

【R2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2年度に開催したセミナーの内容をご紹介します！今年度もWeb会議システム「Zoom」を使用し、オンライン形式で令和3年9月から秋コースを開催しますので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。

第1回

育児をしながら働くことについての不安を見つめる

現在抱える不安や素直な気持ちを書き出し、「家事」「家族」「仕事」「子育て」などに分類してグループごとに発表しました。

参加者の声

- ・同じ立場の母親と様々な話をすることができてとても刺激をもらえました。
- ・会場まで移動する必要がなく、家の中からパソコン一つで簡単に参加できました。

第2回

仕事と育児の両立における様々な問題の解決方法を知る

仕事中、保育園から「子どもが発熱したため、迎えに来てほしい」と連絡があったなど職場復帰後に起こりうるケースのロールプレイングをしました。

参加者の声

- ・職場復帰後に問題になり得ることについて、具体的に想像でき、改めて考えるきっかけになりました。
- ・ほかの参加者の家事分担を聞くことができ、とても参考になりました。「夫をほめて育てる」を意識して、さっそく今日から実践してみたいです。

第3回

先輩ワーキングマザーから学ぶ

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

- ・費用が発生するものの、自分が少しでも楽できるのであれば、病児保育など有料サービスを積極的に利用することも良い。
- ・育休中に、復帰後の朝のルーティンを予行練習してみると良い。(起床 → 保育園 → 会社へ)

第4回

自信を持って仕事や育児をしていくために

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よ。



R2年度秋コースの参加者