

令和6年度鳥取県版
キャリアサポート事業

【ビルドアップ】

Build UP

キャリア継続形成プログラム

働きやすい職場環境づくりの一環に。
企業が抱える「人材確保」の課題解決に。
子育て世代を応援している企業イメージの醸成に。
企業が取り組む少子化対策の一役に。

期間

令和6年9月~11月

前年度参加者へのアンケート
「仕事復帰や家庭との両立などの不安は解消されましたか?」の質問に、

全員が「はい」と答えました。

相談支援、専門家の助言指導、スキル習得、孤立防止のためのプログラムを本年度もご用意しました。
育休取得中の社員様がいらっしゃる企業様は、どうぞお申込みください。



プログラム
内容

- 専門家講師による各テーマにそった講座開催(全9回)
- SNSによる復帰後アフターフォロー相談支援
- 男性向け家事育児に対する理解促進や知識定着、スキル習得のための「企業版 父親学級」の実施



パートナー
による協力も
必要不可欠!



開催日	テーマ	講座内容
9/3(火)	① ガイダンス(参加者交流)	育休中のママたちとお話をしながら、交流を深めます。まずは、第一回目にお気軽にご参加ください。 
9/11(水)	② それって無意識かも?! あなたの中にある当たり前を知ろう	自分や周りの人が持っている無意識の思い込みが与える影響の他、日常に潜む無意識の思い込みを学び、心を軽くしていきましょう。 パートナー参加OK
9/24(火)	③ 心と身体を整える♪ 子育てママのためのゆったり産後ヨガ	育休中だからこそ自分自身と向き合うチャンス! 赤ちゃんと一緒に参加できるママのための優しい産後ヨガ。 お子様と参加OK
10/8(火)	④ 一生使えるスキル! イライラに振り回されない自分になろう	怒りの感情は悪いものではありません。「怒り」の仕組みを理解するだけで落ち着いた関わり方、見え方によって変わってくるはず。 パートナー参加OK
10/16(水)	⑤ 産婦人科専門医による 女性のカラダの基礎知識	女性のさまざまな身体や心の変化、基礎知識を学びホルモンバランスと上手につきあいつつ、いつまでも心も体も健康に過ごしていきましょう。
10/22(火)	⑥ 労務・人事担当の先輩ママから 育休復帰後のお話し会	先輩ママたちは、どんな風に仕事と家庭のバランスをとっているのか一緒にお話ししてみましょう。きっと肩の力が抜けるはず! 
11/5(火)	⑦ 子育て中だから考えたい これからのわたしのキャリア	育休中は未来の自分を明確に描けるチャンス期間。「どんな風に働きたいか」を具体化すると不安ではなくワクワクへと変わります。
11/13(水)	⑧ コミュニケーションの基礎	生きていく上で欠かせないコミュニケーション。仕事や私生活といった区別なく、対人コミュニケーションの基礎について学びます。
11/27(水)	⑨ AIのある仕事・暮らし	私たちの暮らしや仕事のいろいろなところで使われているAI。その使い方や使い方を紹介します。 

※プログラム内容は途中で変更となる場合もございます。

プログラムへの参加申し込みはこちらにご連絡ください。

※参加を希望される育休中の従業員数をお知らせください。
 ※定員約10名程度(先着順)
 ※参加費は無料 ※オンライン参加可能(鳥取県内どこからでも参加可能です)
 ※全9回申し込みされた方で参加ができなかった場合はアーカイブ配信あり

申し込み/
問い合わせ先

Tottori Mama's (担当/中井)

TEL:090-6834-6144

E-mail:tottorimamas@gmail.com



鳥取県が育休取得女性の円滑な職場復帰や
キャリア継続形成支援のためにはじめた事業です。

- ・公式LINEアカウントでの情報発信やつながりの構築
- ・キャリア継続形成プログラムの開発、実施
- ・男性向け家事育児に対する理解促進や知識定着、スキル習得のための「企業版 父親学級」の実施
- ・キャリア継続形成への取り組みに対するアドバイス
- ・職場復帰後のアフターフォロー
- などをしています。

ママたちに、不安のない未来を。



Build UPの
取り組みなど
詳細はコチラ