

あなたのペースで もう一度 学んでみませんか？

安定した仕事につくために資格を取りたいけれど、
勉強のやり方が分からない…。

働いていない期間が長くて、自信がない。

高卒認定試験を受験したい。

今困っていること、将来のことを一緒に考えながら、
一歩前へ進みたいあなたの「これから」をサポートします。

対象：10代の頃などに十分な学びの経験が
得られず、学び直したいと考えている、
就業・転職を目指す女性

期間：2025年3月まで

参加費：無料（パソコン講習のみテキスト代実費負担）

これまでの参加者の学習内容：

国語、算数・数学、理科、英語、世界史、
公民、パソコン操作の基礎

気持ちを言葉にして伝える練習 など

※お子さんを預けて参加することもできます。

まなキャリアの流れ

○ガイダンス

事業についての説明、個別学習を希望する
曜日や時間帯などのヒアリングをします。
参加にあたっての不安も解消！



○キャリアカウンセリング

自分の興味や強み、どんな仕事をしたいのか
など、女性相談員との話し合いを通してみつ
けていきます。



○学習カウンセリング

一人ひとりの目標や希望に合わせて、どんな
科目をどんな方法で学習するかを決めます。



●個別学習

女性講師と一対一で学習します。

会場：エル・ソーラ仙台（ほか）
回数等：月2回ペース

（1回あたり110分・おおむね6回）



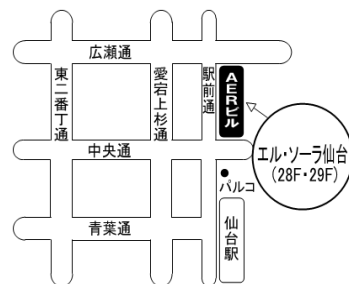
●キャリアカウンセリング

学習と並行して、今後に向けた一歩を一緒
に考えます。

お申込みは随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

主催：仙台市・公益財団法人せんだい男女共同参画財団

※お申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業でのみ使用します。



【申込・問合せ】 エル・ソーラ仙台 相談支援係 TEL. 022-268-8302
仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322
E-mail sola5@sendai-l.jp
仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F エル・ソーラ仙台



学習について

自分のために準備をしてくれて

親身になってくれる
先生がいたから頑張れた

どの学習が役に立つかわざわざ時間を作って考えてくれたことが嬉しかった

とても楽しくて
時間があっという間に過ぎた

先生とおしゃべりの中に
ヒントがいっぱいあった

自分一人では勉強できなかったけど
伴走してもらえるとモチベーションも上がる

自分の気持ちや質問を
言葉にして言えるようになった

自分が変わったと思うこと

完璧じゃなくていい
自分のままでいいと思えるようになった

いろんな経験を
積んできたからこそ
今の自分があると思える

自分自身のキャリアを
考え直すきっかけになったし
キャリア目標が明確になった

「無理しなくていいよ」と
声をかけてくれる

託児があっ
うれしかった

安心できたポイント

先生、相談員、
スタッフのみなさんが
穏やかで安心できた

私の話
「そうだよね」と
言ってくれる

子どもの体調不良などで
予定どおりに進まないことが
多かったけど
応援してくれる人がいるから頑張れた

【申込・問合せ】

エル・ソーラ仙台 相談支援係 TEL. 022-268-8302

仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322

(共通) E-mail sola5@sendai-l.jp

仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F エル・ソーラ仙台