



シングルマザーの方が
経済的・精神的・社会的に
自立を目指すプログラムです

スキルアップ・伴走・就労
3つの支援が受けられる!

チアアップ CHEER UP プログラム

参加費無料
PC・Wi-Fi貸出無料

こんな悩みを持つシングルマザーに!

プログラム
詳細は裏面へ!

このままの働き方で
老後を迎えられる
のかしら…

ひとり親手当が
受け取れなくなった後、
どうやって生活する?

子どもの教育費を
準備したい!

在宅ワークに
挑戦したいけど、
どうすれば
いいかわからない

子どもとの時間を
大切にしたいけど
時間がない!

対象者

- ① 20歳以下のお子様と同居しているシングルマザー
 - A. 児童扶養手当・ひとり親医療証を受給している方
 - B. 離別しているがAの受給対象外の方
 - C. 離婚前別居中の方
- ② 愛知・三重・岐阜・石川・富山・新潟・福井県にお住まいの方
※他地域にお住まいの方もeラーニングの受講・お仕事紹介イベントのみ、お申込みいただけます。
- ③ デジタルスキルを身に付けプログラム期間中に収入を上げる意欲・環境のある方

左記①～③すべてに
該当する方が対象です

CHEER UPプログラムについて、もっと知りたい方はこちら!

※説明会に参加しなくても、
CHEER UPプログラムへのお申込み・受講は可能です。

アーカイブ配信

プログラム説明会

視聴期間 2025年10月27日(月)～2026年1月12日(月)

内容 プログラム概要や身に付くスキル、伴走支援などの詳細説明

対象者 在宅ワークや就職・転職で収入アップを目指したい
キャリアアップしたいシングルマザーの方

お申込み・詳細はこちら

<https://www.c-mam.co.jp/cheerup>

説明会の
動画はコチラ



CHEER UPプログラム お申し込み方法

- 募集人数** 50名 ※応募多数の場合は選考を行います。
- 支援期間** 2026年 2月1日(日)～8月24日(月)
- 申込期間** 2025年10月27日(月)～2026年1月12日(月)
- 選考について** お申し込みフォームにて、申込要件の確認やプログラム参加の動機等をお伺いいたします。お申し込み期間終了後、メールにてご連絡いたします。

プログラムへのお申し込みはこちら



お申し込み・詳細はこちら <https://www.c-mam.co.jp/cheerup>

受講決定後 本プログラムで行うこと① オリエンテーション

オンライン開催 チア アップ CHEER UP プログラムオリエンテーション

日時 2026年 2月1日(日)10:00-12:00 / 2月4日(水)19:00-21:00

内容 受講が決定された方は、オリエンテーションにご参加いただきます(必須)。
上記日程のいずれかに、必ずご参加ください。※両日も同じ内容です。

受講決定後 本プログラムで行うこと② プログラム詳細

※各項目の詳細はオリエンテーションにてお伝えします。

1 スキルアップ講座 受講期間 2026年 3月16日(月)～6月15日(月)

オンデマンド動画+リアルセミナー(オンライン)により、実務に使えるスキルを身に付けていきます。
2つのコースどちらかにご参加いただきます。

- **ゼロから始める 事務力アップ講座**
就労に必要な不可欠なマイクロソフトオフィス(主にWord・Excel)の操作を習得することを目指します。
- **実務で使える Webマーケティング&AI活用講座**
マイクロソフトオフィスが使用できる方向け。
生成AIについて学び実務に活用できることを目指します。

2 eラーニング

スキルアップセミナーの他にも、自学自習で学べるeラーニングを利用できます。
(利用期限あり)

3 カウンセラーとの月次面談

国家資格を持つキャリアカウンセラーと働き方を一緒に考えていきます。
(月1回1時間)

4 メンターによるサポート

ひとり親メンターが、プログラム全般の質問やひとり親ならではの悩みにLINEで寄り添います。

5 就労支援

在宅ワークの求人紹介、企業から求人や会社概要について直接聞ける紹介イベントを実施。スモールステップでの就労を支援!
※就労を保障するものではありません。



プログラム期間中に

- ・在宅ワークの求人案内
- ・企業担当者と直接話せるイベント
- ・応募書類作成のサポート
- ・参加者同士の交流会 等

様々なイベントやサポートが行われます!

お問い合わせ

株式会社キャリア・ママ「CHEER UPプログラム事務局」

TEL 042-389-0220

メール cheerup@mail.c-mam.co.jp

FAX 042-389-0230

WEB <https://www.c-mam.co.jp/cheerup>