

令和7年度市民協働事業

鎌倉市 × かまくら主婦's ネットワーク

女性のセカンドキャリア ステップセミナー

Day1

2025年9月9日(火) @きらら鎌倉



Day 1

年収の壁に振り回されない！ ライフステージに合わせた働き方とは？

さあ！今年度のセミナー受付が始まりました。

タイトルには選挙の争点にもなった今年話題の「**年収の壁**」の文字。

参加される皆さんは、持ち物にぜひ！と記載のあった“ねんきん定期便”も忘れずにカバンに入れて下さっている様子！

どんなセミナーになるのか、ワクワク！

開始時間になると、このセミナーを市民協働事業として主催する

かまくら主婦's ネットワーク長尾直美代表と鎌倉市商工課の角田課長の挨拶で始まりました。

お二人によると、このセミナーは8年続いているとのこと。

働きたくても働く場が見つからない女性たちの支援を目的に始まったこの協働事業。

その後、女性を取り巻く状況は大きく変わり、

今回は“**働く武器を手にして欲しい**”との想いで企画されています。

さらに、参加者も主催者も講師も鎌倉市民！

角田課長からは、ぜひつながりを！とのお話がありました。

鎌倉市民同士、励まし合ったり影響し合ったり、良いつながりができたらさらに力が湧きそうですね。

次に、ヒトノコト代表 渡辺みさき講師より、本日を含めて4回にわたるセミナー全体像の説明がありました。

今年度の目的

希望通りに、楽しく、
幸せに働く

全体スケジュール

第1回 準備に取り掛かれるようにする

第2回 「自分を知る」「できることを知る」～CAN～

第3回 自分らしい働き方を作り出す ～WANT～

第4回 企業説明会

できることとやりたいことのギャップを知って
自分に最適な一歩を踏み出す

この場を
安心、安全な場に！
他の参加者のことは
この場を出たら
話さない！

大切な
ルール

就職して最初に出合った”人事”というお仕事に魅了され、その後会社を飛び出し

『鎌倉の人事部』として鎌倉を飛び回る渡辺みさきさん。

幸せに働いて、自分の人生を自分で創って欲しいと熱く語るそのパワーに

果たして自分の人生はどうだろう？と思いつつも、前向きな気持ちがムクムク

湧き上がるのを感じました。

講義：風の時代を生きる女性の働き方改革

《講師 公的保険アドバイザー》

1. 日本の少子高齢化。ますます加速度的に、、、

→ 老後2000万円問題が取り沙汰されたことも。

2. 年収の壁とは？

3. 扶養に入る？入らない？

～短期的な視点と長期的な視点～

4. 社会保障の観点

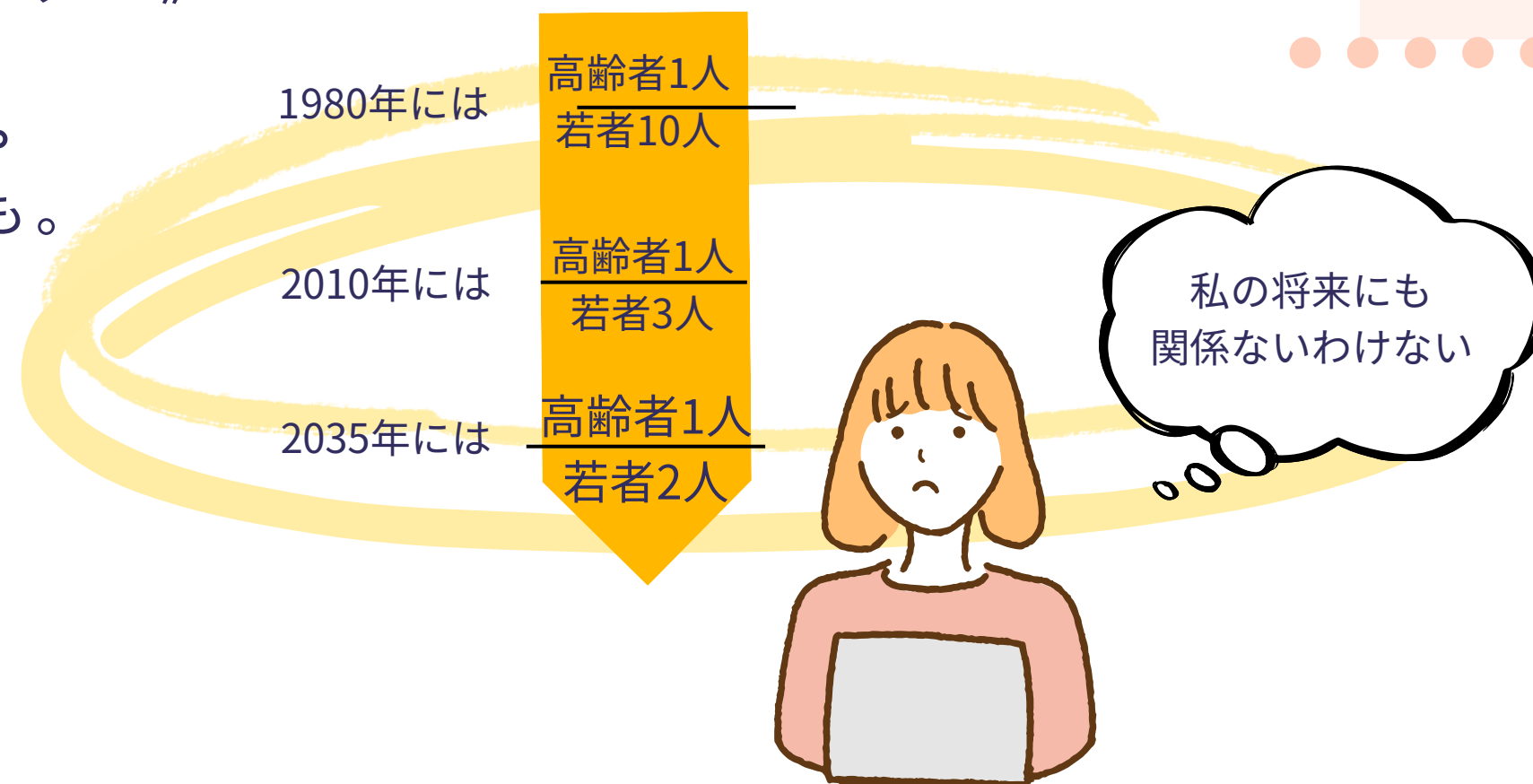
・ 健康保険制度 ・ 公的年金制度

5. 「ねんきん定期便」の見方、活用法



6. ライフプランニング

将来の収支バランスの見える化をしよう！



ライフプランニング



自分に合った働き方



納得できる将来

Day 1 まとめ

あなたは働きたいですか？
あなたの人生を決めるのはあなたです

SNSやメディア、ママ友から聞く情報。

扶養内で働いた方が手取りが増えるらしい・・・。

物価も上がって社会保険料負担増は家計に痛手。

でも？

今回のセミナーでは、「いま自分が何を選択するか」によって備えられることがあることが分かりました。

今後、国の支出増に見合う税金は見込めず、将来の保証は減少が明らか。

そんな中、自分で稼いで生きていくことは将来とても大きな支えになる。

配偶者の収入を基準にして自分の将来を考えていて良いのだろうか？

セミナーの最後に渡辺みさきさんは、「生きていく上でお金は大切。今日の講義を聞いて『ずっと働くこと』『収入を得続けること』がやはり大切なのだと感じた。」と話されました。

とは言っても、子育て後にブランクがあったり、家庭の事情やスキルに強みが無いことなどでステップアップがなかなかできなかったり。

考えようとは思っただけど、足踏みしたり、先延ばししたりする自分がいる。

セミナー冒頭の**“働く武器を手に！”**これが必要だと強く思いました。

次回からは、具体的に「自分を知る」「できることを知る」

「自分らしい働き方を作り出す」。

そして企業説明会で「現実とのすり合わせ」。

期待が膨らむ！

希望通りに、楽しく、幸せに働きたいな♡

