

【R4年度】育休からの職場復帰・再就職支援セミナーを開催しました！

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、令和4年度に開催したセミナーの内容をご紹介します！今年度は会場参加形式で、令和5年11月に第1回、12月に第2回を開催しますので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。

第1回

仕事と育児の両立における不安を整理し、様々な問題の解決方法を知る

現在抱える不安や素直な気持ちを書き出し、話し合いました。
他人と上手く関係を築くためのコミュニケーション方法を学びました。

第2回

先輩ワーキングマザーから学んで活かす

2名の先輩ワーキングマザーの方から「職場復帰前後の気持ちの変化」や、「仕事と子育ての両立のために大切にしていること」などを聞きました。

先輩ワーキングマザーからのアドバイス

- ・すき間時間でも自分の時間を大切に、好きなことを楽しんでリフレッシュすると良いです。
- ・ひとりでなんでも完璧に頑張る必要はなく、周りに助けを求めて、協力して取り組むことが大切です。

第3回

自信を持って仕事や育児をしていくためのスキルを身につける

これまでの内容を振り返り、先輩ワーキングマザーの声をもとに作られた「職場復帰カレンダー」を参考にしながら、育休中に何をすべきかを整理しました。

講師 水島 栄美子氏からのアドバイス

- ・復帰前には、職場ときちんと連絡を取って、自分の働き方をはじめとして様々なことを相談しておきましょう。
- ・短時間でもいいので「自分タイム」を持つ余裕をもちましょう。自分だけの時間を確保することで、気持ちに余裕が生まれ家族にも優しくできるはずです。

参加者の感想

- ・職場復帰と家庭の両立に不安を感じていましたが、完璧を目指す必要はないと気づかされて、心が軽くなりました。
- ・先輩ワーキングマザーやほかの参加者さんの話も聞くことができ、とても参考になりました。
- ・職場復帰に対して、しっかりイメージを持つことができました。
- ・「ママも挑戦していい！」という言葉に勇気をもらえました。



R4年度春コースの参加者