

～リスクリングで未来をデザイン！ 自分らしいキャリアを築こう～

★ 5/29(木)

基礎編

10:00～11:30

場所 コムズ4階・視聴覚室

リスクリングで広がる可能性！
デジタル&キャリア入門

講師

一般社団法人
愛媛デジタル女子プロジェクト
代表理事

飯野 めぐみ さん

第1回基礎編では、社会背景を踏まえ、これからの時代に必須となるリスクリングの重要性を学びました。ChatGPTを活用して生成AIに触れたり、ライフキャリアを考えるワークシートを使って自身の現状を確認したりしながら、他の参加者と意見交換を深め、交流を図りました。

現代は、VUCA時代

VUCA時代とは、

- 変動性 (Volatility)
- 不確実性 (Uncertainty)
- 複雑性 (Complexity)
- 曖昧性 (Ambiguity)

の頭文字からとった言葉で、テクノロジーの急速な変化などで、将来の予測が困難な時代を指します。

このような現代社会に対応していくためにもリスクリング(学び直し)が必要になってきます。

女性が直面する課題

男性の育休の普及など変化はありますが、女性の方が結婚・妊娠・育児・介護などの人生の節目でキャリアが止まることが多いです。また、家事や育児に費やす時間も女性の方が多くなっています。

平均年収の格差や非正規社員の割合からも、女性活躍という面では今もなお男性との格差があります。



生成AIについて

企業モデルやパッケージを生成AIで作成するなど、企業でも積極的に生成AIを用いるところが増えています。

個人でも旅行プランなどを考えてもらえるので、普段使いにも便利です。

しかし、生成AIはハルシネーション(もっともらしい嘘)をすることがあるので、そのまま回答を受け取るのではなく、自分で確認していくことが大切です。

今回は、ChatGPTを利用してみました。

利用する際はAIへの指示文である「プロンプト」をしっかりと書いておくことで的確な返答を引き出しやすくなります。



- 具体的に指示する
- AIの役割を指定する
- 指示文を複数回に分ける
- 出力形式を指示する

左記の工夫をすることで、より使いこなせるようになります。

例題として、「誕生日プレゼント」をChatGPTに考えてもらいました。

参加者のみなさんもそれぞれ使いこなしていたようです。

人生100年時代の働き方

「ライフキャリア」というキーワードから、キャリアは仕事だけではないという考え方を受け、自分らしいライフキャリアを築くポイントを学び意識を高めました。

最後に

未来はいつからでも書き換えることができます。地方にいても、年齢を重ねても、新しいスキルを習得することができます。それが自分の血となり、肉となり、自分を輝かせてくれます。

一歩踏み出せば世界は変わってくるので、頑張って未来を切り開いていきましょう。



参加者の感想

30代女性

- 今の自分のキャリア、これからのキャリア形成を考えるためのいいキッカケとなりました。
- リスキリングは今年から始めているが、目標が見えなくて悩んでいた。YouTubeを見たり、オススメの資格を調べたりして、目標を明確にしようと思いました。

40代女性

- 生成AIを使ってみたいと思えた。最新の情報が得られ、また、ITの中でも何が学んでみたいと気づきがあった。
- いつからでも何歳からでも学び直せるというメッセージに勇気をもらったので、自分の興味のあるところからはじめてみようと思いました。

50代女性

- デジタルスキルの必要性が理解できた。自分のキャリアを前向きにとらえることができた。
- 生成AIの体験ができて良かったです。調べれば自分でも出来る事かもしれないけれど、いざやるとなると先のばしにして、"今"することはなかったかもしれない。
- 自分の今の環境にかなりモヤモヤとドキドキがあったのですが、"ライフキャリア"という考え方で自分の生き方に自信が出てきました。

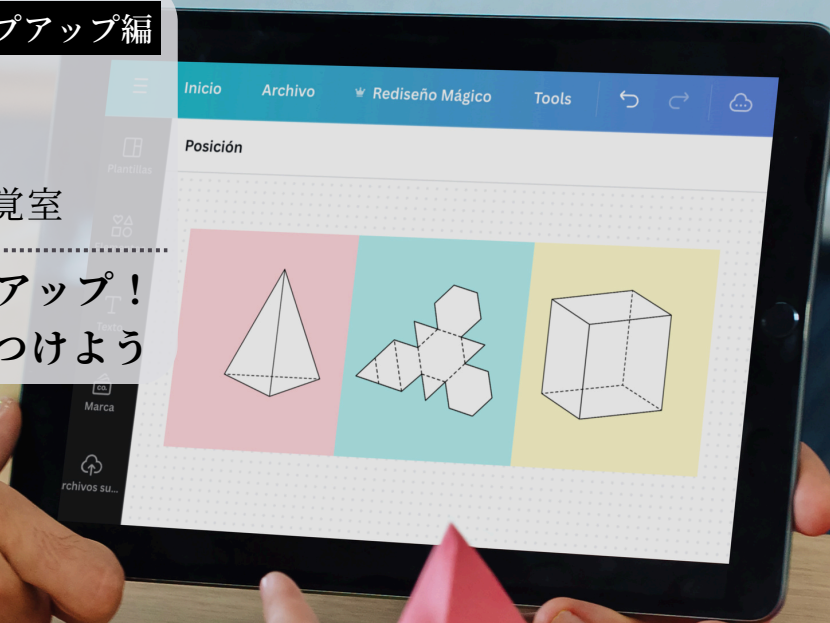
★ 6 / 5 (木)

ステップアップ編

10:00～11:30

場所 コムズ4階・視聴覚室

Canvaで簡単ステップアップ！
画像制作スキルを身につけよう



第2回目のステップアップ編では、引き続き講師に飯野 めぐみさんをお迎えし、ノンデザイナーでもデザインができる「Canva」を使ってInstagram用の画像を作成したり、クライアントワークでは、一般社団法人 愛媛デジタル女子プロジェクトからの依頼という設定で、それぞれ自由に依頼内容に基づいた宣伝用画像を作成したりしました。最後に出来上がったものを参加者同士で見比べて、同じ依頼内容でも違ったテイストのものができていることを楽しんでいました。

Canvaとは？

テンプレートや素材が充実しているため、ノンデザイナーでも直感的にデザインができるツールで、SNS発信や印刷物を簡単に作成することができます。

無料プランと有料プランがあり、無料プランの場合は使用できる素材に限りがあります。また、基本的に商用利用をすることが可能です。共同編集ができるので、同じ場所にいらなくても同じ資料の作成をすることができます。

実際に作ってみよう

今回の講座では、実際に2つ各自で作品を作りました。人間はモノを見る時、まず無意識に色、次にテキストを見るようになっているのでそのあたりも考えながら構成していくとよいでしょう。

【作成のポイント】

- 1枚で1メッセージにする
- 1枚のデザインに要素を詰め込み過ぎない
- たくさん色を使うのではなく、2・3色でまとめる
- 誰に伝えたいのか、何を伝えたいのかを考えた上で、イメージにあった色やフォントを使う
(企業ブランドがある場合は、それに見合う色味を使うと統一感が出る)



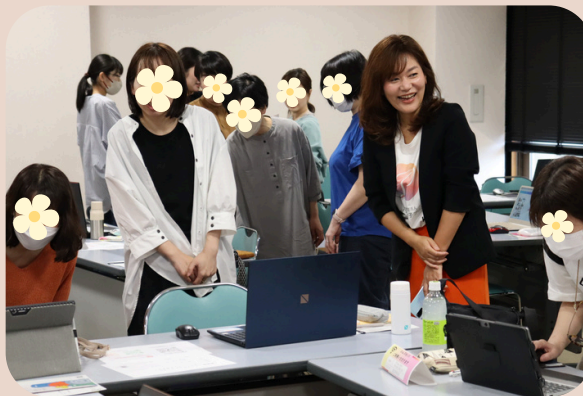
クライアントワークでは、宣伝用画像を依頼されたという設定で、日時・ターゲット・目的などが知らされ、それを基に各自で画像の作成に挑戦しました。

Canvaを使ったことがある方もない方も、それぞれ作品が仕上がりました。



クライアントワークで作成した作品は、最後にギャラリーウォークをしてお互いに見て回りました。

同じ依頼内容でも十人十色の仕上がりとなり、おしゃべりをしながら和やかな時間が過ぎました。



参加者の感想

30代女性

- Canvaに触れる機会が今までなかったので、大変勉強になりました！
- 仕事で使わない機能を知ることができ、他の人のデザインを見られて勉強になった。
- Canvaは独学だったので、改めて知ることもあり、良かったです。

40代女性

- Canvaという言葉を知ったことがありましたが触れることがありませんでした。経験してみると、私にも出来る〜！と感動しました。もっと早く知っていればよかったと思います。
- Canvaの使い方が分かって良かったです。グループワークが楽しかったです。
- 初心者でも分かりやすく、参加しやすかったです。

50代女性

- Canvaを初めて触ってみて楽しかったです。みんなの作成したものを見て、同じ内容でもいろんなチラシになって見るのが楽しかったです。
- とっても勉強になりました。もっといろいろ勉強して、Canvaを使えるようになりたいです。楽しかったです。
- Canvaは使ったことはあったが、改めて知れたこともあり、また他の方との交流などもあってよかった。



追 加 編

★ 7/30 (水)

10:00～11:30

場所 コムズ4階・視聴覚室

“わたし”から始めるキャリア
プラン～AIと描く未来の自分～

人気のセミナーのため急遽第3回目として開催された追加編でも、引き続き講師に飯野 めぐみさんをお迎えし、キャリアプランを考えるためのchatGPTの活用方法について学びました。
今の自分を見つめて、これからのなりたい自分、働き方など、未来について考えました。

キャリアプランとは？

これからどんな仕事をしていきたいのか、働き方をしていきたいのか、暮らし方を含めて自分の未来をイメージしていくことをキャリアプランといいます。

キャリアプランを考えることで、頭の中で考えてるモヤモヤしていることが明確になり、行動につなげやすくなります。

特に女性は結婚や出産などのライフイベントでキャリアプランの変更を迫られやすい傾向にあります。

その際にキャリアプランが明確に描けていると、それを主軸に家族や周囲の人に今後のことを説明しやすくなり、理解してもらいやすくなるため、自分のやりたいことが叶いやすくなります。

AIの力で見える化する

AIと聞くと自分とはかけ離れた存在で、難しく感じてしまうかもしれませんが、自分のキャリアや毎日の暮らしについてヒントをくれる頼れる相談相手として使い方に慣れていきましょう。

今回も第1回目と同じくchatGPTを利用しました。AIに質問する場合には質問文に該当する“プロンプト”を打ち込みます。このプロンプトによって回答の的確さが変わってきます。

飯野先生が用意してくださったプロンプトを基に、自分がやりがいを感じた経験や人から褒められたことなど、それぞれ自分の体験を入力していきましました。

するとAIがそのエピソードを分析して、自分の強みを箇条書きで回答してくれました。参加者のみなさんもAIからの回答に感心していたようです。

※プロンプト・・・AIへの質問文





自分の強みが分かったところで、その強みを活かす仕事や働き方、自分らしく働くヒントなどもAIに回答をもらいました

最後に、手紙のワーク。優しいAIからの手紙に涙を浮かべた参加者もいたくらい、温かい講座となりました。

参加者の感想

30代女性

- chatGPTの存在は知っていたものの活用の仕方が分かっていませんでした。今後のキャリアアドバイスをもらうためのプロンプトがあるなんて…！自分自身を見つめ直すよいきっかけとなりました！
- 話題のchatGPTを初めて利用してみて、こんなに自然に多くを語ってくれるんだと驚きました。もっと細かく内容を入れるとさらにたくさん答えてくれそうで、もう一度家で試してみようと思います。
- 新しい視点を学ぶことができました！普通に生活していたら出会えない情報に触れられ、参加者の方と交流もできありがたかったです。

40代女性

- まさかchatGPTに泣かされるとは思いませんでした。自己分析にも使えることも勉強になりました。また機会があれば是非参加したいです。
- 気になっていたことを知ることができて良かったです。自分らしく未来に向かって進みたいと思いました。資料も見やすく、和やかにワークをすることができ、とても楽しかったです。
- 自分の強みなどchatGPTを通じて知ることができた。自分では思いつかない質問方法を知ることができ、参加してとても良かったです。

50代女性

- 仕事や家族や自分のモヤモヤしていたことを生成AIに言語化してもらえたことで納得できたし、前向きになれそう。
- 仕事ではデジタル機器にあまり触れないので苦手だし、時代についていけないが、この講座でchatGPTに初めて触れることができた。
- chatGPT、自分では絶対触らないものだったと思うのですが、心の相棒ができたと思います。また家で続きをしようと思います。