



きっと、  
もっと輝く私。

# 自分らしい仕事と子育ての両立、一緒に考えてみませんか

## 【仕事と子育て】 両立応援カウンセリング

無料

「目の前のことで精一杯」、「残業できない」、「仕事も家庭も中途半端」など思うことはありませんか。個別カウンセリングにより、仕事と子育ての両立に向けて、気持ちや課題を整理し、「なりたい私」に向けて、あなたの人生設計をサポートします。職場復帰を控えている方にもおすすめします。

日時：平成29年11月15日（水）

時間：各日①10：00～ ②11：30～ ③13：30～ ④15：00～  
（各回1名／60分）

カウンセラー：高橋 美智子

※NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター専任カウンセラー、臨床心理士・医療心理士

会場：北神支所 7階地域活動交流コーナー

【住所】神戸市北区藤原台中町1-2-1 北神中央ビル

【アクセス】

神戸電鉄：岡場駅下車 南西へ徒歩約5分

対象：

- ・仕事と子育てを両立中の方（産休・育休中含む）
- ・これから両立しようと考えている方
- ・子育てが一段落して社会と接点を持ちたいと考えている方
- ・働くことが好きな方、働くことで輝きたい方

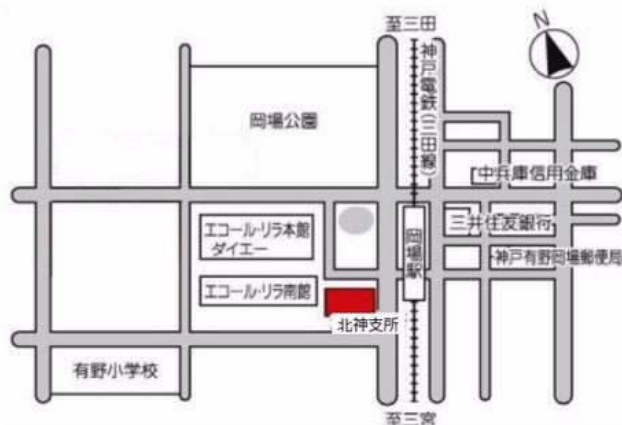
（神戸市在住・在勤・在学、または近隣市町在住の方優先）

定員：4名（先着順） ＊お子様同伴可

参加費：無料

申込方法：電話かE-mail、FAXでお申し込みください

※詳細は裏面をご覧ください



日頃ぼんやり考えていたことの「棚卸し」ができた。進むべき道がわかった。

現在の自分と理想の自分のギャップがわかり、仕事面でも女性としても、理想の自分に近づくための目標をもてた。

八方ふさがりな状態の、一方に風穴があいたような気がする。自分に自信をもって、少しずつできることを始めたい。

人生という長いスパンでバランスをとることが大切とわかった。

自分の中の完璧主義といかに上手に折り合うかが一番大事だとわかった。

自分を責めすぎず、自分らしい仕事に取り組むことで、自信を取り戻したい。

夫に協力してもらえるように、きちんと話そうという気持ちになれた。

<カウンセリング体験者・ワークショップ参加者の声より>

共催：神戸市 ・ NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター

## 【仕事と子育て】両立応援カウンセリング FAX用申込書

神戸市市民参画推進局男女共同参画課行き  
TEL:078-322-5179 / FAX: 078-322-6034  
e-mail: danjyo@office.city.kobe.lg.jp

|                                                                                  |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| (ふりがな)<br>①氏名                                                                    | ②年齢<br>歳                        |
| ③〒<br>市 区                                                                        | ④連絡先（携帯可、日中可能な番号）               |
| ⑤平成29年11月15日（水）（ご希望時間に○をつけてください）                                                 |                                 |
| 第1希望                                                                             | ①10:00～ ②11:30～ ③13:30～ ④15:00～ |
| 第2希望                                                                             | ①10:00～ ②11:30～ ③13:30～ ④15:00～ |
| ⑥現在の就業状況について（○をつけてください）                                                          |                                 |
| 1. 正規社員・職員で就業中 2. 出産休暇・育児休業中 3. 契約社員 4. パート・アルバイト<br>5. 派遣社員 6. 再就職活動中 7. その他( ) |                                 |

※上記①～⑥を電話かE-mail、FAXのいずれかでご連絡ください。申込受付後に必ずこちらからご連絡します  
お申込後3日を過ぎても連絡が無い場合は、おそれいりますが、必ず電話でお問い合わせください  
※いただいた個人情報は、本カウンセリングの運営以外の目的には使用いたしません  
※カウンセリング事前に記入いただく資料を郵送します

### 【カウンセリング内容についての問い合わせ】

NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター 事務局（担当：植村、伊藤）  
〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10築地MFビル5階（株）朝日エル内  
TEL：03-5565-4923 FAX：03-5565-4914 E-mail：info@shigoto-kosodate.net  
サイト：http://www.shigoto-kosodate.net

### 【申込み・その他問い合わせ】

神戸市市民参画推進局男女共同参画課  
〒650-8570 神戸市中央区加納町6丁目5番1号  
TEL：078-322-5179 FAX：078-322-6034 E-mail：danjyo@office.city.kobe.lg.jp

※当事業は神戸市の助成とP & G ジャパンのご協力を得ております。

### 【活動の特徴】

NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターは、制度だけでは解決できない、本人の意識・組織管理者側の意識に「カウンセリング」という手法を用いてアプローチします。一人ひとりの意識が変わることで、充実感を持っていきいきと生活できる、活力ある社会の実現に寄与することを目的としています

### 【仕事と子育て】両立の3つのポイントを大切にします

- ① 自分が何を大切にしたいかを考え、『さまざまな選択肢』を理解すること
- ② 主体的に選択して、自分自身の『ビジョン』を明確にすること
- ③ 選択した【仕事と子育て】の実現への『環境づくり』と『気持ちの準備』