



開催報告



奈良県 「子育て女性就職相談窓口」主催講座
H24 年度 女性のための仕事と家庭の両立応援講座

「子育てと仕事の両立実現を叶える 時間上手になる方法」 時間を有効に活用する秘訣を手に入れよう！

開催日：平成 24 年 9 月 28 日(金)、10 月 5 日(金)・11 日(木)の 3 日間
場 所：奈良県女性センター 講座室
講 師：キャリアオフィス いけまつ 池松華奈子 さん
キャリア・デベロップメント・アドバイザー
大学内就職相談ルーム相談員・ハローワーク就職支援講座講師

1 日目

【講 義】時間管理の基本的な考え方を知しましょう。
時間は生み出すもの、その方法を考えましょう。

- ◇どのような人生やどのような夢の為に時間を生み出したいのか？
先ずはよく考えましょう。
- ◇「時間を生み出すワザ、アイデア」は、ほんの少しの工夫から生まれます。

受講者の声

- ・いろいろな人の話を聴く事が出来て、良い刺激になった。今まで頭の中で考えるだけで同じ所をぐるぐる回っている感じだったが、方向性が定まってきたように思う。
先ず一歩踏み出してみます。

2 日目

【自己分析とプランニング】
“現在の自分”と“なりたい自分”を考えましょう。
なりたい自分に必要なこと、目標へのステップを明らかにしましょう！



- ◇大切な事、出来る事、したい事から自分の適性や適職を知りましょう。
- ◇「自分の時間」を持つ意識や工夫を行うと、周りにも変化が起こります。
- ◇なりたい自分を明らかにすることで、行動すべき事柄が見えてきます。

受講者の声

- ・分析シートを書くことで自分を振り返ることができ、自分のしたことが明確になったので、漠然とした不安が消えたように思います。
- ・何だかあわだたしく充実感が得られない毎日でしたが、時間に追い立てられるのではなく、私が時間をコントロールしてやろうと思えたことで、毎日に変化しています。

3 日目

【再就職実現者との交流】
両立成功者は、どのような方法で時間を確保しているの？
“とっておきの秘訣”を学び、なりたい自分に一歩踏み出しましょう。



- ◇まずは無理なく出来る事からはじめましょう。
- ◇「すぐする」「繰り返す」「きちんとする」の繰り返しが「できる」に繋がるのです。
- ◇自分と将来は変えられます。

受講者の声

- ・仕事をしていく覚悟が決まりました。
- ・いろいろな人と話すことで、また自分自身を見直すことが出来た。ビジョンを考えることができた。
- ・キャリアを考えることは、すごく大切なことだと思いました。