

参加  
無料

オンライン  
開催

働きたいけど動きだせない、と悩んでいる方  
社会とつながりを持ちたい方、そのご家族へ

# 自分なりの一歩を やさしくサポート セミナー

自分らしく  
動き出す・働く  
などのイメージが  
つかめます！

人生も仕事も自分らしくいたい。  
無理せず自分らしい一歩が踏み出せる  
ヒントがあります。

こんなきっかけで  
一歩前に  
進めました！

いろんな  
相談先・支援先  
があります！

家族としての  
サポートを  
相談できます！

## こんな方におすすめです

しばらく仕事や社会との関わり  
もないが、今の状況から変わら  
ない…

働くことに対する不安を  
なくしたい…

仕事も人生も自分が  
納得できるようになりたい…

家族が長く働いていない…  
どうサポートしていいか  
わからない

日 時

1/15(木)

13:30～15:30（受付 13:15～）

対 象

おおむね35～59歳の  
長期にわたり無業の方  
（おおむね1年程度）と  
そのご家族（ご家族だけの参加もOK）

定 員

先着30名（事前申込制）

申込締切

1/13（火）

参加方法

オンライン（Zoom）

カメラOFFの匿名OKなので  
気軽に参加できます！

## セミナー内容

### 1. ミドル世代のための 一歩の踏み出し方

- 自分らしく、無理せず頑張る働き方とは
- ご家族のサポートの仕方・関わり方
- お困りごと別の支援機関の紹介

### 2. 自分なりの一歩 ～過去・今・未来～

一歩踏み出せたきっかけや就職につながった体験談をご本人よりお話しいただきます。

### 3. 自分なりの 一歩を考えよう

- 座談会  
※ご本人とご家族は別グループになります。
- 個別相談 **希望制**

#### あなたの一歩を後押しする「支援機関」をご紹介します

セミナーでは、あなたの状況に合った支援機関をご紹介します。実際に支援機関を利用した方の一歩踏み出すことができた話や、そこから就職へつながった話を聞くことで、自分に合った働き方や支援機関を見つける時の参考にできます。



## よくあるご質問 Q & A

**Q** このセミナーは、どんな方におすすめですか？

**A** 長期（おおむね1年程度）にわたり仕事や社会とのつながりが少ない状態にある方や、働きたい気持ちはあってもきっかけがつかめず、自分で動くことが難しいと感じている方におすすめです。また、ご家族が同様の状況にあり、どのように寄り添えばよいか悩んでいる方、支援機関や相談先を知りたい方にも参考になる内容です。

**Q** 匿名での参加は可能でしょうか？

**A** 当日はオンライン開催ですが、お顔やお名前は共有されません。安心してご参加ください。なお、参加申し込み時は、セミナーについてのご連絡のため、お名前・連絡先などが必要になります。

**Q** コミュニケーションに不安があるのですが…

**A** チャット機能を使った意見交換を予定していますので、気軽に参加できます。また、他の参加者の意見も参考に、自分なりの考えまとめることも可能です。

**Q** オンライン参加に慣れていないのですが…

**A** オンラインセミナーではZoomを使用します。Zoomを使ったことがなく操作に不安がある方は、事務局がサポートいたしますので、安心してご参加ください。

## お申し込み・お問い合わせ

### ●専用WEBサイト

こちらのWEBサイト内の申込フォームからお申し込みください ▶▶▶

WEBサイトでは、一人ひとりの立場に合わせた支援・サービスをご紹介します。

にいがた中高年世代活躍応援サイト

お申込み



### ●電話

お問い合わせ

お申込み

運営事務局（受付時間 平日9:00～17:30）

**0258-30-1230**

【運営事業者】

株式会社 エム・エスオフィス  
（長岡市坂之上町2丁目5-1）