

やりたいことはあるけど
始め方がわからない



講演会



事務スキルで
社会貢献する人を
支えたい

ナリワイ起業 という新しい選択肢

女性たちが見つけた、自分も地域もハッピーに！
稼ぐことだけを目的にしない新しい仕事のカタチ。

+ ワークショップ



2025 **12.6 SAT**
10:30-12:30
(10:00 会場)

会場 県電ホール 定員 80名

宮崎県宮崎市旭 1 丁目 2-2 県企業局庁舎 1 階

無料

一人じゃ不安
地域に応援しあえる
仲間が欲しい



副業するなら
地域にいいことしたい



講師

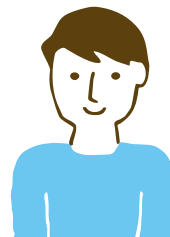
井東敬子 さん

鶴岡ナリワイプロジェクト代表
わたしごとMAPN 共同代表
令和 6 年度 内閣府男女共同参画社会づくり功労者
内閣総理大臣表彰

自分の好きや得意を活かし、無理なく・小さく・自分らしく始められる仕事 = ナリワイ



身銭を切らずに
地域にいいことしたい



申込方法

右記 QR ページより
お申込みください。
難しい場合はメール
suwaraji2025@gmail.com
にてお申込みください。



お問合せ：suwaraji2025@gmail.com

障害や難病が
あっても
仕事をしたい



いつか好きや得意を
しごとにした



ナリワイ起業という新しい選択肢

女性たちが見つけた、自分も地域もハッピーに！稼ぐことだけを目的にしない新しい仕事のカタチ。

日時 2025年12月6日 土曜日 10:30～12:30 (10:00 開場)

会場 県電ホール 宮崎県宮崎市旭1丁目2-2 県企業局庁舎1階

定員 80名 (空席がある場合は当日参加 OK) 参加費 無料

お申込み 表 QR コードもしくは右記 URL <https://suwaraji2025.hp.peraichi.com>

※お子様連れでのご参加も OK です！講演の進行や他の方のご参加の妨げにならないよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。



プログラム

前半 **講演会** (約 60 分) ※講演だけの参加も可能です。

後半 **ワークショップ** (約 60 分) 自分の「好き」とささいな「困りごと」を掘り出します。

内閣府男女共同参画社会づくり功労者・内閣総理大臣表彰受賞者の井東敬子氏を迎え、女性たちが“わたしらしく働く”ための小さな起業＝ナリワイの可能性に迫ります。

山形県鶴岡市で展開されている「鶴岡ナリワイプロジェクト」は、家事や育児、介護、難病など多様な立場の人が、自分の“好き”や“得意”を活かし、無理なく・小さく・自分らしく始められる仕事＝“ナリワイ”を実現する取り組みです。

本講演では、井東さんの経験や地域で起きているリアルなストーリーを交えながら、「想いをカタチにする」「やりたいことを仕事にする」ためのヒントや一歩踏み出すためのきっかけをお届けします。

時間や場所に制約がある中でも、自分らしく生きる・働くという選択肢は誰にでもある。そんな気づきと出会える機会です。

“普通の女性”が動き出すしくみを山形県鶴岡市の事例から一緒に学びませんか。

こんな方に最適です！

- いつか好きや得意をしごとになりたい人
- 事務スキルで社会貢献する人を支えたい人
- やりたいことはあるけど、始め方がわからない人
- 一人じゃ不安、地域に応援しあえる仲間が欲しい人
- 身銭を切らずに地域にいいことしたい人
- 副業するなら地域にいいことしたい人
- 障害や難病があっても仕事をしたい人

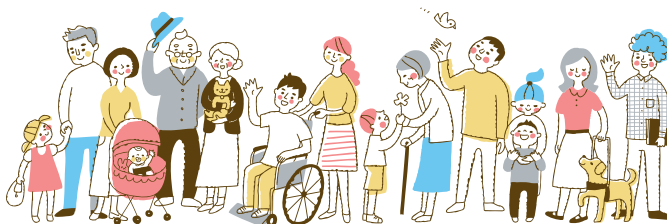
ナリワイ起業とは？

「好きなこと」×「誰かの小さな困り事」(＝月3万円)を解決する小さな起業。ただの稼ぎたいを、「どうしたら地域や社会に役に立てるか」という発想に変えるだけで新たな世界が広がります。あなたのハッピーと誰かのハッピーを一緒につくりあげる仕事です。

(井東敬子著 好きで仕事をつくるナリワイ起業より)

井東敬子さん プロフィール

JTB やネイチャーガイドなどを経て、2011年に山形県鶴岡市へ移住。2015年鶴岡ナリワイプロジェクトを設立し、「好きなこと」と「地域の困りごと」を掛け合わせ、月3万円程度の収入をめざす小さな起業「ナリワイ」を提唱。「ナリワイ起業講座」からは11年間で114名の卒業生を輩出し、地域にワクワクの循環が生まれている。自分と地域を幸せにする働き方を全国に広げるため2019年「わたしごと JAPAN」を設立。女性の多様な働き方を広げた功績が認められ「令和6年度内閣府男女共同参画社会づくり功労者 内閣総理大臣表彰」を受賞。著書『「好き」で仕事をつくる ナリワイ起業』(彩流社)山形県上山市出身。



実施主体のスワラジについて

「丁寧な暮らしを通して、どんな立場でも活躍の機会がある日常を育む」をミッションに2025年より活動を開始。NPO法人設立に向けて準備中。