

オンライン(Zoom)で開催 自宅で無料で受講できます!

# 子供も可愛い 仕事も続けたい

## 両立を叶えるための ヘルプシーキングとタイムマネジメント

育児に奮闘していると、時間が過ぎるのはあっという間。まとまった時間が取れるのは今だけかも。復職後を見据えて、休業中のスキマ時間に両立に役立つスキルを学びませんか。

《ヘルプシーキング行動とは、一人で抱え込まないで、周りの人に援助や支援を求める行動》

### 両立をめざす仲間と一緒にスキルアップ!

②2/27(火)

「時間管理のプロが実践する時短のコツ  
～今日からマネしたくなる 10 のヒント～」  
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント  
楨本 千里さん

①2/20(火)



「一人で抱え込まない仕事術  
～ヘルプシーキング力の磨き方～」  
産業カウンセラー 佐野 智世さん



①2/20 ②2/27 いずれも火曜日：午前 10 時～正午

<対象・定員> 産休・育休などから仕事復帰を考えている父か母 20 人  
(多数の場合は市内在住、在勤、在学の人を優先して抽選)

<費用> 無料(ただし、インターネット通信料は各自ご負担ください。)

<申込締切> 2月10日(土)必着

\*Zoom のシステムを使って開催します。

\*申し込まれた方には、事前に URL・ミーティング ID 等をメールで送ります。

※申込方法などの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

主催 吹田市

## Eメール記入事項

- ①講座名 「子供も可愛い 仕事も続けたい」
- ②名前 (フリガナ)
- ③郵便番号と住所
- ④年代
- ⑤メールアドレス
- ⑥当日使用機器 (パソコン・タブレット・スマートフォン)
- ⑦電話番号
- ⑧職業の有無
- ⑨現在 (産休中・育休中・その他)
- ⑩講座で聞きたいこと (あれば記入)
- ⑪この講座を知ったきっかけ  
市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・その他 ( )

申込みはこちら↓



※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込方法> 吹田市電子申込システム、または上記必要事項を記入の上、Eメールで男女共同参画センターまでお申込みください。

<Eメールアドレス> [duo-koza@city.suita.osaka.jp](mailto:duo-koza@city.suita.osaka.jp)

<申込締切> 2月10日(土) 必着

<備考> 本講座は参加者同士のグループワークがあります。

<問合せ先> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ 吹田市出口町2番1号

TEL:06-6388-1451 (午前9時~午後5時30分 ※祝日は休館)

FAX:06-6385-5411

Eメール:[duo-koza@city.suita.osaka.jp](mailto:duo-koza@city.suita.osaka.jp)

<オンライン (Zoom) 参加の注意事項> ※応募の前に必ずご確認ください



Zoomが初めての方や操作に不安のある方は、お気軽に当センターまでお問い合わせください。