

女性のための

個別キャリアカウンセリング

栃木県庁など自治体における女性活躍推進・キャリア支援の実績豊富な相談員が女性の皆さんのお悩みに寄り添います

こんなお悩みありませんか？

仕事と家庭との両立
ができるか不安

子育てが落ち着いたか
ら再就職や起業したい
けどどうすればいいの？

自分にあった
キャリアアップって
なんだろう？

これからの生涯を見据
えてキャリア形成や
ライフプランの相談がし
たい



女性キャリア支援を専門とする女性相談員が、1人1人のお悩み解決やキャリア形成を丁寧にサポートします。



参加費無料（事前予約制）

**実施形式：オンライン
（Teams利用）**

所要時間：1回 60分

※カウンセリングの実施内容の一部は市へ報告がありますが、個人情報や相談内容の詳細などは担当講師のみが保有します。

対象者

- ✓ 中野市にお住いの
18歳以上の女性
- ✓ 将来的に中野市への移住
を検討されている女性

※対象者に該当しない方のお申込みは
ご遠慮ください

こちらの予約サイトから
面談予約が可能です。



<https://airrsv.net/nakanocity/calendar>



担当講師：丹羽 恵理子（にわ えりこ）
※すべての面談を丹羽が専任で担当いたします。

2級キャリアコンサルティング技能士

国家資格キャリアコンサルタント

中学・高等学校教員一種免許

上級心理カウンセラー

Career&Life Journey



「高校生と大学生の母親として、育児と仕事の両立、
キャリアの再構築を自ら経験してきました。
1人1人の実体験に寄り添います。」

実施内容

スケジュール詳細

期間：2026年7月～2027年3月

頻度：月2回程度

（全20日間開催予定）

例：月の第2土曜日・第4木曜日

対象トピック

✓ 生活設計・能力開発計画

✓ キャリアプラン・将来設計

✓ 職業適性、自己分析 など

1人1人に寄り添って、万全のサポートを実施します。

【お問い合わせ・事務局】

中野市 女性活躍推進事業 事務局（株式会社NTT HumanEX）



hiroki.tsubota.ts@ntthumanex.co.jp