

出産しても女性社員が働き続けることが当たり前の時代になっていますが、単に働き続けるだけではなく、両立しながら成果を出し続けていくことが求められています。

本研修では、復職前の女性社員を対象に、復帰にむけた心構えとともに、両立していくための具体的なノウハウを学びます。育児休業を終える方々が、出来るだけ不安なく、スムーズに復職できるような情報提供を行います。(復職までの期間に応じて、内容をアレンジすることも可能です)

また、仕事と育児で目の前のことに追われてしまいがちになる両立者のために、中長期視点での自己のキャリアについて考えるワークを行い、今後のキャリア形成につなげる意識を醸成します。

<対象者> 育児休業からの復職を控えた女性社員(復職前)

<プログラム> 3時間～1日

#### ◇はじめに

#### 1. 私達をとりまく環境

- (1) 社会環境の変化
- (2) 働く女性の現状

#### 2. 復職に向けて

- (1) 自分の価値観を探る
- (2) 復職までの心構え
- (3) 1日の過ごし方をイメージしてみよう
- (4) 復職の日の心構え

#### 3. 仕事と子育てを両立していくために

～キャリアを継続させるための具体的なノウハウ～

- (1) 仕事について
  - ① 能力開発の考え方 <能力自己チェック>
  - ② 限られた時間で働くには
  - ③ 職場のコミュニケーション術
- (2) 育児について
  - ① 子育ての目的は？
  - ② 子育て経験を仕事に活かそう

#### 4. 子どもと歩む人生設計を考える ～復職を機に考えるキャリアデザイン～

- (1) 長期ビジョンで描くキャリア・ライフ&ファミリープラン
- (2) ワーク・ライフ・マネジメントの考え方  
<キャリアデザインワークシート(キャリア・ライフ・ファミリー)>
- (3) グループ討議
  - ・将来(5年後・10年後)の活躍イメージは？
  - ・働き方をどのように変化させる？
  - ・子育てをしながら働き続けるために工夫したいことは？

◇まとめ ～必要とされる人材であり続けるために～

出産しても女性社員が働き続けることが当たり前の時代になっていますが、単に働き続けるだけではなく、両立しながら成果を出し続けていくことが求められています。

本研修では、復職後の女性社員を対象に、復職して感じている悩みや課題を解決し、職場で活躍していくための心構えや具体的ノウハウを学びます。両立は、周りの理解と協力が無くては難しいため、「いかに周囲から応援される人材となるか」、制度に甘えず「短時間勤務でも仕事の成果をどのように出すか」といった課題に向き合います。

また、この時期は、目の前のことに追われたり、上手くいかないことに悩みを抱えてしまう傾向があるため、視野を広げ、中長期視点での自己キャリアについて考え、仕事も育児も、どちらも真剣に取り組むことが、今後のキャリア形成につながる、という気付きにつなげます。

<対象者> 育児休業の復職後、数か月を経験した女性社員（子育てと仕事を両立している女性社員）

<プログラム> 1日

#### ◇はじめに

##### 1. 私達をとりまく環境

- (1) 社会環境の変化
- (2) 働く女性の現状

##### 2. 自分の価値観と課題の把握

- (1) 働き続ける理由
- (2) 復職後の課題と悩みについて（個人ワーク→グループワーク）

##### 3. 周囲から応援される人材となるために

- (1) 能力開発の考え方
- (2) 限られた時間で働くには
- (3) 育児支援制度の活用
- (4) 上司からの期待（メッセージシート）
- (5) 周囲との円滑なコミュニケーション（ケーススタディ）  
（グループディスカッション⇒発表）（ペアワーク）

##### 4. 活躍している先輩の姿

##### 5. 課題と悩みの解決策の検討（グループワーク⇒発表）

##### 6. 中長期ビジョンで考えるこれからのキャリアデザイン

- (1) ワーク・ライフ・マネジメントの考え方
- (2) 中長期ビジョンで描くキャリア・ライフ&ファミリープラン
- (3) 中長期ビジョンの策定（プランニング）
- (4) 必要とされる人材であり続けるための具体的工夫

##### 7. まとめ

- (1) 必要とされる人材であり続けるために
- (2) Ending

<時間の方退出>

##### 8. 講師への質疑応答

##### 9. ネットワーキング（フリーディスカッション）