

令和 5 年 11 月 7 日

報道機関 各位

## 呉西 6 市の女性を対象とした ワークショップ「パラレルキャリアカフェ」のご案内

この度、富山大学パラレルキャリア研究会では、呉西圏域にお住まいまたは職場がある女性に向けた Well-being 支援のワークショッププログラム「パラレルキャリアカフェ」の市民モニターを募集いたします。つきましては、本件について取材・報道方よろしくお取り計らい願います。

### 記

- 日 時 令和 5 年 11 月 25 日(土)  
12 月 23 日(土)  
令和 6 年 1 月 27 日(土)  
2 月 24 日(土)  
いずれも 10:00~12:00 (全4回)
- 場 所 ウイングウイング高岡 503 研修室(高岡市末広町1-8)
- 参加対象 呉西圏域にお住まいまたは職場のある 20~40 代の女性
- 参加費 無料
- 申込方法 ①氏名②住所③電話番号を記入の上、下記の問い合わせ先までメールにて申し込みください。(メールタイトルは「市民モニター応募」としてください。)  
申込締切:11 月 20 日(月)まで

### ■概要

「パラレルキャリア」とは、仕事や家庭と併行して、自分の得意な分野で第 2 のキャリアを形成することを意味しており、そのことにより Well-being を高め人生を豊かにすることができると考えられています。富山大学学術研究部医学系疫学・健康政策学講座の立瀬剛志助教らのグループは、2022 年とやま呉西圏域調査研究事業の一環で富山パラレルキャリア研究会を立ち上げ、女性の Well-being 支援プログラム「パラレルキャリアカフェ」を開発して、有効性を検証してきました。

そこで本年度は、11 月 25 日から 4 回シリーズのワークショップ形式で呉西圏域の一般市民に向けて「パラレルキャリアカフェ」を実施します。

本ワークショップは、「変われる未来を自分自身でかたちにする」をテーマに女性の Well-being を支援するものです。多様な役割を担う女性を対象にして、家庭・仕事・趣

味・地域の活動など様々なライフキャリアを一度整理して、自分らしい人生を探索します。対象は、呉西圏域の20～40代の一般女性で、参加費は無料です。子育て中の女性も参加しやすいよう、小学生以上の子どもの学習室を隣に用意しています。

プログラムは、北陸先端科学技術大学院大学と共同で開発したプロモーションストーリーダイアグラムというツールを活用しながら、Well-beingな人生を学び、ワークショップでの対話を通じて、地域での豊かな暮らしを創造する全4回の内容となっています。

**【本発表資料のお問い合わせ先】**

富山大学学術研究部医学系 疫学・健康政策学講座 立瀬

TEL : 076-434-7273 Email : [tatsuse@med.u-toyama.ac.jp](mailto:tatsuse@med.u-toyama.ac.jp)



# 女性のWell-being支援



変われる未来をかたちにする

## パラレルキャリアカフェ

パラレルキャリアカフェとは

パラレルキャリアカフェの  
解説動画はこちら



パラレルキャリアカフェでは、自分や家族、大切な人が日々を楽しんでいる、「未来のわたし」を実現するためのストーリーづくりをします。Well-beingな人生を学び、対話しながら、「わたしのプロモーションストーリー」をつくります。

### 対象

- お住まい又は仕事場が「富山県呉西」にある女性
- わたらしい暮らしについて考えてみたい女性
- わたらしい未来へのストーリーをつくってみたい女性

家のことも仕事のことも  
頑張りたいけど、  
わたしのための  
わたしの時間や場所も  
大切にしたいな

これなら、わたしも家族も  
元気に暮らせそう

今がイヤなわけじゃないし、  
幸せなんだけど、  
自分で決めて実行することが  
少なくなってきた気がする

未来のわたしは、  
毎日を楽しんで  
暮らしている

やりたいことはあるけど、  
これでいいのかな？  
整理してから始めたいな

語り合いの中で  
ヒントをもらった。  
今からできることが  
整理できた。

### 内容



20代既婚会社員



30代既婚パート



40代未婚会社員

時間

10:00-12:00 (第4土曜)

場所

ウィングウィング高岡  
503研修室

参加費

無料

定員

30名 (要予約)

※最低催行人数10人

回	日	内容
1	11月25日 (土)	未来の自分のためのWell-beingな暮らし: パラレルキャリアが紡ぐ未来の自分
2	12月23日 (土)	自分の未来を描きだす プロモーションストーリー
3	1月27日 (土)	対話で探す 地域の暮らしと未来の自分
4	2月24日 (土)	みんなで共有:わたしたちの パラレルキャリア物語(発表会)

### お申込み方法

①～④(①お名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢)をお書きの上、

ウェル・リポート協議会事務局メール (✉ tatsuse@med.u-toyama.ac.jp ) にお送りください。

メールタイトルは、「市民モニター応募」としてください。

企画  
運営等

主催 富山大学パラレルキャリア研究会

企画・運営 ウェル・リポート協議会



協力

富山県呉西6市

2023年度 とやま呉西圏域調査研究事業



とやま  
呉西圏域