

## 研修のねらい

- 育休復帰前後の不安を解消し、仕事と子育ての両立に向けた具体的な手法を学びます。
- 復帰後は以前よりも限られた時間で働くことを認識し、タイムマネジメントのポイントを踏まえて突発的な事態を想定した業務を行えるようになります。
- キャリアとは人生全体であり、家庭や子育て等の経験が仕事にも相乗効果をもたらすことを理解し、中長期的なキャリアを描きます。

育児休業取得又は復帰に際し、子育てと仕事の両立や復帰後の働き方に不安を持つ職員に向けて、具体的な対処の仕方を解説します。

復帰後は以前とは時間の使い方が変わるため、限られた時間を有効に使うためのタイムマネジメントの基本を理解します。また復帰後は子どもの病気等の突発的な事態を想定した仕事の仕方や職場のコミュニケーションについて考えます。

キャリアデザインの基本的な考え方を理解し、ワーク(仕事)だけではなく、ライフ(生き方・人生)のどちらもキャリアに重要となることを確認します。その上で、子どもを持った後の自身のキャリアを踏まえた中長期的なライフプランを作成します。

受講者同士のグループワークを実施します。同じような境遇の職員がいることで共感が高まり励みになることもあります。また、復帰後の受講者からの生の声を聴く機会にもなります。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

## 半日コース

## ◎ オリエンテーション

## 1. 子育てをしながら働くということ

- (1) 子育てと仕事の両立
- (2) キャリアデザインの背景・必要性
- (3) 復帰前に整理しておくこと

◇ 個人ワーク・グループワーク ◇

## 2. 復帰前後で変わる働き方

- (1) 時間の使い方の違い
- (2) 復帰後のタイムマネジメント
- (3) 職場のコミュニケーションのポイント
- (4) サポートを洗い出す

◇ 個人ワーク・グループワーク ◇

## 3. 私のキャリア

- (1) キャリアの捉え方
- (2) 人生の役割
- (3) 中長期的なキャリアと職場貢献

◇ 個人ワーク・グループワーク ◇

## ◎ まとめ