

仕事と育児の両立セミナー

対象(目安)

- ① 産休・育休中で、1年以内に復帰予定の職員
- ② 育休復帰後1年以内の職員

1. 研修の目的

- 仕事と育児の両立をしやすくするための知識やスキルを、実際に「ワーキングマザー」として男性中心の企業組織の中で活躍し、時短勤務者初の役職者となった講師から学びます。
- パートナーも含めた周りの人々と上手に接するコミュニケーション法も学び、自身の理解者を増やすことで、仕事も育児も楽しく両立できるノウハウを学びます。

2. 研修内容

	カリキュラム	具体的内容
3時間	1. 仕事も育児もあきらめない生き方とは？ 【講義・グループワーク】 1) 復職への想いを確認する 2) 仕事と家事の両立で工夫／不安を共有しよう グループ① 産休・育休中で、1年以内に復帰予定の職員 グループ② 育休復帰後1年以内の職員 3) 全体共有 2. 仕事と育児を両立するために必要なこと 【講義・個人ワーク】 <仕事> 1) 働き続ける「意義」を見つける ～目的の明確化～ 2) 周りの理解を得るために必要な働き方とは？ 3) 限られた時間を有効活用する工夫 4) 仕事と育児を両立する上で注意すべき NG 行為 <育児(家庭)> 1) 完璧を目指さない勇気 ～劣後順位を考える～ 2) パートナーとの役割分担の決め方 3) コアビリーフ(べき論)から脱却する 3. 良好な人間関係を築く接し方 【講義・ペアワーク】 1) 「感謝」にまさるスキルなし！ ～理解者を増やそう～ 2) アイメッセージで依頼する 3) アサーティブに伝えて win-win になろう 4. 総括 【講義・ペアワーク】	【仕事も育児もあきらめない生き方とは？】 ● 復職する／した上で、自身がつもつ仕事への想い(大切にしたいこと、目標、キャリアプラン等)を再確認し、グループ内で共有する。 ● 仕事と家庭の両立について同じ状況下の職員同士で交流することで、困難を乗り越えるノウハウや工夫を共有する。 【仕事と育児を両立するために必要なこと】 <仕事> 働く意義・目的を「金銭面」以外に設定し、自身が悩んだ時のより所とする。また、周りの理解を得る事で、より両立しやすい環境が創れることを理解する。 <家事(家庭)> 人やコトに対して「～べき」ととらわれず、家族みんなが笑顔で過ごすことができるために必要な マインドやノウハウを学ぶ。 【良好な人間関係を築く接し方】 仕事と育児を両立するために、時には困難な場面に遭遇することも想定し、普段から良好な人間関係を創り、快くサポートが受けられるようにするために有効なコミュニケーションスキルを学ぶ。