

私らしく描く！ 産後のキャリアデザイン

仕事も家庭もプライベートも大切にしたい！産後のキャリアはどう考えたらいいの？

役割、価値観、時間の使い方などがガラッと変わってしまう産後。

まずは“私の欲しい未来”を思い描いてみませんか？

1人で考えるだけでなく、グループで気軽に話しながら、
それぞれの「こうなったらいいな」を探っていきます。



Day1：2026.1.28(水)

am.9:30~11:30

私らしい働き方を知ろう

仕事復帰は本当のわたしを見つめなおす
最適なタイミング。

わたしにとって幸せな働き方を見極めよう！

Day2：2026.2.4(水)

am.9:30~11:30

ライフ・キャリア・プランを描こう

両立のカギを握る母親としてのわたし。

持続可能なライフスタイルを描き、
なりたい自分を手にいれよう！

2回連続講座ですが、ご参加いただける日程だけでもお申し込みいただけます。



講師 齋藤 麻実 さん

国家資格キャリアコンサルタント／公認心理師／認定ドリームマップファシリテーター

女性が出産後に働く価値観が大きく変わっていくことを体験し、34歳で
キャリアコンサルタントの資格を取得。働く女性が、自分らしい未来を描
けるように講座や相談を行う個人事業を立ち上げ。

同時期に専門学校の講師としてキャリア講座や就職相談もスタートし、現
在は通信制高校サポート校（千曲青橙高等学院）の施設長として若年者の
支援や子ども支援を行う。

会場 ▶ 勤労者女性会館しなのき 視聴覚室(3階)

定員 ▶ 15名(先着順)

参加費 ▶ 無料

対象 ▶ 市内在住で再就職を検討中、育児休業中の子育て世代の女性

※ 産後の休職中や仕事復帰後の方もご参加いただけます

託児 ▶ 4か月から就学前まで(無料・申込締切1/20 ただし定員に達し次第締切)

申込方法 ▶ 長野市男女共同参画センターの窓口、電話、ファクス、Web申込フォームにて

↓ 申込はこちらから ↓



【申し込み・問い合わせ】



NAGANO

長野市男女共同参画センター

(指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター)

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1 勤労者女性会館しなのき内

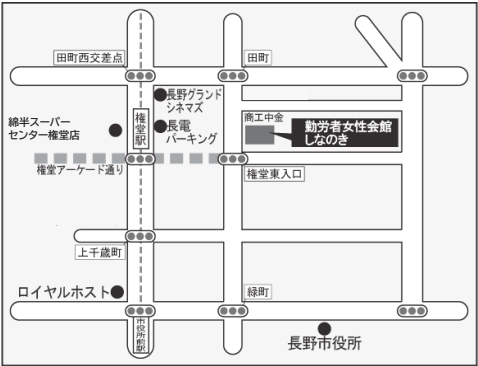
tel. 026-237-8303

[会 場]

勤労者女性会館しなのき

〒380-0814
長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1
tel. 026-237-8300

●JR長野駅よりバス 榑堂下車徒歩2分
●長野電鉄 榑堂駅下車徒歩2分



※ 会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。
※ 長電榑堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。駐車券をご持参ください。

[申込方法]

男女共同参画センターの窓口(勤労者女性会館しなのき窓口内)のほか、
電話(026-237-8303)、ファクス、Web申込フォームにて受け付けています。

私らしく描く！産後のキャリアデザイン
F A X 申 込 書

FAX:026-237-3315
長野市男女共同参画センター 宛

お名前	年齢： 歳代
電話番号	— FAX受理後の確認の連絡 要 ・ 不要
参加希望日	両日 ・ 1/28のみ ・ 2/4のみ
お住まいの 地区名	<長野市以外にお住まいの方> 勤務先・通学先の所在地（地区名） 長野市 （ ）
託児希望	なし ・ あり （ 人） <託児のお子さんのお名前・性別・年齢（1/28現在）>

※ お申し込みいただいた情報は、当イベント以外の目的で使用することはありません。