長期インターンシップで自信をつけて、次のステップへ

仲間といっしょに、これからの仕事を思い描き、実際に試す 127 時間

家庭の事情で仕事を辞めたけど、もう一度働きたい。そう思う一方で、仕事から離れて時間が経つので、仕事を再開できるか不安。でも、仕事と家庭を両立できるか心配。といった不安や迷いを抱える人は少なくありません。

「女性のためのウェルカムバック支援プログラム」で学び、次のステップに踏み出しませんか？このプログラムでは、同じ目標を持つ仲間との対話や、専門家によるコーチングを通じて、なりたい自分を思い描き、実現するためのスキルや知識をつけていきます。4カ月間に渡って体系的に、職場で必要となるスキル、家庭との両立のために必要となるスキルを学び、さらに有給の長期インターンシップを体験することで、自信を持って次のステップに踏み出すことができるはず！



1 自分を再発見

仲間とのコミュニケーションを通して、
本当の自分を再発見。

ユニット 1

Day 1 一歩を踏み出すための仲間づくり

共に学ぶ仲間を知り、学びを深めるための対話とは何か？を演習を通して学びます。

Day 2 チーム力を磨く

仕事も家庭もチーム力が不可欠です。多様な視点や意見を受け止めることが仲間と協働する第一歩。
ゲーム感覚で楽しく「多様性」の大切さを学びます。

ユニット 2

Day 1 「今の私」を見つめてみよう

「私とは何者か（どのような価値観で、どのようなつながりを持っているのか）」を、新たな眼を取り入れながら見つめ直します。

Day 2 「過去の私」をたどってみよう

「MY ヒストリー（キャリア年表）」を作成し、これまでの経験を通して「発揮された強み」、「何に興味や関心があったのか」を洗い出します。

Day 3 「私の未来」をのぞいてみよう

「私と家族の予想図」と「10 年後の私にヒーローインタビュー」で、どんな自分になりたいのか、言葉にしながら未来をのぞいてみます。



2 自己を磨く

今の自分の魅力を 120％磨いて、
新しい自分を創り出す。

ユニット 1 ボランチ育成講座

講座 1 ：ボランチ人材になるために
講座 2 ：自分の強み発見！強みを活かしたプロになる
講座 3 ：子育ても仕事も「私も」大切にするための工夫

ユニット 2

Day 1 この瞬間からはじまる自分づくり

会社も家でも笑顔でいれるコミュニケーション術を学びます。好感をもたれる自分らしい第一印象から仕事を円滑に進めるためのマナーとスキルを身につけます。

Day 2 周囲との信頼関係作りを目指す

自分のコミュニケーションスタイルの強みや弱みを振り返ります。さらに、共に働く仲間の良さを知り、より良い関係を築ける方法を学んでいきます。

Day 3 汗を流してもアセってはいけない

自信をもって飛び出すために、模擬面接を体験します。人に見られる緊張感を共有しながら自分の強みの確認とアドバイスをもとにバージョンアップしていきます。

ユニット 3 個別キャリアコーチング

Day 1 わたしの強み探しとキャリアの棚卸し

Day 2 わたしを活かすインターン先探し

ユニット 4 魅力120%アップ研修

Day 1 わたしブランディング講座

Day 2 立ち居振る舞い講座

Day 3 話し方講座

3 新しい自分への再挑戦

新しい自分になるための最終準備

ユニット 1

福女大ウェルカムバックドラフト会議

ここまでの受講で見つけた「自分らしさ＆私の魅力」を企業の方々に直接届けるスピーチ会。「こんな会社で働いてみたい！」「こんな働き方でもう一度活躍したい！」という想いを発表し、企業からたくさんの「いいね！」の応援の気持ちをいただきます。スピーチ後は、参加いただいた企業の方々と直接面談をする「交流会」を実施。スピーチを聞いた様々な職種・業種の企業の方と面談し、「自分の可能性」を再認識できる場となるでしょう。

ユニット 2

Day 1 お困りごとスッキリ解決ソリューション術①

インターン開始後に起こりうる困りごと（職場及び家庭内）を想像して、これから身につけておきたい話し合いの基礎スキルを学びます。

Day 2 お困りごとスッキリ解決ソリューション術②

ポストイット ® ミーティングソリューション™を体験し、
今起こっている困りごとを話し合いで解決する方法を学びます。

Day 3 お困りごとスッキリ解決ソリューション術③

ここまでに学んだことをふりかえり、インターン開始前の様々な不安や困りごとを仲間との対話の中から解決策を探っていきます。

新しい自分としての一歩を踏み出す



プログラムの特色 家庭・仕事両立へ踏み出す一歩を、大学がサポートします!!

インターンシップ期間中、終了後も続くサポート

•インターンシップ前
さまざまなワークや対面授業を通じて、自分を最高の状態に整えます。
•インターンシップ期間中
企業でのインターンシップ参加期間中、不安を解消するため、また、気づきを共有するためのインターバル講座２回実施します。
•インターンシップ後
インターンシップ後も相談できる環境を整えています。

仲間と一緒に踏み出す

仕事復帰・再就職ための一歩を踏み出そうとしても、一人では、様々な理由から中断してしまうことがあります。この講座では、同じような境遇の仲間がいるからこそ、継続できます。

充実したサポート体制

•オンライン学習
対面授業の課題提出や個別質問・相談、受講生同士相互フィードバックを PC、スマホ、タブレットで行えます。
•欠席時のサポート
欠席時にリアルに講座の内容を確認するため、毎回授業の様子を動画で記録します。
•無料託児
大学構内に託児施設を完備。乳幼児保育と小学生対象の学童保育を無料で実施します。子育て中の女性も学びやすい環境の中、安心して通うことができます。
•PC の利用について
該当講座の受講生は開講期間中図書館の PC を使用できます。ログイン ID と PW は開講式にお渡しします。

「福女大ウェルカムバックドラフト会議」は NPO法人ママワーク研究所により開催します。

NPO 法人ママワーク研究所は女性を取り巻く仕事環境を変えるべく活動を行っております。女性の社会進出は進んでいると言われながらも、「出産」「育児」「介護」等の理由から離職せざるを得なかった女性たちの復職には様々なハードルがあるのが現実です。そんな女性たちが一歩踏み出すきっかけとして、「ママボランチ講座」や「ママドラフト会議 ®」などの復職を応援する活動とともに、多方向からの女性サポートを行っております。

福岡女子大のインターンシップについて

「福女大ウェルカムバックドラフト会議」後の交流会で面談した企業の中からインターン候補企業の希望を伺い、同時に企業側からの意向も確認した上でインターン先を決定します。インターン期間は、事前に決定する期間・日数・時間を有償にて勤務していただきます。それまでの経験や、講座で得た学びを活かした実践の場となり、「生活の場」から「仕事の場」への気持ちの切替えも学んでいきます。インターン期間終了後は、両者への意向確認でそのまま企業へ就職も可能、またはこの経験を活かして他の企業へ就職、など希望の進路を伺います。いずれも、再就職への自信に繋がる約 1 カ月となるでしょう。

過去実施のインターンシップ事業の受入は下記企業にご協力をいただいております。

Acrocity クオリス株式会社、RadicalConscious 株式会社、
iBank マーケティング株式会社、エイムアテイン株式会社、
㈱ＯＺ Ｃｏｍｐａｎｙ、九州医事新報社、日本ビルケア株式会社、
株式会社 AliveCast、株式会社 Branches、
株式会社 リトルウィング、
株式会社 健康一家、
株式会社 さとう建設、
株式会社 ふくや、
株式会社 カウテレビジョン、
株式会社 クックチャムプラスシー、
株式会社 グローバルワークス、
株式会社 トライアルカンパニー、
株式会社 トリプル、
株式会社 ネクステップ、
株式会社 三立鑑定、
株式会社 ＬＩＦＥ ＢＯＸ、
西日本ビジネス印刷株式会社



※インターンシップの受入先の開発は、Work step 株式会社に委託しております。

講師の紹介



岸 智子 Tomoko Kishi

「イノベーション創出力を持った女性リーダー育成プログラム」コーディネーター
(一財) 生涯学習開発財団認定ワークショップデザイナー

担当授業
8/27（火）
一歩を踏み出すための
仲間づくり

8/30（金）
チーム力を磨く



木村 千歳 Citose Kimura

研修講師、コーチ

担当授業
9/3（火）
「今の私」を
見つめてみよう
9/6（金）
「過去の私」を
たどってみよう
9/9（月）
「私の未来」を
のぞいてみよう



西島 昇子 Shoko Nishijima

キャリアアドバイザー（育成・教育・接遇）

担当授業
9/17（火）
この瞬間からはじまる
自分づくり
9/19（木）
周囲との信頼関係作りを
目指す
9/26（木）
汗を流してもアセっては
いけない



平山 猛 Takeshi Hirayama

株式会社トライローグ　代表取締役

担当授業
10/11（金）
10/18（金）
10/29（火）
お困りごとスッキリ解決
ソリューション術

ママワーク研究所より派遣講師



田中 彩 Aya Tanaka

ＮＰＯ法人ママワーク研究所 理事長

担当授業
9/13（金）
ボランチ育成講座 -
ボランチ人材になるために

9/24（火）
魅力 120％アップ研修 -
わたしブランディング講座



中山 淳子 Jyunnko Nakayama

ＮＰＯ法人ママワーク研究所 理事

担当授業
9/13（金）
ボランチ育成講座 -
子育ても仕事も「私も」
大切にするための工夫



森脇 順子 Jyunnko Moriwaki

ウィズキャリア 代表

担当授業
9/13（金）
ボランチ育成講座 -
自分の強みを発見！
強みを活かした
プロになる



藤重 知子 Tomoko Fujishige

ボイスエアー 代表

担当授業
10/1（火）
魅力120％アップ
研修 -
話し方講座



綾野 由紀美 Yukimi Ayano

With styling ayano

担当授業
10/4（金）
魅力120％アップ
研修 -
立ち居振る舞い講座