

事業報告

子育て中の女性のためのキャリア支援セミナー 実施報告

[開催日時] 2008年11月12日、19日、26日、12月3日（火曜日・全4回）
9:50～12:00

[会場] 長野県須坂市すぎか女性未来館

[講師] 森山貴代（キャリアカウンセラー）ほか

長野県須坂市市民生活部男女共同参画課との共催で「子育て中の女性のためのキャリア支援セミナー」を実施しました。このセミナーは、これまで本財団が実施してきた育児期女性のキャリア支援プログラムを基に開催地域のニーズを考慮し、須坂市男女共同参画課とともに企画・実施したものです。

連続4回のセミナーはグループワークを中心に行い、育児中の女性同士が学びあい、具体的な将来展望と自信を持って一歩踏み出すことを支援しました。

セミナー終了後のアンケートでは、「ワークシートを記入したり、ほかの人の話を聞いたりして自分の考えを広げられた」「夢や希望を具体的に考えることができた」「自分を見つめ直す場になる」「自信がついた」といった感想が寄せられました。

育児中は子どもを中心としたつきあいが増え、自分のことは後回しになりがちですが、それぞれに夢や希望を持っていることを発見して、参加者の顔が輝いたのが印象的でした。

第1回 私のための”自分育て”を考えよう

キャリアカウンセラーの森山貴代さんの支援で、これまでの自分を振り返りました。仕事や生活の中で自分が経験したこと、関心を持ってきたことを丁寧に思い出してワークシートに記入。その後、学習資料の冊子『むすんでひらいて 編みなおして』のコラムをきっかけに「受容と共感」をもった子どもとの関係のあり方について話しあいました。

第2回 私の今できること、やりたいこと

子育て中の一日はあっという間です。でも少し見方を変えると能力開発やキャリアアップのチャンスはたくさんあります。まずワークシートを使って、今すぐ取り組める自分育ての目標をたて、次に周囲の人との関係を絵で表すワークをしました。

第3回 私らしい生き方・働き方実現のコツは？

それぞれに自分らしく生きようとしている先輩たちを招いて、体験談を聴きました。参加者の感想では「働き方は違っても同じようなことに悩んでいることがわかった」「やれないと思っていたが、やらないだけだったのかも。私も挑戦してみたい」など、一歩踏み出す勇気をもった回になりました。

第4回 さぁ、私の未来計画を立てよう！

最終回はこれから自分はどのような人生をつかっていきたいのか「10年後の未来日記」と「アクションシート」を作成して具体的に考えました。「10年後にはこんな生活がしたい。そのために今は何をしようか・・・」「あなたらしい夢だね。きっと実現できるよ！」など話しあいがつきませんでした。

セミナー風景



それぞれ真剣にワークシートを記入



キャリアカウンセラーの森山さんが各グループを回って相談に乗る



完成した<人間関係マップ>は、どれも個性的



ワークの結果を発表し皆で共有

プログラム

回	テーマ	主な内容	講師
1	私のための“自分育て”を考えよう	ワーク（キャリアの木）を通してこれまでの経験や関心をふり返る。 冊子『むすんでひらいて編みなおして』をきっかけに子どもとの関係について話しあう。	森山貴代（キャリアカウンセラー） 福家なおみ（日本女性学習財団）
2	私の今できること、やりたいこと	生活の中でできる能力開発と目標づくりを2つのワーク（子育て中にやりたいキャリアアップ、私の人脈マップ）を行いながら探る。	森山貴代
3	私らしい生き方・働き方実現のコツは？ ～先輩たちのチャレンジ体験談～	自分らしいキャリア形成に挑戦している地域の女性たちの体験を聴く。	樽井寛美（須崎市市民生活部男女共同参画課）
4	さぁ、私の未来計画を立てよう！	ワーク（10年後の未来日記）で自分のライフプランを具体的に考える。実現に向けた行動計画づくりのワーク（アクションプラン）に取り組む。	新井浩子（日本女性学習財団）