

## 第36回育児休暇復帰準備セミナーin 東京報告

主に4月から職場復帰される方を対象に、2012年1月27日に、女性就業支援センター(東京都港区)にて、育児休暇復帰準備セミナーを開催しました。参加者は20名、赤ちゃん12名。コーヒープレイクの時間に情報交換をしたり、セミナー終了後にはメールアドレスを交換したり、積極的な交流が行われていました。

### <復帰に向けて悩んでいること>

- \* 4月から常勤フルタイムになります。朝や帰ってきてからの時間のやりくりや子どもとの時間をどのように確保したらいいか考えています。
- \* 定時退社をする場合、どのように周囲の理解を得るか、どのように上司に働き方について相談するか。
- \* 早く仕事をしたい気持ちと大変そうだなという気持ちが入り混じっています。復帰後の生活が具体的にイメージできていないように感じます。仕事と子どもと家のことと、どうバランスをとっていけばよいのか不安です。
- \* 離乳食を食べている時期なので、どこまで手の込んだものを作ってあげられるか。朝起きてから預けるまで、引き取ってから寝かしつけるまでの過ごし方が、イメージできない。
- \* 家事がおろそかになってしまわないか。子どもに栄養のあるものを食べさせられるか。料理の時間がとれるか。忙しいがゆえにイライラしたりしないか。
- \* 元々いた部署では営業だったが、復帰後に顧客を担当することへの不安。
- \* 完全母乳で授乳頻度も高いため、これから回数をうまく減らしていけるのか、息子の負担にならないか。残業を一切せず、仕事で結果を出せるか。朝晩の家事で疲れて、仕事に集中できないのではないかと。1年2カ月のブランクを経て、スムーズに仕事モードに戻れるか。
- \* 長時間労働ができなくなり、休みも多くなると思うので、会社、上司、同僚から煙たがられたり、自分自身うちのめさってしまう気がする。それらにめげない心の持ち方を知りたくて悩んでいる。



一人ひとり復帰後のタイムスケジュールをアドバイス。セミナー後は、不安がやわらぎ、元気になる方が多く、うれしかったです！（上田）