PRtimes

【奈良市】奈良で働く、自分らしい働き方を考えるセミナー「わたしらしく働くための準備講座」を開催します。

―自分の強みと、仕事と暮らしのバランスを考える―



奈良市では、企業による風土改革に向けた取組に対する支援、働きかけを通じてワーク・ライフ・バランスを推進し、性別、年代、人種、障がいの有無等に関わらず、誰もが自分らしく働ける機会の拡大のための事業を実施しています。令和８年度は、企業を対象とした働き方改革に向けたコンサルティング支援に加え、就職・転職活動中の求職者を対象としたセミナーを開催します。

本セミナーでは、株式会社タカギの代表取締役副社長の髙木鎮廣氏による講演を通じて、**企業の採用側の視点から見た一人ひとりの個性や強み、地域企業の支援を通して感じた奈良で働く魅力**について学びます。また、キャリアコンサルタントのフェミア恵子氏によるワークショップでは、**自分自身の価値観や経験を振り返るとともに、参加者同士の交流を通じて、自分の強みや自分らしい働き方を言語化**していきます。セミナー終了後には、参加者同士で交流できる時間も設けています。

本セミナーを通じて、参加者が自分自身の強みや可能性に気づき、奈良での就職・転職活動や、これからの働き方を考えるきっかけとなることを目指します。

■こんな方にオススメ

・仕事と暮らしのバランスを大切にしながら、自分らしい働き方を考えたい
・今の働き方を見直したい、自分に合った働き方を見つけたい
・自分の強みや経験を整理し、仕事に活かしたい
・久しぶりの就職活動で、何から始めたらよいか分からない
・これから就職・再就職に向けて、自分の価値観や強みを整理したい
・同じような思いや関心を持つ人と交流し、新たな気づきを得たい

■開催概要
日時：2026 年 12 月 9 日（水）12：00～14：30　（14：30 以降は任意参加の交流会を開催）
場所：奈良市創業支援施設 BONCHI　4 階 TEN（奈良市橋本町 3 の 1）
対象者：奈良市内に在住・在勤・在学の方、または奈良市内での就職を希望・検討している方　等
定員：30 名（先着順）
参加費：無料
内容：講演、ワークショップ、交流会（任意参加）＋個別キャリア相談（希望者最大 4 名枠）
主催：奈良市
企画・運営：一般社団法人 TOMOSU
▼▼詳細・お申し込みはこちらから
https://worklifebalance-nara.peatix.com

■当日の流れ（予定）
●11:45｜ 開場・受付開始
●12:00–12:05 ｜オープニング
●12:05–12:30｜ 第 1 部　講演
講師：髙木 鎮廣さん（株式会社タカギ 代表取締役副社長）
奈良で長年ものづくりを続ける老舗下着メーカー・株式会社タカギで、経営改革や働きやすい職場づくりに取り組む髙木鎮廣さん。2025 年度より奈良市のワーク・ライフ・バランス推進事業も受託し、地域企業の支援にも携わってこられました。
講演では、自社での実践や企業支援の経験をもとに、女性が自分らしく働ける環境づくりや、奈良で働く魅力、「企業が求める人」についてお話しいただきます。また、仕事と３人の子育てを両立してきた経験を交えながら、仕事と暮らしのバランスについても伺います。

●12:30–14:30 第２部｜ワークショップ
ワークショップ講師：フェミア恵子さん（国家資格キャリアコンサルタント）
自分が大切にしたい価値観や、仕事と暮らしのバランスについて考えながら、これまでの経験を振り返り、自分の強みを整理します。
個人ワークだけではなく、グループでの共有や対話を通じて、ほかの参加者の考えや経験にも触れることで、自分では気づかなかった強みや、新たな視点に出会う機会にもなります。自分のアピールポイントや仕事選びで大切にしたい条件を整理し、これからの働き方を考えながら、納得感を持って就職活動に踏み出すことを目指しています。

●14:30–15:30｜第３部　交流会（任意参加）
参加者の方同士での交流をお楽しみください。ちょっとした飲み物とお菓子をご用意します。
※内容・スケジュールは変更になる可能性があります。

■個別キャリア相談について

14:30～15:30 の間に、キャリアコンサルタントによる個別キャリア相談を実施します。

相談時間は 1 人 30 分、最大 4 名までとなります。ご希望の方は、申込フォーム内の「個別キャリア相談希望」欄にチェックを入れてください。

相談者は抽選で決定し、抽選結果と相談時間は事前にメールでご連絡します。

※申込期日：2026 年 11 月 30 日（月）

｜講師紹介



●髙木 鎮廣（のぶひろ）氏／株式会社タカギ 代表取締役副社長

1983 年生まれ。大学卒業後、人材 IT 会社、産業用機械メーカーで営業職を経験し、医療用機器事業の立ち上げに携わる。2015 年に創業 96 年の株式会社タカギへ入社。4 代目代表となった妻とともに経営改革を推進し、働き方改革や評価制度の構築、組織改革を実施。従業員の約 8 割を占める女性が長く活躍できる環境づくりを進め、採用力・定着率・組織力の向上に繋げている。



●フェミア恵子氏／国家資格キャリアコンサルタント・組織開発コンサルタント

メーカーで 16 年間、海外営業や経営層の秘書業務に従事。自身の育児と仕事の両立経験を生かし、現在はキャリアコンサルタントとして、子育て世代の女性や大学生のキャリア相談に携わるほか、企業向けの女性活躍推進セミナーや研修にも登壇。対話を通じて一人ひとりが自分らしい価値観や強みを見つめ、仕事と暮らしの両面から、自分らしいキャリアを描くことを支援している。

●これまでの本事業の取組は市 HP に掲載中です。
https://www.city.nara.lg.jp/site/seminar/149644.html

●奈良市の人材確保支援に関する取組はこちら
https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/109/240582.html