



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

無料

【仕事と子育て】 両立応援カウンセリング

「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です。

【開催日】 ①1月22日(土) ②1月29日(土)

【時間】 10:00～、11:30～、13:30～、15:00～(各回1組/60分)

【場所】 ご自宅 もしくは 神戸市男女共同参画センター

※どちらの場所からでも、カウンセリングはオンラインで行います。

※ご自宅から参加される方は、通信環境・機器等はご自身でご準備ください。

【カウンセラー】 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

定員 : 4組/日 (要予約・先着順) *お子様・パートナーの同伴可

参加費 : 無料

申込方法 : ■WEB申込

(<https://kobecity-official-event.jp/form/2207>)

■電話申込

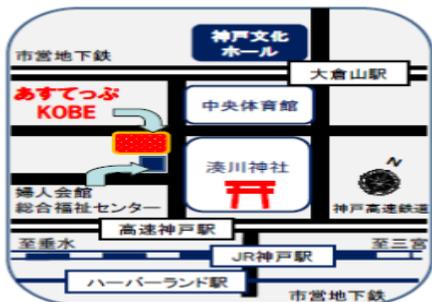
神戸市事業・イベント案内センター ☎0570-083330

もしくは(078)333-3372 (年中無休 9:00~21:00)



申込は
こちらから

男女共同参画センターで相談する場合



【住所】 神戸市中央区橋通3-4-3

【アクセス】 JR「神戸駅」徒歩7分

神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分

神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分

お子さま・パートナーと
一緒に参加OK!



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。

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。

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

カウンセリング ・ 申込の流れ

神戸市ホームページ : <https://www.city.kobe.lg.jp/a89138/kurashi/activate/cooperation/ricstation.html>

WEBで：チラシ表面のURLまたはコードを読込

電話で：神戸市事業・イベント案内センター TEL. 0570-083330

もしくは(078)333-3372



先着順
毎月2日実施しています。

事前にカウンセリングに必要な資料（プレシート）を郵送します



カウンセリングの当日までに、あなたの【仕事と子育て】についての考えをプレシートの質問に答えるかたちで記入しておいてください。

※プレシートはカウンセリング日の1週間前を目安にご返送ください。
※直前のお申込みの場合、プレシートが送付できない場合があります。

カウンセリング

【場 所】神戸市男女共同参画センター（神戸市中央区橋通3-4-3）もしくはご自宅



カウンセラーとプレシートの内容をもとにお話します。
ご自身の気持ちを確認し、課題を整理して方策を立てることを応援します。
ご自宅から相談される場合、URLはメールにてお送りします。

【当日連絡先】（平 日）078-361-6978（神戸市男女共同参画センター）
（土曜日）03-5565-4923（【仕事と子育て】カウンセリングセンター）

アクションプランづくり

【仕事と子育て】の両立に向けて、ご自身の考えを整理して計画を立てるためのシートを用いて振り返ります。

【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>

【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』

※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

※当事業は神戸市とともに実施しています。