

# 自分で見つける！

## 育休復帰後の

# 上手な時間の使い方



「職場復帰が近づいてくるけれど、仕事と育児の両立ができるかな？」「早く帰ることに負い目を感じてしまいそう・・・」 育児、仕事、家事、介護…など、「大切な時間」がいくらあっても足りず、生活にゆとりがなくなりそう…、そんな不安を感じていませんか？

自身も働きながら子育てをした経験のある講師が、現在運営している学童型放課後子どもコミュニティで、まさに、いま、実際に「育児」をしながら「仕事」に取り組んでいる先輩ママたちのリアルな声やアドバイスをたくさん紹介します！

実態を踏まえた「生」の声を基に、復帰後の生活を具体的にイメージしながら、「私らしい時間の使い方」について考えてみませんか！

日時：令和2年8月5日（水） 10:00～12:00

講師：森本 紀子 NPO 法人【夢コネクト】理事長

キャリアコンサルタント メンタルヘルスマネジメント検定Ⅲ種、Ⅱ種

学童型放課後子どもコミュニティの運営、中高生や学生のキャリア支援に携わる。

会場： 県立男女共同参画センター セミナー室

定員： 10名（組）（申込多数の場合は抽選）

対象： 産休・育休中の方

将来的に育休を取得して働きたいと考えている方

※お一人での参加、パートナーとの参加、どちらでもご参加いただけます

一時保育： あり（無料）定員6名（1歳半から就学前まで・要予約）

※1歳半未満のお子さまは、抱っこやベビーカーで同席してご参加いただけます

申込締切： **7月29日（水）13:00 必着**

### 【申込方法】

⇒ 右のQRコードからお申し込みください。

パソコンの場合は、当センターHPからお申し込みください。



### 【お申込み・お問合せ】

兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）

〒650-0044 神戸市中央区川崎町 1-1-3

神戸クリスタルタワー7階

TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558

(HP) <https://www.hyogo-even.jp/>

新型コロナウイルス感染拡大の状況や大雨その他やむを得ない事由により、セミナー開催を中止または延期させていただく場合がございます。その際はホームページにてお知らせいたします。



(アクセス) JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分

# 育休復帰応援セミナー(8/5) 参加申込書 FAX:078-360-8558

必要事項をご記入の上、FAX か郵送でお申込みください。電話でも受け付けます。

氏名	(ふりがな)	(性別) 男 ・ 女	(年齢) 歳		
氏名	(ふりがな)	(性別) 男 ・ 女	(年齢) 歳		
住所	市 区 (町) <u>日中連絡のつく電話番号</u> TEL ( ) -				
該当する番号に○を付けてください ① 育休中                      ② 産休中                      ③ その他 ( )					
一時保育	保育希望	お子さまのお名前	性別	年齢	同席のお子さま
	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	(ふりがな)		才 ヶ月	※1歳未満 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 才 ヶ月
一時保育	保育希望	お子さまのお名前	性別	年齢	同席のお子さま
	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	(ふりがな)		才 ヶ月	※1歳未満 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 才 ヶ月
セミナーの中で特に聞いてみたいことをご記入ください					

※お預かりした個人情報は本講座以外で使用することはありません。



## 7月・8月開催スケジュール

	女性のための働き方セミナー★	チャレンジ相談(毎週木曜日)★	再就職応援セミナー★	再就職パソコン講座	起業関係セミナー その他のセミナー★
7月	2日(木) 「なりたい自分」に近づく キャリアデザイン 16日(木) 働く人のアンガーマネジメント	2日・9日 16日・30日	29日(水) (第1回) 再就職1日集中講座 就職活動に必須のビジネス スマナーから面説対策まで!	短期講座 (初心者向け) 7月17日(金)から 4日間 7月27日(金)から 4日間	7/30・8/3 ネットショップにチャ レンジ!~ネットショ ップ開業への準備を始め ましょう~
8月	28日(金) テーマは検討中	6日・20日 22日・27日 ※22日のみ 土曜日		※ワード、エクセル、 パワーポイントなど	仕事づくりセミナー 8/22(土)から土曜日 に4回連続講座 起業を考えている方対象

☆は子ども同伴、★は一時保育付きのセミナー等です。

(注) 日程・内容については変更する場合がありますので、HPや個別チラシなどをご確認ください。

最新情報発信中! ページへの「いいね!」でセミナー開催のお知らせなどを逃さず入手できます。  
 たくさんの「いいね!」をお待ちしています。

県立男女共同参画センター(イーブン) 公式 Facebook ページ開設

<https://www.facebook.com/hyogo.even>

こちらから  
アクセス→

