

～「親子noteアプリ」を活用した 子育て女性の社会参画準備支援～

熊本キャリアカフェ・MIRAI

2021年1月22日



1.団体紹介

私たちの活動

☑ 私たちの想い

- ・周りの人たちに、もっと心地よく働いてほしい
- ・相談し合い、協力し合うような場を作りたい
- ・自分の価値や能力を活かして、輝いてもらいたい



1人1人に寄り添う『**キャリアのかかりつけ医**』を目指して
～「キャリアカウンセリング」を使って想いを実現中～



☑ キャリアカウンセリングって何??

- ・キャリア=生き方や働き方を扱う面談
- ・相談者の悩みや想いを一緒に言語化し、状況や問題を整理できる
- ・相談者自身のリソースや周囲のサポートを活用し、自分のありたい姿に近づくための行動を支援する
- ・最終目標は自身の力で自走すること



2020年度活動実績

活動内容	実施回数	効果
<p>オンライン交流会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家で楽しく過ごすあれこれ ・色々な話をしませんか？ ・色々な人の働き方を聞いてみませんか？ 	3	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者のご意見や工夫していることを共有でき、悩みや問題を解決する手がかりにつながった。 ・ネット上の情報ではなく、実際の声で話を聞くことで新たな気づきの発見や「私だけじゃないんだ」と安心することができた。 ・「希望する働き方」の実現に向けて、前向きに捉えることができた。
<p>オンラインワークショップ「金の糸」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すごろくゲームで自分らしさを再発見 	1	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの方からのフィードバックにより、色々な気づきがあった。 ・自分の中でもやもやしていたところの解決の糸口をみつけた。 ・過去を振り返ることで、この頃から今の自分につながっていることを感じた。
<p>ママ向けオンラインIT入門説明会 (熊本転入ママの会くまてん様と共同開催)</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ・ITの仕事に興味を持てた。 ・参加後にご自身で行動され、仕事が決まった。
<p>個別面談(対面・オンライン)</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の中が整理でき、これからとるべき具体的な行動が把握できた。 ・自信がなかったが、面談後、できることからやってみようという気持ちになった。 ・新しい気づきを得ることができた。背中を押してもらえたことで一歩踏み出すことができた。 ・自分の思考の癖が分かった。 ・現在の自己と状況を受容し、自分なりのペースを意識できるようになった。

2.提案する背景

「社会とのつながりがなくなった…」

「これまでのキャリアやスキルがさびついてしまいそう…」

「また働きたいけど、子育てとの両立に自信がない…」

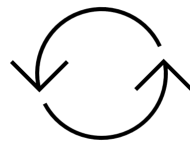
「自分に何ができるか分からない…」

これはすべて、熊本にいるママたちの声です

子育てママの現状

- ・出産という**大きな変化**により心も体も不安定
- ・**子ども優先**で自分のことは後回し
- ・コロナ渦の影響でママ同士や地域の**コミュニティが減少**
- ・健康面の診断はあるが、**ママのキャリア(人生)**を考える機会が
- ・多すぎる情報により**不安や迷い**が生じる

孤独・不安・焦り・迷い
自己効力感の低下



自分らしさを失う
子育てを楽しめない
社会復帰が遅れる

逃げ場のない悪循環

3.目指すべき姿

ビジョンと解決される課題

ービジョンー

子育てママが家族や地域サポートを活用しながら、
のびのびとその人らしい働き方を実現させる

ー解決される課題ー

- 産後ママの不安や孤独を解消し、自信と自己効力感を取り戻す
- 我慢や妥協のない、その人らしい働き方を、自身で引き寄せる力を伸ばす

子育てママの社会参画を促進する

4.実現するための方法

実現するための3つのツール



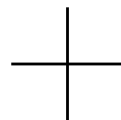
親子noteアプリ
※構想 開発協力求む



左記アプリを使った
ワークショップ



左記ワークショップ後の面談
(対面・オンライン・LINE)



産前～産後の継続的アプローチ

親子noteアプリとは



親子noteは、子育てを一人で抱え込み孤立しがちなママを、家族や地域とつなぐコミュニケーションアプリです。

家事や子育てをママだけの仕事にさせないために、地域サポートの情報を共有したり、家族間で話し合うきっかけとなるワークなどを取り入れます。

忘れがちなママのキャリアも忘れずに。自分らしいキャリアに近づくため、キャリアを考える内容を準備します。



※親子noteアプリは存在しません。イメージになります。

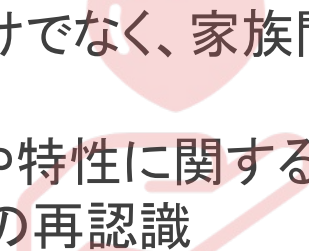
親子noteアプリの特徴



家事・育児・労働サポート機能

- ・時系列の「家事・育児・労働」ワークシートで、「育児の悩みあるある」を解消
- ・産前から、産後の家事育児をシミュレーションし、協働部分や役割分担を明確化
- ・困った時に活用できる地域サポートの情報を相談先一覧に集約

家族コミュニケーション機能

- 
- ・労働や作業だけでなく、家族間の思いもシェア
 - ・子どもの成長や特性に関する情報を共有
 - ・家族の価値観の再認識



- ・家事育児の期待や役割が明確化でき、**パパが家事育児に参加しやすくなる**
- ・ワンオペ・子どもに関する情報の偏重を防止し、**安心納得して子育てできる**
- ・自分のキャリアを考えることができ、**ママの社会参画を促進できる**



親子noteアプリの活用セミナー 支え合う家族を想像する
～『初産or〇人目出産プロジェクト』成功のために～

親子noteアプリを活用し、普段話せないテーマについて夫婦や家族で話す機会に！

- ・家族ビジョン
- ・ママの産前産後の体調変化を知り、シミュレーションする
- ・家事育児の見える化をシェア
- ・家族で話す、考える(ママのキャリアを置き去りにしない)



- ・これから始まる**家族の暮らしを実現するための手法や考え方を会得する**
- ・今後待ち受ける問題を乗り越える**対話スキルを身につける**
- ・家庭円満の秘訣や家事ルーティンなど、**参加者同士で情報をシェアする**



フォローアップ式面談(対面・オンライン・LINE)

ワークショップ参加 → 家族面談(産前) → 家族面談or2者面談(産後)
※状況確認や声かけを継続して行い、かかりつけ相談員として機能させる。



家族面談: 家族がお互いに面と向かって口に出せないことを相談員を介して理解し合う
ママ面談: 子ども中心の悩みではなく、ママ本人の不安や孤独に焦点を当てる
パパ面談: 男性ならではの仕事や家事育児に対する悩み・不安を対象化し、解消する



- ・相談員を介して、客観的な考えに気づき、冷静に状況を見ることが出来る
- ・「私」を主語にして自分を話すことで、抱えていた想いやモヤモヤを消化し、社会とつながるエネルギーや行動につなげる

活用方法

(MIRAIのかかわり)

・親子noteに関するワークショップ



・「家事・育児・労働シェア」ワーク



産前

親子noteの活用中心としたワークショップ・面談
※◆の内容を親子noteに盛り込む

- ◆ 家族のビジョン どのように助け合う？
- ◆ ママの産前産後の体調変化を知る
- ◆ 家族としてできること
 - ① 子供を育てる家族として、何を、どんな気持ちで支えあえたらいい？
 - ② 気持ちを伝えあい続けるために
- ◆ 家事育児シェア診断
(※参考※ <https://www.kaiiikuji-toyama.jp/web-sheet/>)
- ◆ パパ育休について話し合おう
- ◆ ママの社会復帰・職場復帰についていつ？そのためにはどんな準備が？
 - ① 育休中ママのパターン
 - ② 離職中ママのパターン
- ◆ お腹の赤ちゃんの成長もシェア
エコー画像、胎動

出 産

- ・家事育児労働シェアに関する相談
- ・キャリア相談



- ・親子noteに活用に関する面談



ワークショップ参加者へ
定期的にはたらきかけ、
家族の悩みや不安を拾います

出 産

産後

- ◆ 交換日記
- ◆ 子どもの成長記録 手形、動画や写真取り込み
- ◆ 困った時の相談先一覧

社会 復帰 準備

- ◆ キャリアプランニング
 - ①育休中ママのパターン
復職のタイミングが近づいたら取り組むこと
 - ・今の気持ちを確認する
 - ・計画を立てる
 - ・シミュレーションする
 - ②離職中ママのパターン
「社会とつながりたいな」と思い始めたら
 - ・価値観等の再確認・再定義
 - ・キャリアの棚卸
- ◆ リモートワークで活用されているアプリやサービスなどのIT講座(例:チャットワーク等)

ママの社会参画

5.総括

期待される効果

子育てママが家族や地域サポートを活用しながら、
のびのびとその人らしい働き方を実現させる

キャリアについて一緒に考えませか？

▼個別相談申込はコチラから(無料)
※対面・オンライン(zoom)選べます



▽LINE相談はコチラから(無料)
LINE ID)@734vpubz
※まずはともだち登録をお願いします



- ・毎月第1水曜日 11:00～12:00
- ・毎月第2土曜日 14:00～15:00
- ・毎月第3水曜日 20:00～21:00

Facebookもぜひご覧ください♪



今後も熊本キャリアカフェ・MIRAIを
よろしく願いいたします

mail:kumacari.mirai@gmail.com

