

【R5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5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6年8月に夏コース（2回）、12月に冬コース（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。

My Time Schedule				
時間	自分	パートナー	協力者	協力者
00:00 AM				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
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

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todo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。

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。

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

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、自分の準備だけで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、妻のことも聞くとということをしていけなかったと感じた。パパの話を聞けてよかった。

連絡先：健康福祉部少子化対策監室 結婚支援・ワークライフバランス推進グループ
☎(TEL) 076-225-1494 ✉(E-mail) wlb@pref.ishikawa.lg.jp