましょう。

## 参加された皆さまの声

“ 自分のポテンシャルについて改めて見直し、アウトプットすることの大切さを知ることができました。 ”

“ 今の生活に合う働き方を探せば良いと思うことで、心が軽くなり未来が見えてきました。 ”

“ ワークでシートに記入することで、今までの振り返りや今後の就活に対し、客観的に見ることができました。 ”

## 今回のセミナーを終えて

これまでの仕事や暮らしの中で積み重ねてきた経験は、これからの働き方を考えるうえでの大切な強みです。今回のセミナーでは、これまでの歩みを振り返りながら、自分らしさや大切にしたい条件を整理し、生活や健康、希望に合った働き方を考えました。また、再就職支援やシルバー人材センターなど、働くためのさまざまな選択肢や相談先についても知る機会となりました。今回得られた気づきが、参加された皆さまにとって、自分らしいこれからの一歩を踏み出すきっかけになればうれしく思います。（秋田県障がい者とシニアの活躍応援事業事務局）

## 今後のイベントをご紹介します

### スキルアップ講座「アクションプラン作成コース」

日時：2026年10月28日（水）10:00～16:30 会場：にぎわい交流館 AU（あう）研修室 2

午前：自分の軸を見つける自己理解講座／午後：アクションプラン作成講座

※全日参加・半日参加のどちらでもお申し込みいただけます。

### 合同就職説明会

日時：2026年12月3日（木）9:30～12:30

会場：アトリオン 地下1階

### “これから”セミナー アーカイブ配信

当日のセミナーをアーカイブでご覧いただけます。視聴をご希望の場合は、右記二次元コードから。

＜お申し込みフォーム＞



お問い合わせ先 | 秋田県障がい者とシニアの活躍応援事業事務局

TEL：0120-022-728 MAIL：[akita-ouenpj@staffservice.ne.jp](mailto:akita-ouenpj@staffservice.ne.jp)

各イベントのお申し込みは上記二次元コードよりお申し込みいただけます。