



育児休暇復帰準備セミナー報告



主に4月から職場復帰される方を対象に、2月20日には女性と仕事の未来館（東京都港区）にて、2月27日にはマザーネット大阪本社（大阪市淀川区）にて開催しました。参加者は2会場で、のべ31人、赤ちゃん17人。講義の間はしっかりメモを取り、交流会では、メールアドレスを交換したり、積極的に交流が行われました。



◆◆◆セミナーの内容◆◆◆

13:30~15:00 仕事と子育て一両立のためのアドバイス

私自身の経験や先輩ママたちの体験談を盛り込みながら、ぜひ覚えておいてほしい両立のためのアドバイスをお話しました。

働く目的を明確にし、周囲に伝える

「なぜ仕事をするのか？」を常に自分に問いかける。自分にとってと社会にとっての理由と二つあれば、壁にぶつかつても乗り越えていける。そして、この働く目的は、子どもにも本音で伝えていく。母親の心が落ち着いていることで、子どもの心も安定する。

効率的に仕事をするには？

「自分のデスクの上を誰が見てもわかるように、クリアファイルなどを使い、整理しておく」「前日帰宅する前に明日やるべきことを書き出し、翌朝の出勤時間の中で大まかな進め方を考え、席についたら、仕事の優先順位を決定する」

職場でのコミュニケーション

周囲には、常に「ありがとう」という気持ちを持って。上司には、今、どう働きたいかだけでなく、将来、どのように働いて行きたいか、長期の展望についても話すと、上司が安心する。

どんな仕事にも、自分らしさを発揮できる

復帰後は、前と同じ仕事に戻れないかもしれない。しかし、会社が無駄な仕事は一つもなく、どんなことでも自分らしさを発揮しながら、心をこめて取り組むと、きっと誰かが見ていてくれる。子どもも保育所のでんぼっているの、決してムダに過ごさない。



15:10~15:30 ワーク

「自分にとっての優先順位の確認」を行い、それをタイムスケジュールに落とし込み、全員のスケジュールを私のほうでチェックさせていただきました。抜けやすかったのは「保育所の服や連絡帳のチェックなどの準備の時間」と「洗濯」（現在毎日やっていない方もいるので）でした。

15:30~16:15 グループディスカッション

グループに分かれ、様々な情報交換をしました。メールアドレスや名刺を交換していました。



16:15~16:30 まとめ

仕事、家庭、全体を通して、とまとめを行いました。「悩みは解決しなくても、同じ悩みを持っているママ友の大切さ」をお話しました。

◆◆◆参加者の感想より◆◆◆

- ・優先順位を決めておくことや、タイムスケジュールを考えておくことなど、とても参考になりました。4月から職場復帰して、どれだけの仕事ができるのか、周囲の理解が得られるのか不安は多いですが、子育てと仕事の相乗効果が出るように、両立していきたいと思います。
- ・大変有意義なセミナーでした。迷いや不安がたくさんありましたが、迷いを受け入れること、それを上手く相手（夫、上司）に伝えることが大切なのだと思います。
- ・帰宅後、子どもが寝てからも興奮冷めやらず、眠れなくなってしまったので、「ワークライフバランスダイアリー」を一気に読みました。私も息子と上田さん親子のような関係を築きたいです。ハルカくん、セイくんは、お母さんそして兄弟思いで、ユーモアもあって素敵です。娘がいたら、こんな男の子とつきあってほしいなあ・・・。
- ・「何のために働くのか」を常に問いかけることは前からしていましたが、「理由を複数持つ」というのは新鮮でした。子どもの調子がイマイチで欠席しようか当日朝まで悩んだのですが、「行動」して本当に良かったです！

またみんなで会える場を、ぜひ作りたいと思います。何かあれば、いつでもご相談くださいね（上田）。

★お知らせ 3月19日に、大阪本社にて追加開催決定です！