

## 第2回・第3回 職場復帰フォローアップセミナー報告

育児休暇復帰準備セミナーに参加された方のアンケートを読むと、「復帰後にもう一度参加したいです！」という声が多くあがっています。大阪と東京にて、職場復帰された方を対象に、フォローアップセミナーを開催させていただきましたので、報告します。

### ■大阪会場

日時:11月23日(火)10:00~12:30 参加者:8名  
場所:マザーネット大阪本社セミナールーム

#### ◆参加者の悩みとワンポイントアドバイス

**時短で働くと評価が低く、昇格の対象になりません。最前線では働かせてもらえず、モチベーションが維持できません。**

「引き受けた仕事は最後までやる」「期日を守り、信用アップ!」「関係者との情報共有」「上司と相談」などを積み重ね、ここ数年は理解と信頼を大切に、数年後のことを考えながら、日々の仕事をがんばってみてはいかがでしょうか。

#### ◆参加後の感想

- \* 2人目の育休から復帰して半年。仕事と育児と家事に追われて、少し疲れている時期でした。他の方のお話をきいて、パワフルに仕事されている方もいれば、現状に満足できず、上司にかけあっている方もいらっやして、自分はまだまだ何もできていないな、と思いました。元気をもらえたような気がします。また明日からがんばりますね。(子ども3才・1才、西宮市在住)
- \* 各職場の実情を聞かせてもらい、みなが同じように悩んでいることを知ったり、職場の上司像からわかる企業風土がまざまざと伝わってきて、とても参考になりました。(子ども12才・7才、奈良市在住)
- \* このくらいの人数が最も話しやすいですね!(子ども2才、吹田市在住)
- \* 子どもの年齢も働き方も悩みもみんな違い、意見の交流ができてよかったです。(子ども2才、川西市在住)
- \* 「これって大変よねー」とみんなで話すだけで、本当にすっきりしました。みんなが日々の生活の中で工夫していることは、とても参考になりました。(子ども1才、富田林市在住)



おすすめはニールンバ550。楽天で買うとよい!との声か

### ■東京会場

日時:12月4日(土)13:00~15:30 参加者:3名  
場所:マザーネット新宿セミナールーム

#### ◆参加者の悩みとワンポイントアドバイス

**仕事を時間内に終わらせることが難しい。仕事の効率化や、質の向上の方法が知りたい。**

TO DO リストを作り、優先順位をつけてから、仕事をするとういでしょう。TO DO リストは、予定表に書く、付箋に書く、気軽に裏紙に書く、などの方法があります。マザーネットでは、社員それぞれのその日の優先順位を、みんなで共有しています。自分の予定や優先順位を知っておいてもらうと、仕事はすすめやすくなります。また、人に依頼できる仕事を、自分でかかえていないかを、常にチェックしましょう。

#### 卒乳のタイミングはいつがよいのでしょうか。

卒乳の時には、子どもが不安定になることもあるので、ゴールデンウィーク、お盆休み、年末年始など、親も子どももゆとりできるときに、チャレンジするとよいでしょう。

#### 子育てしながら、どうスキルアップしたらよいのでしょうか。

帰りにスーパー銭湯でお風呂とご飯をすませてしまい、子どもを早く寝かせて勉強する時間を作り出す、ランチを取りながら同期の男性から業界の最新情報を入手する、など、すきま時間などを活用して、少しずつでも何かできればよいでしょう。eラーニングを活用しての資格取得もおすすめです。

#### ◆参加後の感想

- \* 小人数で色々な話が出来てよかったです。(子ども1才、和光市在住)
- \* スキルアップは、わずかでも感じていることが、次の成長へのきっかけになるんじゃないか、と思えるようになりました。(子ども4才・2才、武蔵野市在住)
- \* 具体的なアドバイスをいただいて、とても参考になりました。(子ども1才、横浜市在住)



プライベートの予定管理は、グーグルカレンダーが人気