

参加  
無料

定員  
80名

会場  
オンライン

彩の国  
埼玉県



私らしく、心地よく。

# 幸せに働くための Well-being セミナー

ウェルビーイング

これからの自分のために  
わたしをみつめる今日

● 会場 オンライン

● 時間 13:00 ~ 15:00

● 対象 県内在住・在勤の女性

第1回

第2回

第3回

2026 8.31月 11.2月 2027 2.15月

申込開始 7/1(水)

申込開始 10/1(木)

申込開始 1/4(月)

※3日間の参加を推奨していますが、1日のみの参加も可能です。  
※本セミナーは、個人ワーク・グループワークを通じて  
ウェルビーイングを深めます。

雇用保険受給中の方へ

ご希望の方には、利用証明書を発行いたします。  
※一部条件あり

～ 話して、気づいて、整える。ウェルビーイングな働き方 ～

第1回 8/31(月)

私にとっての  
“働く幸せ”  
を考えよう

第2回 11/2(月)

自分で  
“自分をケアする技”  
を磨こう

第3回 2/15(月)

良いリレーションを  
“築くコツ”  
を学ぼう

このセミナーにおける Well-being とは?  
ウェルビーイング

Well  
良質な

+

being  
状態

ひとりひとりが仕事を通じて  
身体的、精神的、社会的に満たされ、  
「働く幸せ」を実感できる状態。



いわさきれいこ

講師 岩崎 玲子 氏

<保有資格>

- 中小企業診断士
- 社会福祉士
- キャリア開発アドバイザー 他、多数

大手企業でのマーケティング経験を経て  
企業研修会社を設立。企業の管理職  
研修や自治体の市民向けキャリアセミ  
ナー等を提供している。

お申し込みは  
Webのみです

※受講には、埼玉県女性キャリアセンターの利用登録が必要です。  
※本セミナーは、Zoomのビデオ・マイクがオンにできる環境で参加をお願いします。  
※都合によりセミナー中止、延期や内容が変更になる場合があります。  
詳細につきましては、実施日前日18:00までにホームページでお知らせいたします。  
※いただいた個人情報は、当事業運営実施のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。



お申込は、  
こちら (Web) から

# セミナー詳細

第1回 2026 **8.31** 月

申込開始 **7/1** 水

私にとっての  
“働く幸せ”を考えよう

ウェルビーイングについて知ろう  
～概要編～

「ウェルビーイング」とは、私たちが自分らしく働き、暮らしていくためにかけがえないものです。ご自身のウェルビーイングを高める方法を知って、これからのキャリアや暮らしに活かしていきましょう。

▶ワークや意見交換を通して、自分なりの「ウェルビーイング」について整理していきます。

第2回 **11.2** 月

申込開始 **10/1** 木

自分で“自分をケアする技”  
を磨こう

ウェルビーイングに働くために (1)  
～セルフマネジメント編～

ついネガティブに考えたり、頼まれたことを断れない自分がいたり、忙しくて心底疲れたと感じたりすることがあるかもしれません。そんな時に自分で自分をケアする方法を見つけましょう。

▶参加者同士でヒントを持ち寄りながら、自分に合ったセルフケアの方法を探ります。

第3回 2027 **2.15** 月

申込開始 **1/4** 月

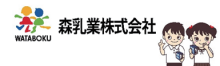
良いリレーションを  
“築くコツ”を学ぼう

ウェルビーイングに働くために (2)  
～リレーションシップ編～

誰かやチームの役に立ちたい!と思っても、コミュニケーションがうまくいかずに結果に繋がらないことがあります。相手の役に立つために、相手と良いリレーション(関係性)を築くコツを学びましょう。

▶対話を中心としたワークで、より良い関係づくりのコツを考えます。

埼玉県女性応援関連サイトサポーター(埼玉県の女性活躍を応援しています!)



YouTubeにてアーカイブ  
配信を視聴できます

アーカイブ配信お申込は、  
こちら(Web)から



## ●埼玉県女性キャリアセンターメニューラインナップ

埼玉県女性キャリアセンターのキャリアカウンセラーは、すべて女性です。

### 面談相談・オンライン相談

要予約  
1回45分

就職やステップアップに関する  
様々な相談をお受けします。

お子様  
同伴可

受付  
時間 9:30～17:30  
月曜日～土曜日  
(日・祝・12/29～1/3・  
毎月第3木曜は休館日)

相談  
時間 ①10:00～10:45  
②11:00～11:45  
③13:30～14:15  
④14:30～15:15  
⑤15:30～16:15



予約 **048-601-5810**

### 電話相談

予約不要  
1回15分

今すぐ聞きたい、空き時間に相談したいと  
いう方は、電話相談をご利用ください。  
※電話料金はご利用者様のご負担と  
なります。

相談時間 月曜日～金曜日  
※土曜日はお休み  
(日・祝・12/29～1/3・  
毎月第3木曜は休館日)

①10:00～11:30  
②12:30～16:30

電話相談  
専用 **048-601-1023**

### ちょこっと相談

予約不要  
1回10分

利用案内やワンポイントアドバイスをします。

相談時間 9:30～17:30  
月曜日～土曜日  
(日・祝・12/29～1/3・  
毎月第3木曜は休館日)

お子様  
同伴可

### オンデマンドセミナー

オンデマンドセミナーは、センター内で行わ  
れる就職支援セミナーをコンパクトにまと  
めたものです。  
「初めてのオンラインコミュニケーション  
Zoomの使い方」「働き方を考える 年収の壁  
メリットデメリット」等、ご覧いただけます。



●お問合せはこちら

埼玉県女性キャリアセンター

☎048(601)5810

受付時間/9:30～17:30 (月曜日～土曜日  
(日曜・祝日・12月29日～1月3日・  
毎月第3木曜日は休館日))

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2 ホテルブリランテ武蔵野4階 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま) 内

ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/>

埼玉県女性キャリアセンター

検索

各講座・イベント情報を  
お知らせ!

