

【開催結果報告】育休からの職場復帰・再就職支援セミナー

育児休業中で今後職場復帰予定の方、再就職を予定している方を対象に、過去に開催したセミナーの内容をご紹介します！

令和7年度は**会場参加形式**で、開催しますので、ご興味のある方は是非お申し込みください。

第1回

仕事と子育て 両立のコツを学ぼう！

両立に不可欠な「周りの協力」を見える化した「エコマップ」の作成や、相手のことを配慮しながら自分の伝えたいことを素直に伝える「コミュニケーション」について学びました。

また、「家事シェア」のコツや、職場復帰の際のお役立ち情報なども学び、「マイタイムスケジュール」を作成し、復帰後の生活をイメージしてもらいました。

参加者の感想

- ・職場との対応、復帰前の段取りがとてもわかりやすく、どんな気持ちや心構えをすればよいかよく理解できた。
- ・各種サポートについて、いろんなサポートがあるんだと初めて知りました！育休中のto doがまとめられてよかったです。
- ・上手な息抜き、効率化は今後の生き方・仕事にも生きてくると思うので、育休復帰を自分の糧にしていきたいです。

| My Time Schedule | | | | |
|------------------|-----|--------|-------|-------|
| 時 間 | 自 分 | パートナ ー | 協 力 者 | 協 力 者 |
| 12:00 AM | | | | |
| 1:00 | | | | |
| 2:00 | | | | |
| 3:00 | | | | |
| 4:00 | | | | |
| 5:00 | | | | |
| 6:00 | | | | |
| 7:00 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 12:00 PM | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 23:00 | | | | |

「マイタイムスケジュール」
自分とパートナー、協力者の
1日の流れをイメージ

第2回

育休からの仕事復帰を見据え、家族の幸せのカタチを

2名の先輩ママ・パパの方から「仕事に復帰する前と復帰後の変化」「子どものこと、保育園との関係」「職場の体制、復帰後の仕事の仕方」「家事、育児の体制」「夫婦のコミュニケーションの取り方」などを聞きました。

また、「未来デザインシート」を作成し、育休取得に向けて夫婦で話合ってもらいました。

参加者の感想

- ・先輩パパママの復帰後のスケジュール表を見て、今までは朝、自分の準備だけして出勤している状況なので、4月の妻の復帰を見据えて、今からでも早起きし、子どもの準備を手伝う等していくことが大事だと思った。
- ・子どものことばかり気にしていたが、妻のことも聞くということをしていなかったと感じた。パパの話を聞けてよかった。

未来デザインシート

A. こんな家族を創りたい

B. Aに向けて何をする (家事比率 (%), 育児比率 (%)) など

C. 育児取得のタイミング

D. 家族の夢、未来計画

「未来デザインシート」
理想の家庭像にするための家
事・育児の比率や、育休取得
のタイミングを考える