

長く仕事ができ充実した生活を送るための

# 育児休業復帰後の ママのための講座

全2回  
講座  
参加費無料

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よね。日々忙しく追われる中で、  
少し立ち止まって、自分らしい生き方を考えましょう。



## Schedule (全2回連続講座)

### 第1回

#### キャリアランプ®を通して 「自分らしく働く未来を考える」

あなたの人生で大事にしたいものはなんですか？  
カードを使ったゲーム感覚のワークショップを通して自らの  
強みや価値を言語化し、自分らしく働く未来を描きましょう。

講師 株式会社Carritra 加藤 恵利子 氏

日時 2025. 7.27 日 9:45~11:45



#### プログラム

- 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

### 第2回

#### パネルディスカッション 今だから話せる“あの頃”と“今” ～育児復帰ママのリアルトーク～

東海テレビ放送(株)

総務局 総務部兼人事部  
繁澤 かおる 氏

名古屋テレビ放送(株)

報道局 ニュース情報センター  
廣瀬 祐美 氏

日時 2025. 8.3 日 9:45~11:45



ここがポイント

- ✓先輩ママの話が聞ける！
- ✓参加者同士で交流できる！

## 共通の案内

場所 東海市芸術劇場  
対象 東海市在住・在勤で育休経験のある方  
託児 あり (別室託児、対象年齢3ヶ月～)

参加費 無料  
定員 20人程度

お申し込み先

NPO法人

Smiley Dream



募集期間 7/18まで ※応募多数の場合は抽選

☎ 090-8552-2740

電話受付時間  
平日 9:00~17:00  
担当：都築

