

30代からのキャリアプランニング

「自分らしさ」を引き出す 自己対話のススメ

“本当にやりたいこと” に気がつくコーチング体験

「自分の能力を活かしきれていない気がする。」「いまの暮らしに満足できない。」
「やりたいことはあるのに一歩踏み出せない。」「周囲より劣っているような気がする。」
がむしゃらに突き進んできた20代を終え、職場での立場や家庭、周囲の環境に変化の多い30代。
これまで気にならなかった些細なことが、心のモヤモヤにつながることも…。
せわしくすぎる日常の中で、自分の心に耳を傾ける機会を失っているかもしれません。
この日、少しでも立ち止まって、「いま、自分ってどうなりたいたいんだろう」
そんな素朴な問いに、向き合う時間を過ごしてみませんか？

2026年
9月18日(金)
18:30~20:30

会場 にぎわい創造拠点 こいでテラス

定員 (先着順)

15名

※対象年齢は問いません。どなた様もご参加ください。

参加費

1,000円

お申込

右のQRコードから
お申込みください。
申込期限：9/16(水)



講師 大島 梢絵 さん



KOZUE_OSHIMA

ライフコーチ、読書インフルエンサー。
広告会社やアナウンサー職などを経て、2022年
よりInstagramで読書の記録を発信しはじめる。
著書に『読書は鼻歌くらいでちょうどいい』（辰
巳出版）、『11人の本棚と愛読書 私たちの読書生
活』（大和書房）、監修書籍に『自由に、気軽
に！本と仲良くなれる 本を楽しむ教科書』（ナッ
メ社）がある。

- ✓ コーチングの技法を用いた「自己対話」について講義。
- ✓ 自身の価値観や強みの再発見につながるワークショップ。

主 催：魚沼市役所 商工課

担当：地域活性化起業人 大羽賀

☐ yusuke.ohaga@atomica.jp
☎ 070-1494-5321