

自信を持って
管理職として
活躍する未来を
描いてみませんか。

管理職・リーダーに必要な
**コミュニケーションの
基礎スキル**を体験学習し、
職場で実践できる
ようになる。

異業種の仲間と学び合い、
**職場の課題解決と
今後のキャリア形成に**
主体的に向き合える
ようになる。

自分の強みと
可能性を再認識し、
職場で自分らしい
**リーダーシップを
安心して発揮できる**
ようになる。

働く女性の スキルアップ 支援セミナー

ベーシックコース

基本スキルの習得と
モチベーションをあげます。

基礎編

交流会

全4回

定員30名

コンプリートコース

基礎から実践までじっくり
学び、確かな自信をつけます。

基礎編

応用編

交流会

全7回

定員20名

2026 10/16 金 基礎編① ロジカルシンキング 対話スキル	2026 11/4 水 基礎編② メンタリング コーチングスキル	2026 11/25 水 基礎編③ 課題解決	2026 12/4 金 応用編① 自社の課題に向けた 行動計画	2027 1/13 水 応用編② 実践事例の共有	2027 2/4 木 応用編③ 成果報告と フィードバック	2027 2/24 水 交流会 成果共有・交流
---	--	---------------------------------	---	-----------------------------------	---	----------------------------------

ベーシックコースでは自分の強みや可能性を再確認し、さらに
コンプリートコースでは職場で自信をもってリーダーシップを発揮するためのヒントが満載！

開催時間 10:00～12:00（受付開始:9:45～）

対象の方 以下の要件をすべて満たす方

- ・長野市内在住または在勤
- ・現在就業中
- ・すでに管理職または管理職を目指す女性

※性自認が女性の方も対象です

会場 基礎編 **長野市 生涯学習センター**
長野市大字鶴賀問御所町1271-3 ToiGo WEST
応用編・交流会 **信濃毎日新聞社 講堂**
長野市南県町657

会場までの交通費等はご負担ください。

受講料無料

女性が管理職として活躍するために必要な実践
的コミュニケーションや職場の課題解決のため
のスキルなどについて学べる実践講座です。

事前予約制

お申し込みはウェブから



受付は先着順です。お早めにお申し込みください。
定員に達し次第、以降はキャンセル待ちにて承ります。

〔主催〕長野市 〔事業受託〕信濃毎日新聞社 マーケティング局 長野市南県町657 TEL026-236-3355
令和8年度 長野市働く女性のスキルアップ支援セミナー業務

詳細は裏面を
ご覧ください



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

川島 雪子

YUKIKO KAWASHIMA

講師紹介

ファインディングライフ株式会社 代表取締役

長野市出身。長野県長野高等学校、慶應義塾大学文学部人間関係学科卒業。外資系IT企業数社にて、セールス・マーケティング職として18年間勤務。多様な人材が働く環境の中で、国内外のメンバーを巻き込みながら組織横断プロジェクトを多数経験し、管理職としてチームマネジメントにも携わる。部下育成や仕事と子育ての両立に悩んだ経験をきっかけに、コーチングや心理学を学び、現在は企業・自治体を中心に、管理職・リーダー育成、女性活躍支援、組織開発に従事。ロジカルシンキングや課題解決などの「論理」と、コーチングや対話などの「心理」の両面から、一人ひとりの行動変容を支援している。「誰かのようなリーダーになるのではなく、自分らしさを活かして周囲に良い影響を与える」ことを大切に、女性リーダーの育成を継続的に支援している。大学3年生、高校3年生の母。趣味は書道、海外旅行、美術・音楽鑑賞。



開催日時

講座内容

ベーシックコース

基礎編 → 交流会

定員30名(先着順)

コンプリートコース

基礎編 → 応用編 → 交流会

定員20名(先着順)

基礎編①

10/16金

ロジカルシンキング 対話スキル

考えを整理して話す「型」を知ること、
「うまく説明できない」「根拠を聞かれる
と自信がなくなる」といった不安を小さく
していきます。今回は、「自分の意見を整理
する力」と「相手の反応を受け止めなが
ら対話する力」を、演習を通じて体験
的に学びます。

【学習項目】

- 自分の考えを整理し、結論・根拠を分かりやすく組み立てる方法
- 相手に理解・納得してもらうための伝え方の基本
- 相手の意見を受け止めながら、自分の考えも伝える対話の進め方

基礎編②

11/4水

メンタリング コーチングスキル

管理職・リーダーに対して持っている思
い込みをほぐし、「自分らしいリーダ
ーシップとは何か」を考えます。また、職場
のメンバーとの関係構築や人材育成に
活かせる、傾聴・質問・承認などの対話
の基本スキルを学びます。

【学習項目】

- 自分らしいリーダーシップと、周囲に与える影響の考え方
- メンタリングとコーチングの基本的な考え方とスキル
- 相手の成長や主体性を引き出す傾聴・質問・承認・共感の基本

基礎編③

11/25水

課題解決

日常の「なんとなく困っている」「いつも
忙しい」といったモヤモヤを、自分たち
が働きかけられる具体的な課題へ変え
る方法を学びます。問題の背景や原因
を整理し、解決に向けた最初の一步を
考えます。

【学習項目】

- 「悩み」「問題」「課題」の違いと、課題設定の基本
- 問題の背景や原因を整理し、本当に解決すべきことを見極める方法
- 自職場で取り組む課題と、解決に向けた最初の一步の考え方

応用編①

12/4金

自社の課題に向けた 行動計画

基礎編で考えた課題を、実際に職場で
試せる大きさまで具体化します。大きな
改革案をつくるのではなく、翌日から着
手できる「小さく確実な一歩」を明確に
し、行動計画に落とし込みます。

【学習項目】

- 自社・自職場の課題を、実践可能なテーマに具体化する方法
- 解決に向けて必要な関係者・働きかけ・行動を整理する方法
- 「誰が・何を・いつまでに」を明確にしたアクションプランの策定

応用編②

1/13水

実践事例の共有 (前回講座以後の実践)

実践してみると、「時間が無い」「上司の
理解を得にくい」「協力者が集まらない」
など、思うように進まない場面も出てき
ます。そこで終わらせるのではなく、実
践したからこそ得られた経験を学びに
変え、異業種の仲間からのフィードバ
ックも得ながら、次の一歩を考えます。

【学習項目】

- 職場で実践したこと・起きた変化・課題の振り返り
- 異業種の仲間との相互フィードバックによる、新たな視点やアイデアの獲得
- うまくいかなかった要因を整理し、次の行動を再設計する方法

応用編③

2/4木

成果報告 (前回講座以後の実践) フィードバック

成果の大小だけでなく、「実際に行動し
たこと」「周囲に起きた変化」「自分自身
に起きた変化」を丁寧に振り返ります。
自分では気づきにくい成長を仲間から
言葉にしてもらい、「自分にもできた」と
いう実感につなげます。

【学習項目】

- 一連の実践を振り返り、自分の行動・成果・成長を言語化する
- 仲間からの承認やフィードバックを通じて、自分の強みや変化を再認識する
- 今後担いたい役割やキャリアを考え、次の一歩を具体化する

交流会

2/24水

成果共有・交流

応用コースの実践成果や、市内で活躍
する女性リーダーの経験に触れながら、
これまでの学びを振り返り、これからの
一歩につながるヒントを得ます。また、
所属や業種を越えて交流し、講座終了
後も互いに刺激し、支え合えるつながり
をつくれます。



こんな方におすすめ

両コース共通

- 自分の考えをロジカルに整理し、分かりやすく伝える力を高めたい方
- 自身の強みを再認識し、自分らしいリーダーシップを発揮したい方
- 傾聴・承認などの対話スキルで、周囲との信頼関係を深めたい方
- 職場の問題意識を整理し、着手可能な「次の一歩」を明確にしたい方
- 異業種の参加者との対話を通じて多角的な視点に触れ、自身の思考や視野を広げたい方
- 研修後も互いに刺激し合い、支え合える地域の異業種ネットワークを築きたい方

コンプリートコース

- 自職場の課題に対する「実行可能な行動計画」をつくり、実践したい方
- 小さな実践を重ねて確かな変化を生み出し、成功体験を積み上げたい方
- 自身の成果や成長を言語化し、次のキャリアや役割に自信を持ちたい方
- 異業種の参加者との対話を通じて多角的な視点に触れ、自身の思考や視野を広げたい方

働く女性の
スキルアップ
支援セミナー

事前予約制

お申し込みはウェブから



お問い合わせ

信濃毎日新聞社 マーケティング局
TEL026-236-3355(受付時間 平日 10時~17時)
kikaku@shinmai.co.jp

※本事業で取得した個人情報は信濃毎日新聞株式会社のプライバシーポリシーに基づき、適切に管理いたします。詳細は、<https://www.shinmai.co.jp/guide/privacy> をご覧ください。