

今後の子育てと働き方のバランス講座

～立ち止まって自分を見つめ直してみましよう♪～

≪対 象≫ 3歳までのお子さんとママ・妊婦 ≪参加費≫ 1,000円（キャリア診断シート付き）

「ママになった後の仕事と人生のバランス、どうしていい？」

このワークショップでは、「キャリア診断シート」に沿って、自分の現状を把握→これまでの仕事の歩みを整理→強みを確認→譲れない軸を確認、そして今後の自分の方向性について改めて考えていきます。専業ママも育休ママも、全てのママにおすすめです。



Q&A

★キャリア、という名前ようですが、仕事をしていなくても参加できますか？

はい、キャリアカウンセラーが運営しているので名前にキャリアとついておりますが、ママご自身が楽に自分らしく過ごしていただくためのヒントを探るワークショップとなっておりますのでぜひご参加ください。

★子どものこと(子育ての悩みなど)を話す時間はありますか？

こちらのワークショップは、お子さんの育児上のお悩みについてのみを題材としてお話することはありませんが、ママご自身について振り返り、自分らしさを再確認していただくなかで、今後の育児に役立つヒントをお持ち帰りいただくことはできます。また、メンバーに子育ての先輩がおりますので、お話を伺うことはできます。

★キャリアカウンセラーの先生の話聞く内容ですか？

講師の話聞く、という時間は少なく、ご自身のことを考えて、書いてみたり、お話いただくような内容です。

★私が色々話さなくてはならないのですか？

はい。例えば「自分ってどんな強みがあるのか」、「どんな自分らしさがあるのか」、を探る中でご自身の体験などを語っていただくように講師から指示が出ることはあります。話す内容はご自身で決めていただけます。あまり知られたくないことなどは話さなくて大丈夫ですし、参加者同士、お互いにこの場で話すことはこの場限りで、というお約束のもと運営していきます。

★赤ちゃんが邪魔をして書いたり話したりができないかもしれませんが大丈夫ですか？

スタッフ2名で運営し、お子さんのスペースを片隅に用意して見守ります。抱っこしたり、お隣りに座ってお絵かきしたり、ベビーカーの上でねんねさせたりしながらのご参加も可能です。様子を見ながら運営していきますのでご安心ください。

★お茶やお菓子はどのようなものがありますか？

ママ向けのクッキーなど袋菓子、紅茶・コーヒーをご用意予定です。アレルギーなどが心配なお子さんにつきましてはおやつをお用いただけばと思います。（コロナ禍により現在中止中）

★キャリア診断シートとはどんなものですか？

5つの項目に分かれており、講師のナビゲーションでその場で書き込んでいくものです。（1）現状をレーダーチャートで把握（2）これまでの経験の振り返り（3）強みリストの中から自分の強みをかくにん（4）譲れない価値観をかくにん（5）今後に向けての展望を記入 書いているうちに今の自分の状況が整理でき、今後に向けてどうしていきたいのかの気持ちも整理できる内容となっております。

★難しい内容でしょうか？

ご自身に意識を向けて思い出して話していただく、という内容になりますので、難しいことはありません。どなたでも楽しんでご参加いただける内容ですので安心してご参加ください。

★講師のキャリアカウンセラーとは？

運営している二名は、国家資格キャリアコンサルタント、JCDA認定キャリアカウンセラー、キャリアコンサルティング技能士2級を取得した仕事と人生の専門家で、企業や大学、地域で活動しています。と言っても固い雰囲気ではなく、三鷹在住の普通の主婦でもあります。どんなお話でも状況でも受け止めながら進めていくので安心してご参加ください。