

講座名	女性の再就職応援講座 ①「家庭と仕事」両立のためのコミュニケーション ②わたしの「持ち味」再発見！就活へのステップ
-----	-----------------------------------------------------------------

【趣旨】

結婚、出産、育児、介護などで離職した女性が、もう一度働くためには、ワークライフバランスが重要となります。再就職したい女性が、今の自分を見つめ直し、自分に合ったワークスタイルを実現することを応援するための講座です。

【内容】

①父親が育児をすることは当たり前のことです。家庭か仕事、どちらかに偏るとバランスが悪くなります。育児をすることを正しいか正しくないかではなく、楽しいか楽しくないかでとらえると意識が変わります。家庭と仕事を両立するためには、夫婦のコミュニケーションが重要となります。言わないと分からないので、腹を割って話すことが大事です。

②1日=1440分をどのように過ごしていますか。気づいたことから小さな目標を設定することが大事です。就活へのステップ0は、「わたしはなぜ働くのか」ということをしっかりと考えることです。自分にとっての優先順位を考え、どのような条件で働きたいのかしっかりと考えましょう。自分の長所と短所は表裏一体です。面接のときは「短所」を「長所」に言い換えてみましょう。

■講師 ①上江洲 崇 氏（お父 Ring 沖縄） ②松園あかね氏（NPO法人キャリアイト理事）

■日時 ①6月15日（木）②6月20日（火）10時～12時

■対象 市内在住の再就職をめざす女性 ■参加者 のべ16名 ■託児 のべ5名

【参加者の感想】

- ・コミュニケーション（サイグラム）が面白かったです。家族にあてはめると確かに納得です。
- ・楽しく、楽する発想を持つと生活が豊かになるんだと感じました。
- ・キープキレイの大切さを知りました。近いうちに大掃除しようと思いました。色々な話が聞けて良かったです。ありがとうございました。
- ・サイグラムおもしろかったです。当たっていました。家庭や仕事でも参考にしようと思いました。すべてバランスが大事だと思いました。
- ・長所と短所は表裏一体で、視点を変えると見方が変わることが分かりました。今後の子育てや、求職活動に役立てていこうと思います。
- ・できる人を見ないで自分のペースで行きたい。なぜ仕事をするのか、という目標を立てていかないとゆらいでしまうということに気づいた。比べない。
- ・自分発見ができて楽しかったです。
- ・自分と向かい合える時間が持てたことに感謝です。短所も長所も「持ち味」に変えていくことを学びました。

