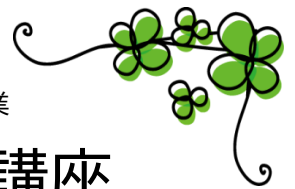




令和6年度東海市まちづくり協働推進事業 女性の活躍支援講座等開催事業



# 育児休業復帰後のママのための講座

育児休業から復帰したママが、長く仕事を続けることができ、充実した生活を送る！

仕事、家事、子育て、自分の時間、どれも大切にしたいですね。

日々いそがしく追われる中で、少し立ち止まって、自分らしい生き方を考えましょう



## 日程(全2回連続講座)

### ☆第1回 11月10日(日)9:45~11:45

子育てと仕事の両立のコツは『受援力』

～「助けて」「手伝って」と言える力を身につけよう！～

講師 元NHK解説委員 ジャーナリスト 山本 恵子 氏



### ☆第2回 12月1日(日)9:45~11:45

キャリアトランプ®を通して

「自分らしく働く未来を考える」

講師 株式会社Carritra 加藤 恵利子 氏

キャリアトランプ®は、トランプゲームのように、カードを取ったり、捨てたり、並べたりしながら、自分らしく働く未来に対して、思考を整理することができます。

- ① はじめに キャリアとは？
- ② 実践ワーク アイデンティティの整理
- ③ 実践ワーク 壁を乗り越える方法
- ④ まとめ 自分らしく働く未来



「キャリアトランプ®は、株式会社Carritraの開発ツール・登録商標です」



**場所** 東海市芸術劇場 (東海市大田町下浜田137番地)  
**対象** 東海市に在住又は在勤で育休取得経験のある方  
**申込み** 10月15日(火)～定員になり次第終了  
インターネットでのお申し込みとなります

**託児** あり(別室託児)  
対象年齢:3ヶ月～  
**参加費** 無料 \*駐車場は2時間無料  
(以降は有料)  
**定員** 20人程度(先着順)

**問合せ先** NPO法人SmileyDream  
Tel 090-8552-2740(都築)  
電話受付時間 平日9:00~17:00  
お申込みはこちらから⇒



主催 東海市  
主管 NPO法人SmileyDream

