

リアルな1日を公開!

東京都

女性しごと  
応援テラス

女性しごと  
応援テラス  
多摩

在宅×オンラインで働く

# 家庭と仕事、 どう両立する？

在宅・オンラインで働くことに関心が高まる一方で、「家庭と両立できるのか」「実際にどのように働いているのか」と不安を感じる方も少なくありません。本イベントでは、在宅で働いた経験のある“ちょっと先をいくキャリアの先輩メンター”が、リアルな1日のタイムスケジュールを公開。両立の工夫や苦勞したことを通じて、具体的な働き方をイメージできる機会をお届けします。

参加無料  
定員  
20名

こんな方におすすめ

- ✓ 在宅・オンラインでの働き方に興味がある方
- ✓ 家庭や育児や介護と両立できる働き方を知りたい方
- ✓ 実際に在宅で働く人の時間の使い方・コツを知りたい方
- ✓ 自分らしい働き方を見つけない方

登壇メンター



西川かおり (40代)

これまでの経験のなかで、不安を感じたり、失敗を恐れて立ち止まりそうになったことが何度もありました。私自身のつまづきや悩んできた経験もお伝えしながら、少しでも背中をそっと押せる存在でいられたら嬉しく思います。



ぬるき  
塗木望 (30代)

私自身も、仕事と家庭の両立に悩み、立ち止まった経験があります。だからこそ、気持ちに寄り添うだけでなく、モヤモヤした思いや、まだうまく言葉にならない気持ちを、一つずつ整理していくお手伝いができたらと思っています。



松井祐子 (50代)

自分が何がやりたいのかわからず、やりたいことをみつけてく、転職を繰り返してきました。「なにをやるのが喜びなのか」を一緒にみつけることで、今の自分の可能性や強みに気づき、今立ち止まっている状況から前に進むきっかけになれば嬉しいです!

## ちょっと先いくキャリアの先輩に聞いてみよう!

日時

7/15 水 11:00 - 12:30

会場

新宿アビタス | セミナールーム3

東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー15階 株式会社アビタス内

JR『新宿駅』新南改札口 → 徒歩2分

都営新宿線『新宿駅』 → A1出口直結

都営大江戸線『新宿駅』 → A1出口直結

京王新線『新宿駅』 → A1出口直結



無料  
託児付

対象：生後6ヶ月から未就学児  
※事前申し込みが必要です



本イベントは「わたしらしく働く! オンライン就活講座」の受講生向けイベントです。お申込み方法は裏面をご覧ください ▶

## 「わたしらしく働く！オンライン就活講座」とは？

東京しごとセンターが実施する就職活動に役立つオンライン講座です。「ちょっと先いくキャリアの先輩」であるメンターへの相談を通じて、仕事と家庭の両立を目指す女性を応援しています。

スキマ時間に動画で学べる講座も受講でき、自分のペースで無理なくスキルアップし、就職活動への自信につなげることができます。



## 講座5つのサポート内容(無料)



### メンター相談

ちょっと先いくキャリアの先輩に、様々な悩みをオンラインで15分～最大60分相談できます。(何回でも利用可)



### フォローアップ会

月1回開催のオンライン会。動画の内容について、講師に直接質問できる機会です。



### スキルアップ動画

就活に役立つ、オンライン面接対策・パソコン操作など、隙間時間に学べる動画が見放題。



### リアルイベント

年に3回(7月・11月・3月)都内でリアルイベントも開催します。



### メンター活用証&動画修了証

メンターを利用された方、全動画視聴完了された方には、それぞれ電子証書を授与いたします。

※各証書は、失業認定申告書の求職活動実績としてご記入いただけます。ただし、申告内容の認定につきましては、ハローワークで行いますので、詳細は所管のハローワークにお問い合わせいただけますようお願いいたします。

## 講座受講生の声



長い間、子育てで働く環境から離れていたのが不安なことが多かったのですが、スキルアップ動画は視聴しやすい長さで、初心者でも理解できる内容から始まっているのでモチベーションが上がってきました。



動画を見てワークを取り組もうとしても、1人ではなかなか進まなかったのですが、フォローアップ会に参加して急に進みが早くなり、自由に質問もできることがとても良かったです。



お仕事についてたくさんの具体的なお話が聞けて大変参考になりました。イメージが少しずつできるようになりました。楽しいお話ありがとうございました。貴重なお時間ありがとうございました。大変勉強になりました。

講座にご登録の後、ご案内が届きますので、そちらからイベントにお申し込みください。

### LINEの以外の方はこちら

二次元バーコードからアクセス後、「メールで登録」からお申し込みください。

[terrace-op.jp/lp2026](https://terrace-op.jp/lp2026)



### LINEの方はこちら

LINE

お友達追加のあと、講座登録フォームよりお申し込みください。

