

掛川市主催

子育てママのための
はたらく
そだてる
私らしく

参加費
無料

2022年
3月2日 水
9:45~11:45

会場 掛川市役所 4階会議室
〒436-8650
静岡県掛川市長谷一丁目1番地の1

対象 第1子が小学生以下の
非正規で働く女性

託児 要申込(無料 3か月~小学生)

講師 萩原美栄子さん
(国家資格キャリアコンサルタント)

申込 2022年2月1日(火)10:00から
電話、または申込フォームより(申込順)

「子育てしながら働く」について考えてみませんか。結婚・出産を機に子どもや家族中心の働き方をしている方やパート勤務をしているけど、このままでいいのかわらなくなったことのある方、後回しにしがちな私の生き方、働き方を長期的な視点で一緒に考えましょう。自分らしい働き方や今後のライフプランをイメージするワークショップ講座です。

お申し込みはこちら

NPO法人男女共同参画
フォーラムしずおか

TEL 054-207-9001

申込フォーム

<https://ws.formzu.net/dist/S25594188/>



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、講座がオンライン、または延期になる場合があります。
今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務及び講座案内のために利用します。

講師プロフィール

萩原美栄子さん

国家資格キャリアコンサルタント。NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか理事。大学卒業後、3度の転職、4年の専業主婦生活を経て静岡市女性会館職員に。仕事でシングルマザーや働きづらさに悩む女性に関わったことから、就労支援のためにキャリアカウンセラーの資格を取得し、現在はキャリア相談に携わる。キャリア相談、就職・転職相談では働く女性や働きたい女性の気持ちに寄り添う。

和らしいはたらき方が
見つかるといいな♪



家事の見える化 しませんか？

「家事は無限にあって大変、終わらないよ〜」、食事・洗濯・掃除・育児・介護…それを誰々の仕事と決めつけていませんか？女だから、主婦だから、年寄りだからなんてダメです!!家族で共有できること沢山あるんです。

時短・分担・代行できる整理収納のアイデア紹介

①物の置場所を見える化

必要な場所に
整理整頓しておく

Point

- 使ったら戻せるよう置く場所を決める
- 不要なものが増えないように引出・押入に隠さない
- 同じ種類のを集めてみて、使わない物を無くし、使っている物だけにして、見やすく並べる

②物の見える化

名前ラベルを
つけましょう

Point

- 砂糖と塩、お酒と酢、同じようなものはみんなが分かるように
- 誰のものか分かるようにして、責任を持たせる

中身が見える
入れ物にしてみる



③知識の見える化

ごみの分別ルールを覚えて
みんなでリサイクル

Point

- ペットボトルはラベルを取って洗う
- 紙やプラ、カンや瓶リサイクル出来る物の分別は大切

買い物にはマイバッグ
(袋をもらわない)



④情報の見える化

家族の予定を把握して、
無駄ない作業に

Point

- 遅く帰る日や休みを知って、予定を立てやすく
- 給食や社食を知って、家の食事と重ならないように
- 「ティッシュあと一箱だよ」の一声が大事

無くなりそうになったら
お知らせしてね



見える化できると、様々な作業や事や物の無駄に気づきます。みんなの協力分担、自主性で家族の不協和音の素になるイライラを無くし、毎日のストレスを軽減しましょう。そして「ありがとう」の感謝を忘れずに。