

私たち描く！

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

私たちの働き方を知ろう

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、ファックス、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】



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)

tel. 026-237-8303

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

[会場]

勤労者女性会館しなのき

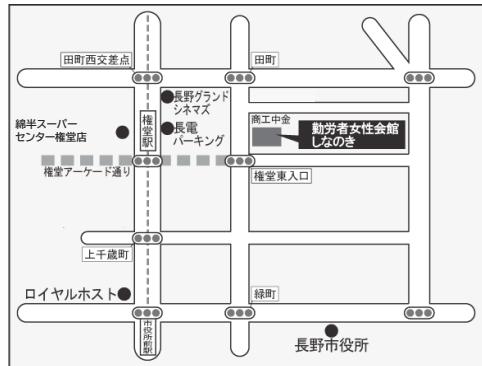
〒380-0814

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 権堂下車徒歩2分

●長野電鉄 権堂駅下車徒歩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。

※ 長電権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 FAX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。