



こどもたちの生活も落ち着いたこの時期、「これから仕事を探そうかな」「転職を考えようかな」と思っている方もいらっしゃるかもしれません。とはいえ、色々考えるとなかなか動けないことがありますよね。

お仕事始めたいけど…。こんなお悩みありませんか？

どんな仕事が
自分に合ってるの？

ブランクがあるけど
大丈夫？

私のしたいことっ
てなんだろう？

家族の協力は得ら
れるのかな？

こどもが小さいし
短い時間で働ける？

こどもが発熱したら
休める？

時間の使い方、うまく
調整できるかな？



以前の子育て支援コーディネーター講座ではこうした保護者の声をよく聞きました。講座では、そのような不安を共有し合い、ワークを通して自分らしく働くことについて考えました。

★★★育休カフェ「私らしい仕事復帰を考えよう」から★★★

どんなことをしたの？

参加者自身の「私のキャリアとこどもの成長シート」を作成して、気づいたことを書いてもらいました。

例えば……

こどもが5歳になると私は37歳。その頃はだいぶ手が離れてるよね。中学生になる頃には40代。お金もかかる頃。私も新しく何か始めているかも。などの家族のライフプランが見えてきました。

私とこどもの
成長の見える化
ができたよ



参加者の声

- ・未来像を考えることができた。
- ・漠然とした不安が見えて問題がわかった。
- ・不安を口に出すことができてよかった。
- ・自分を見つめ直すいい機会になった。
- ・自分のことは後回しになりがちだけど、自分の人生、未来についても大事にしたいと思った。
- ・同じように悩んでいるママと情報共有できた。
- ・新しい情報も入手できてよかった。

★★★「私らしい仕事の仕方～初めの第一歩～」から★★★

どんなことをしたの？

参加者全員でエンゲージメントカードゲームをしたよ！
カードには「家族」「信念」「夢」「自律」等々。50種類の**価値観**を表す言葉が書かれています。
カードは1人5枚までしか取れないよ。何度も順番が回ってくる中で、どの言葉を手放して、どの言葉を手元に置くか。最終手元に残った言葉が、今の自分の**価値観**になるよ！

ここでいう「価値観」は「今大切にしたいこと」だよ！



参加者の声

- ・ゲームを通して自分が大切にしているものがわかった。
- ・自分の気持ちに向き合えた気がした。
- ・仕事のこと、モヤモヤしていたのが少し楽になった。
- ・自分の悩みを他の人と共有できてよかった。
- ・たくさん話ができて頭が整理できた。
- ・自分以外の方の話が聞いてよかった。

子育てと仕事の両立に悩んだ時やこどもの預け先に悩んだ時は、子育て支援コーディネーターに相談ください。

講座以外でもこれからのキャリアやお仕事探しに迷ったときに相談できる場所として、「JOBステーション南サテライト」と「マザーズハローワーク」があります。
専門のキャリアコンサルタントに相談しながら自分にあった仕事探してみませんか？

★★★JOBステーション南サテライト★★★

所在地：南区桃山台 1-1-1 堺市南区役所 3階

利用時間：月～金 9:00～17:00 電話：0120-245108

休館日：土・日・祝・年末年始



キャリアアドバイザーが常駐し、15歳から39歳の若年者と全年齢の女性の就職支援をしています。自分の強みや好きを知り、職業適性診断などを行いながら一人ひとりにあった仕事探しを応援しています。

★★★堺マザーズハローワーク★★★

所在地：堺市堺区南瓦町 2-29 堺地方合同庁舎 2階

利用時間：月～金 8:30～17:15 電話：072-340-0964

土・日・祝・年末年始休み



子育て中のママを中心に、就職の支援をしているハローワークです。
キッズスペース、授乳室もあり、安全サポートスタッフ（保育士）も常駐しています。

「子育て支援求人」など家庭と仕事が両立しやすい求人をピックアップした求人ファイルがあるので、自分にあった仕事を見つけやすいです。

*その他の詳しいサポートの内容は、それぞれの相談機関のQRコードから確認してください。