

キャリア・カウンセリング

～ 幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか～

11月

WORK LIFE
BALANCE

NPO 法人日本キャリア・マネジメント・カウンセラー協会による講義と個別カウンセリング、ワークシート作成を行います。



キャリア・プラン／ライフ・プランについて考えてみませんか？

大きな変化が続く中で、一人ひとりが「幸せに生きる」ことを実感するためには、自分らしさを内省することが重要です。

キャリア・カウンセラーと一緒に自分自身と向き合い、「幸せに生きる」ことを考えるきっかけにしていいただければと思います。

11月1日(日) 午後1時～3時10分

定員：10人(先着制) 受講料：1,000円

※ カウンセラーを手配する都合上、受講をキャンセルする場合は必ず事務局までご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間 ▶ 9月24日(木)9:30～10月21日(水)21:00

電話 0422-40-0313

FAX 0422-40-0314

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3階

Web 申込はこちらから



講座趣旨

時代が急速に変化している中で、少し立ち止まって自分と向き合い、今後のことを考える。幸せに生きることを考える。そうしたきっかけとして頂きたい講座です。

キャリアやカウンセリングの考え方に関する講義と、個別カウンセリング(45分)、ワークシート作成を行います。ご自身を見つめ、ライフキャリアや仕事を通しての生き方を考える機会にさせていただければと思います。

*医療・治療・法律相談・具体的な仕事の紹介等には対応しておりませんのでご了承ください。

*お客様の相談内容等によっては、ご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

講座開催概要

日 程	2026 年 11 月 1 日 日曜日
時 間	午後 1 時～3 時 10 分
定 員	10 人(先着制)
回 数	全 1 回
受講料	1,000 円 ※当日のお支払いとなります。 (講義、個別カウンセリング、ワークシート作成を含む)
教 材	レジュメ資料 ほか
難易度	★☆☆
会 場	三鷹ネットワーク大学
申し込み WEB 窓 口 F A X 郵 送	申込受付:9 月 24 日(木)午前 9 時 30 分から 申込締切:10 月 21 日(水)午後 9 時まで ※カウンセラーを手配する関係上、 受講をキャンセルする場合は 必ず事務局までご連絡ください。

キャリア・カウンセリング 11 月

～幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか～

めまぐるしく変わる社会情勢、人々の意識、時代の流れ、大きな変化が続く中で、一人ひとりが「幸せに生きる」ことを実感するためには、自分らしさを内省することが重要です。

キャリア・カウンセラーと一緒に自分自身と向き合い、「幸せに生きる」ことを考えるきっかけにいただければ幸いです。今後の働き方について、家庭と仕事の両立について、悩んで気分が落ち込んでいる方、気持ちちがもやもやして整理したい方、どなたでもご参加頂けます。

【当日の流れ】

13:00～13:30	講義
〔休憩〕	
13:35～14:20	個別カウンセリング／ワークシート作成
〔休憩〕	
14:25～15:10	個別カウンセリング／ワークシート作成

※ 講義・個別カウンセリングは、NPO 法人日本キャリア・マネージメント・カウンセラー協会会員の認定キャリア・カウンセラーで、キャリアコンサルタント(国家資格)を取得しているキャリア・カウンセラーが担当します。

講師紹介

特定非営利活動法人 日本キャリア・マネージメント・カウンセラー協会

日本で初めてキャリア・カウンセリングを行い、日本初の民間キャリア・カウンセラー養成講座を開始した団体です。2000 年 6 月設立以来、社会に貢献することを目的として、キャリア・カウンセリング活動を行っています。現在は、国家資格キャリアコンサルタント試験の受験要件を満たすキャリアコンサルタント養成講習を行う機関として、厚生労働大臣の認定を受けており、毎年数多くのキャリア・カウンセラー及びキャリアコンサルタントを輩出しています。

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日：西暦 年 月 日

お 名 前	フリガナ	性 別 (任 意)	生 年 月 日	西 暦 年 月 日
受 講 者 区 分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1)【市 民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4)【会 員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5)【一 般】三鷹市外にお住まいの方			

Eメール			
緊急連絡先	携帯電話番号：	携帯Eメール：	

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご 自 宅	勤 務 先
--------	-------	-------

《ご自宅》

ご 住 所	〒 —		
電話番号		F A X	

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名		
勤 務 先 部 署 名	※学生の場合は学籍番号	役職名	
ご 住 所	〒 —		
電話番号		F A X	

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1経営・経済学 2歴史学 3法学 4文学 5工学 6教育学 7福祉・医療 8介護・看護 9コンピューターサイエンス 10アジア・アフリカ系言語 11 総合政策 12 国際関係論 13 政治学 14 天文学 15 農学 16 臨床心理学 17 カウンセリング学 18 社会心理学 19 国際コミュニケーション学 20 スポーツ医学 21 マーケティング学 22 人間環境学 23 キャリアデザイン等 24 社会福祉学 25 情報科学 26 情報コミュニケーション学 27 グローバルビジネス学 28 宗教学 29 平和学 30 生物学 31 化学 32 数学 33 教養学 34 建築学 35 その他
--

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。（性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。）ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を入力する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

C264
1500

キャリア・カウンセリング 11 月

～幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか～

申込用紙

受講者 番号	E	申込日	西暦 年 月 日
名前	フリガナ	電話番号	

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座日程・講座タイトル・受講料	受付印
	2026年 11 月 1 日 日曜日 午後 1 時～3 時 10 分 キャリア・カウンセリング 11 月 ～幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか～ 特定非営利活動法人日本キャリア・マネージメント・カウンセラー協会 受講料：1,000 円（講義・個別カウンセリング・ワークシート作成を含む） ※当日のお支払いとなります。 申込期間：9 月 24 日（木）午前 9 時 30 分から 10 月 21 日（水）午後 9 時まで Web 申込はこちらから	ビジネス関連

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422（40）0313 ファックス：0422（40）0314

[郵送での申込]〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●お申し込みについて

お申し込みは 2026 年 10 月 21 日の午後 9 時で締め切ります。当日のお申し込みは受け付けません。（一部の講座は除く。）

●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い（電子決済または現金）いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

●受講のキャンセルについて（カウンセラーを手配する関係上、必ずご連絡をください）

- 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。当日欠席される場合もご連絡ください。
- 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。
ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。
- キャンセル待ちは受け付けません。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。

承認	受付担当