参加費：無料

ひとり親/児童・寡婦・離婚前の方へ

私に合う働き方 見つけませんか





12.5 土 10:00-12:00

テーマ 「仕事も家事も子育てもちゃんとやらなきゃ…」そんな頑張りすぎを少し軽くする90分（＋交流会※任意）です

「仕事と子育てを完璧に両立しなきゃ・・・」と一人で悩んでいませんか。
本セミナーでは、「～すべき」という思い込みを少しだけ手放し、周囲を上手に頼りながら、自分らしく働き続けるための心の整え方等を学びます。

セミナーの内容

01 私に合う働き方は？
自分らしく続けられる働き方を考えよう

02 仕事と家事・育児の両立は？
完璧主義を手放して少し楽になる考え方

03 働き続けるための小さな工夫
職場などでの人間関係との付き合い方は？

また、先輩たちの成功事例を紹介！
働き方を見直したことで、仕事と家事・育児の両立を叶えた「過去の相談事例」を講師がお話しします！

★ セミナー後には30分程度の交流会を行います。
日々の悩みをお互いに話してみませんか？

会場

船橋市母子・父子福祉センター
京成松戸線習志野駅から徒歩約1分
（船橋市薬円台5-31-1　社会福祉会館2階）

託児

1歳から就学前までのお子様対象　**定員4名まで**
※本セミナーと併せて申し込み可

講師紹介



三井 あゆみ氏

株式会社LUX 代表
国家資格キャリアコンサルタント／
Gallup認定ストレングスコーチ／研修講師

企業・自治体・教育機関などで、キャリア、コミュニケーション、人材育成をテーマとした研修やセミナーを担当。
自身がシングルマザーであることから、ひとり親の個別の事情を理解したキャリアコンサルタントとしても活動中。
ひとり親のキャリア相談は延べ800回担当。

就労支援

船橋市役所　こども家庭センターにて就業支援専門員が平日9時～17時で就労相談を行っています。
働き方や家事・育児との両立などお困りごとをお気軽にご相談ください！

※この事業への参加は児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出における転職活動として認定することができます。

船橋市役所 こども家庭部こども家庭センター
☎　047-436-2320　(平日9時～17時)

右記二次元コードのHPより
オンライン申請