

# 【第3回】 オンデマンドセミナー

---

## ライフスタイルと両立するキャリア



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」



# ワークライフバランス・ウェルビーイング重視の新しい働き方

## バランスが大事！新しい“働き方”

- ・ 仕事、家族、健康などバランスを大切に
- ・ フレックス勤務やリモートワークで健康・安心を両立

ウェルビーイングとは  
仕事も生活も、心身ともに満たされ  
た時間を大切にする新たな価値観

- ・ 自分に合ったペースで働こう



# ギャップイヤー・副業・柔軟な働き方 ～Cさんの事例～

## 自分に合う働き方を見つける！

ギャップイヤーとは  
自分を見つめる充電期間、成長を大切にする休暇

### 事例紹介 Cさん

ギャップイヤーを取り、語学学習や海外での体験、趣味の探求の時間に！  
そこから新たな自信や人脈を築くとともに、副業でも色々な出会いが！

(例)Cさんの1週間のスケジュール表

曜日	午前	午後	夜
月	本業	本業	副業
火	本業	ギャップ活動	家庭・趣味

- ・ 人生のイベント(育児・介護・学び直し)と両立しやすい選択肢が増加
- ・ 副業や短時間勤務など柔軟な勤務形態で、スキルや人間関係も広がる

# メンタルヘルスや仲間づくりをサポートする仕組み

“こころ”の健康と仲間の輪を大切に

メンタルヘルスセルフケアとは  
自分で心の調子やストレスを整える意識

👉 自分なりのリラックス方法や、リフレッシュできる時間を持つこと

- ・ 仲間やコミュニティの支え合いが安心につながる
- ・ 悩みは一人で抱えず、周囲や専門家も頼ろう



# “自分らしさ”を大切にした働き方を見つけよう

人生に合わせた働き方

- 自分らしい働き方や生活リズムを優先しよう
- キャリアやライフの悩みは相談できる環境あり
- “安心して暮らす＋働く”を一緒に実現！



# 知って得するトレンドワード

リモートワーク	会社以外の自宅やカフェなどで仕事をする働き方
パラレルキャリア	本業以外に別の仕事や活動を持つこと
ジョブ型雇用	会社での役割や仕事の内容に基づいた採用のしくみ
セルフブランディング	自分の得意なことや個性を発信して自分をアピールすること
SNS	InstagramやX(旧Twitter)など、インターネット上で情報を発信し共有するサービス
ポートフォリオ	自分の作品や実績をまとめた紹介ツール
ノーコード	専門的なプログラミング知識がなくても、サイトやアプリを作れる簡単なツール
生成AI	人間の質問や希望に合わせて文章やデザインを作り出してくれる人工知能
リスキリング	新しいスキルや知識を学び直すこと
ウェルビーイング	心も体も健康で幸せな状態をめざす考え方
ギャップイヤー	キャリア形成の途中で自分探しや新しい体験をするための休暇・充電期間

# 埼玉しごとサポートについての紹介



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉しごとサポート



TEL 049-265-5844

◆ **所沢・草加・川越・加須・春日部・深谷  
秩父・伊奈**の県内8か所で就職相談  
・求人紹介・セミナーで全世代の就活  
をサポート！

◆ 面接会なども多数開催中



埼玉県のマスコット  
コバトン & さいたまっち

# 埼玉しごとサポートの各種サービス(就職相談・職業紹介)



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

## ・会場と開催曜日 (2025年4月～2026年3月まで)

市町	会場	日程					
		月	火	水	木	金	土
所沢市	所沢地方庁舎	●	●				
	ラーク所沢				●	●	●
草加市	草加市立勤労福祉会館	●		●		●	
川越市	ウェスタ川越			●	●	●	
加須市	市民プラザかそ	●			●		
春日部市	春日部地方庁舎		●				
	ふれあいキューブ			●			
深谷市	上柴公民館(アリオ深谷)		●			●	
秩父市	歴史文化伝承館			● (月2回)			
伊奈町	埼玉県県民活動総合センター		●		●		

※注 秩父市相談会場は第1・第3水曜日となります。

※ 祝日・休館日等で日程が変更になる場合があります。

### 就職 相談

仕事探しのご相談、応募書類の添削、面接対策など、経験豊かなキャリアコンサルタントが専任でサポートします(1回45分)

### 職業 紹介

就職相談の中で、ご希望の条件に沿った求人のご紹介や求人企業への条件交渉を行います。独自に開拓した求人も取り扱っています

オンライン相談も実施しています



# 埼玉しごとサポートの各種サービス(セミナーなど)



## 埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

### 就職活動の基本 ～成功するための7つの秘訣～ (所沢開催)

所沢市役所 6階 604会議室

就職支援セミナー

全年齢向け

所沢

### 自己分析・自己理解 (川越開催)

ウェスタ川越 4階大会議室 もしくは オンライン

就職支援セミナー

全年齢向け

川越

### 地域密着型セミナー & 個別就職相談会 (加須開催)

市民プラザかぞ 3階 301会議室A・B

地域密着型セミナー

就職支援セミナー

全年齢向け

加須

### シニアのためのキャリア・ライフデザイン (草加開催)

草加市立勤労福祉会館 2階 視聴覚室

就職支援セミナー

シニア向け

草加

### 実践！シニアのための応募書類の書き方講座 (春日部開催)

春日部市役所本庁舎 2階会議室202・203

就職支援セミナー

シニア向け

春日部

## 就職支援 セミナー

就職活動に必要な、自己理解や仕事の探し方、応募書類の書き方、面接の受け方など世代別に就職に役立つセミナーを行います

## 合同企業 面接会

書類選考なしで企業の採用担当者と直接お話ができ、お仕事との出会いの場として活用いただける面接会を開催します

※上記のセミナーは一例です

セミナーの情報は埼玉しごとサポートのホームページに掲載されています

セミナーの詳しい情報につきましてはホームページをご確認ください



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

お問合せ先

埼玉しごとサポート



埼玉しごとサポート

検索

URL : <https://careercenter-branch.com/>

〒350-1124

埼玉県川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越3階

TEL : 049-265-5844(代表)



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」