



子どもの笑顔も、



あなたの未来も、大切に

ひとり親家庭 就業サポートプログラム



STEP01

働き方講座

ー全2回ー



STEP02

スキルアップ講座

ー全6回ー



TOTAL SUPPORT

個別伴走サポート

ー受講期間中ー



個別伴走サポート(受講期間中)

メンターサポート&キャリアコンによる個別相談



働き方講座(全2回)

「わたしのトリセツ」作成講座

2026年10/3(土) 遊亀公民館

自己肯定感リブート講座

2026年10/31(土) 中央公民館

託児と学習支援が利用可能



スキルアップ講座(全6回)

初級編(デジタル基礎)

実践編(Google × AI活用)

2026年10/31(土) ~ 12/12(土)

オンライン開催 ※初回のみ中央公民館



講師

株式会社キャリア・ママ

吉田 幸子氏

国家資格キャリアコンサルタント。
結婚出産を経て、キャリア・ママへ入社。
自身のキャリアプランの経験から、同世代のキャリア
を支援し特にひとり親支援を専門に女性の働くことを
支援している。
就労に向けた事業の企画立案や現場運営とともに
マネージメント業務を行うプレイングマネージャー。



講師

モチベーションデザイナー／企業研修講師

池部 みどり氏

元プロフットサル選手。
ひとり親として家庭と仕事を両立してきた経験から、
現在はモチベーションデザイナーとして習慣化コミュ
ニティ「6週間チャレンジ」を主宰。
プロアスリートの思考法と、脳科学・認知科学・心理学
に基づく科学的アプローチを融合し、誰でも再現できる
習慣メソッドを開発・提供している。



講師

動画クリエイター／ディレクター

佐々木 緋音氏

企業のYouTube・Instagram・TikTokなどのSNS動画は
はじめ、ドキュメンタリーやインタビュー、広告・販促、
採用動画まで、多岐にわたる映像制作に携わる。
「バズる動画だけが正解ではない」という理念のもと、
SNSチャンネル/アカウントの設計、リサーチ・企画
立案、運用、数値分析まで一貫したディレクション
業務に従事。

//check!//

まずは、
プログラム
説明動画を
チェック！





働き方講座 プログラム詳細

★ …「働き方講座(第2回)」と「スキルアップ講座(第1回)」は同日・同会場で開催

	日時・会場	タイムテーブル	テーマ・内容・講師
第1回	2026年 10月3日(土) 10:00-16:00 遊亀公民館 (甲府市青沼3-5-44)	10:00 オリエンテーション 11:00 交流会 12:00 昼食 13:00 働き方講座(第1回) 15:00 パソコン設定レクチャー (希望者のみ) 16:00 終了	「わたしのトリセツ」作成講座 株式会社キャリア・ママ 吉田 幸子氏 仕事探しの前に、自分を知ることから始めませんか? 子育てやこれまでの経験を振り返りながら、「私のトリセツ」を作る2時間。 自分の強みや大切にしたいことを見つけ、自分らしい働き方へのヒントと 新しい一歩につなげます。
	2026年 10月31日(土) 10:00-15:00 中央公民館★ (甲府市丸の内3-26-16)	10:00 働き方講座(第2回) 12:00 ランチ交流会 13:00 スキルアップ講座(第1回) 15:00 終了	自己肯定感リポート講座 モチベーションデザイナー／企業研修講師 池部 みどり氏 ひとり親として頑張り続ける自分に向けて、1日3分の積み上げで自己肯定 感を取り戻し、仕事を続ける土台をつくる2時間プログラム。 脳のしくみと、自分をいたわる考え方をもとに「責めない・比べない・積み 上げる」1日3分の習慣を、その場で設計して持ち帰ります。



スキルアップ講座 カリキュラム

【講師】動画クリエイター／ディレクター 佐々木 緋音氏

	日時・会場	テーマ	内容
1	10/31(土) 13:00-15:00 中央公民館★	【初級編】 パソコン基礎・Googleアカウント	パソコンの基本操作、Googleアカウント作成・設定、 Gmail基本操作、ファイルの管理(保存・共有)
2	11/7(土) 10:00-12:00 オンライン	【初級編】 オンライン会議ツール	Google Meetの使い方(参加・退出・カメラ／マイク設定)、Zoomと Meetの違い、トラブル対処法、Googleカレンダーで予定を管理
3	11/14(土) 10:00-12:00 オンライン	【初級編】 スプレッドシート基礎	Googleスプレッドシートの基本(Excel比較)、データ入力・基本関 数、共有・共同編集の使い方、業務でよく使う表の作り方
4	11/28(土) 10:00-12:00 オンライン	【実践編】 Googleドキュメント・スライド活用	ビジネス文書の作成(Googleドキュメント)、報告書・提案書の基本 構成、Googleスライドでのプレゼン資料作成、テンプレート活用
5	12/5(土) 10:00-12:00 オンライン	【実践編】 Google AI(Gemini) 活用入門	Geminiとは何か? ChatGPTとの違い、 Gemini活用(文書の要約・メール文章の作成、効果的な指示文の書き方)
6	12/12(土) 10:00-12:00 オンライン	【実践編】 AI連携・実務ワークフロー	スプレッドシート×AI(データ整理・分析補助)、応募書類×AI(自己PR や履歴書の作成)、注意点と情報の正しい扱い方、総括・質疑応答

定員

10名 ※定員を超える場合は選考にて決定いたします。

対象

甲府市在住のひとり親で、18歳以下のお子さんを扶養している方

※離別前別居中の方など、ひとり親家庭に準じる方も対象です。

申込み後にひとり親である証明書を提示

※児童扶養手当証書・ひとり親医療費受給者証

※収入や離別前により、証明書を提示できない場合は、

住民票の写し(世帯全員が記載され、3か月以内に取得したもの)

等で確認のうえ、受講決定後に覚書を記入いただきます。

参加条件

このプログラムをきっかけに就職したい、
働き方を変えたい、自分の将来を考えたい方

申込期間

令和8年8月3日(月)～令和8年9月8日(火)

受講決定

令和8年9月中旬予定

受講期間

令和8年9月中旬～令和9年3月20日(土)



お申込みはこちらから



プログラム参加への応募はこちらの
二次元コードよりお申込みください

お申込み・お問い合わせ先

甲府市ひとり親家庭就業

サポートプログラム運営事務局

本事業は甲府市より株式会社キャリア・ママが委託を受けて運営しています。



042-313-7723 (受付時間 9:00-17:00 土日祝日除く)



kofusp@mail.c-mam.co.jp



https://www.c-mam.co.jp/kofu

詳細は
こちら

