

メンバーがリレー形式で記事を担当します！／

vol.11

起業のあれこれコラム

千歳市地元女性起業家支援ネットワーク
じもじよき.net ちとせ

気持ちを話すことが大事!

ちゃんと読者の皆さん、こんにちは!じもじよき.netちとせのおちです。起業している人を見ると、「一人で全部こなしていてすごいなあ」と思うこと、ありませんか? SNSで発信したり、イベントで話す姿はキラキラして見えて、「自分には無理だな」と感じるかもしれません。

でも、実は多くの人が最初から順調だったわけではないんです。共通しているのは、特別な才能よりもむしろ「これをやりたい!」という気持ちを声に出していること。そして、一人で抱え込まずに、身近な人や起業家の先輩、詳しい人にたくさん相談していることです。一方で、まだ踏み出していないときは「私なんて…」とか、「こんなの誰にも相手にされないよね」など、自分の思いにふたをしてしまいがちです。また、心の中にあるアイデアを口に出すのも、ちょっと怖いもの。否定されるかもしれないし、笑われるかもしれない。でも実際には、誰かに話すことで応援してもらえたり、意外なヒントをもらえたりして、思いがけない一歩が始まること多いんです。

想いを言葉にする

私は、キャリア&ビジネスコーチとして相談を受けることがあります。ある時、友人が「ちょっと相談したいんだけど」と声をかけてくれました。彼女は「自分にできることなんて特になし、やりたいことも分からない。でも何か仕事をしたい」と、高額な起業塾に入ろうか迷っていました。そこで、私とのセッションを勧め、過去や未来、家庭や育児のことと一緒に向き合う中で、少しずつ想いを言葉にできるようになりました。最終的には「これをやりたい!」と胸を張って言うことを見つけ、キャリアも活かしながら次のステージへと進んでいきました。

軽い気持ちでいい!

「ちょっと聞いてみたい」「ちょっと気になっている」——そのくらいの軽い気持ちでいいんです。相談って、かしこまってするものじゃなく、ちょっとしたおしゃべりからでも始まります。一人で考えているとぐるぐる同じことで悩んでしまうけれど、誰かに話すと不思議と道が見えてきたりします。

もし、「誰に話したらいいのかな」と迷ったら、じもじよき.netちとせが毎月開催している「コワーキングTIME」にふらっと立ち寄ってみませんか?そこでの何気ない会話が、あなたの思いを前に進めるきっかけになるかもしれません。メンバー一同、お待ちしております!



私が担当しました。

おち のりこ

- ・ライフ&ビジネスコーチ
- ・Web/ グラフィックデザイナー
- ・社会教育士

jimojoki.net CHITOSE HP

この事業は「みんなで進める千歳のまちづくり条例」による協働事業として実施しています。





まちライブラリー
MACHI LIBRARY

わたしの「生活史」

#31 一人おまつり

森原 健太(39歳・Webライター) 千歳市

成人の約7割はソロ活経験者だという。私もソロ活中心で生きている。初心者向けと感じたのが、人が集まるイベントを一人で楽しむ「一人おまつり」だ。

会場にいると、案外人の目が気にならない。ソロ活動に慣れていない人も入りやすい。初めて一人おまつりを体験したのは15年以上前、新潟県新発田市で一人暮らしを始めた大学生の頃だ。当地では毎年1月に、各地の店や団体が創作雑煮を披露し合う全国雑煮合戦が開かれる。

1人で出かけた。屋台が並ぶ広場を歩いていると、チョコ雑煮なるものが目に留まる。チョコが大好きで、ぜひ食べたいと屋台に近づいた。内向的で人に声をかけるのもためらう私が、チョコの魅力にあらがえず注文。すんなり購入できた。ソロ活初心者卒業した気分だった。

ソロ活の魅力は自由さにある。チョコ雑煮といった変わり種も遠慮なく買え、イベントを気兼ねなく楽しめる。第一歩は、一人おまつりから始めてみてはいかがか。

イベントのお知らせ

身近なまちライブラリーで琵琶語り

10年以上活動続ける「平家物語音読会」が、千歳在住の琵琶演奏家・畠山錦香(きんこう)さんを迎え、悲劇の若武者・敦盛の最期を、薩摩琵琶の語りでお届けします。

迫力ある語りと共に、琵琶の音色を生で聴くことができる貴重な機会です。ぜひ平家物語の世界に浸ってみませんか?

日時:10月25日(土) 11:00~ 会場:まちライブラリー@ちとせ
参加無料、事前の予約不要
詳細はまちライブラリー@ちとせまで
電話 0123-21-8530 メール machilibrary.chitose@gmail.com

まちライブラリー@ちとせ 登録料500円で、どの地域に住む方も会員登録が可能。2週間3冊の本の貸出や、館内でのイベント開催、Wi-Fiなどの設備を利用できます。
 千歳市末広6-3 【営業時間】10:00~20:00(火曜定休) 【問合せ】Tel.0123-21-8530
 アルファ千歳ビル1階

メタロ・バランス検査

男性6部位 MCI 女性9部位

胃 大腸 肺 すい臓 肝臓 前立腺 子宮体 子宮頸 卵巣

部位ごとにリスクを評価

がん リスク検査 19,800円(税込) + **認知 リスク検査 19,800円(税込)**

同時検査 24,200円(税込)

千歳第一病院 11/15(土) 12/20(土)

東雲町1-11 ●JR千歳駅西口 徒歩15分 ※P有

※病院への直接のお申込み・ご質問はできません

完全予約制

Metallo-balance

メタロバランス 検索

0120-785-602

お申し込みはこちら

※この検査は採血時点でのリスク評価に限り、確定診断や将来の発症予測を行うものではありません。

葵の秋本番大漁祭り!! 電話予約が必要です!前日予約承ります!
 10月9日(金)~31日(金)まで 0123-21-9566

4大特典付き!1家族2セットまで

- 豪華特上盛り 各4カシ 全40カシ
- 茶わんむら4コ + お吸い物4種
- ゆずれか7点
- つぶあんおはぎ4個

通常7,980円の品が

特と 4人盛 5,980円 (税込 6,458円)

2025神奈月

カットフルーシ旬(マシゴー)など

特上盛り全7カシ

本まぐろ 中とる オーロサーモン ずわいかに 白身 など

通常2,500円の品が

半額!! 1,250円 (税込 1,350円)

各種クレジットカード、お米券、ビール券、JCBギフトカード、イオン商品券、全国百貨店商品券、すし券をご利用いただけます。

営業時間 10:00~期間中ネタがなくなり次第閉店 不定休 恵庭市本町83(ビッグハウス恵庭店から徒歩2分)

介護・医療・福祉の就職相談会

おしごと万博

10/22 水 10:00~14:00

北ガス文化ホール 4階 大会議室

千歳市北栄2丁目2-11

主催: NPO法人ちとせの介護医療連携の会 共催: 千歳市保健福祉部 協力: 千歳公共職業安定所

参加無料 服装自由 申込不要

求職活動実績 証明書 発行可能!

地元の介護事業者・医療機関が多数参加!

有限会社 新富メディカル・サービス、医療法人 同仁会、医療法人社団 いずみ会、朝日ベストライフ 株式会社、有限会社 アクティーサービス、株式会社 NOYAU、社会福祉法人 いちはつの会、社会福祉法人 千歳福祉会、株式会社 やさしい介護、株式会社 ビジュアル ビジョン、株式会社 MCL、医療法人 北海道家庭医療学センター、株式会社 えみな、株式会社 さくらコミュニティサービス (順不同)

正社員、契約社員、準社員、パートなど、さまざまな雇用形態をご用意しています。ライフプランやキャリアプランに合わせて、自分に合った働き方を選ぶことができます。

出展事業所種別	募集職種
デイサービス、グループホーム、 介護老人保健施設、小規模多機能型居宅介護、 特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、 医療機関、共生型ケアホーム、 児童デイサービス、訪問看護など	介護職員、看護師、 介護支援専門員、 社会福祉士、理学療法士、 作業療法士、言語聴覚士、 保育士、管理栄養士、 調理スタッフ など

介護・医療の現場で働きたい方、興味のある方、無経験・無資格の方でもあなたに合った働き方のご相談が可能です。履歴書不要!当日はぜひご来場ください!