

# 妻が育休後、職場復帰します。



★先日妻に、「職場復帰したら、前のように、アナタも分担してね」と言われました。  
「はい、はい、わかっています」と返事をしたものの…。育休中の家事と育児は主に妻が担当していたので、「やらないクセ」がついてしまった…。…実は不安なんです…。

★我が家は、一人目の子どもです。復帰後は、想像以上に大変と聞いています。  
妻は復帰が近づくにつれ、不安を感じているようですが、私も初めてのコトなので何をどうすればいいのか…。正直わかりません。



## そんな不安をかかえるあなた！

先輩ママの体験談などを通じてこれからの生活のこと、一緒に考えてみませんか？

開催日	講座内容 ★時間：各回 13：30～15：30
2/6 (日)	<p><b>怒り爆発！予測不能！「夫婦で仕事と家事育児…イライラと怒りと対処法」</b>                      復帰後に始まる生活は「慣れること」に精一杯でストレスがたまる！上手なストレス発散方法と怒りの扱い方を知ることで、お互いの健康を守り、頑張り過ぎないでやっていく方法を考えます。                      【案内人】小松弘美さん（株式会社こじま事務所 代表取締役）</p>
2/27 (日)	<p><b>先輩ママに聞く。復帰後の生活。朝から、バタバタです。</b>  <b>「復帰前にすべきこと・したほうがよいこと・やらなくていいこと」</b>                      育休後に職場復帰した先輩ママから体験談を伺い、復帰後の一日の流れをイメージします。                      【案内人】立松有美さん（子育て支援ファシリテーター）</p>

【会場】新潟ユニソンプラザ2階 新潟県女性センター 女性団体交流室2（新潟市中央区上所2-2-2）

【対象】妻が4月から、又は数か月後に職場復帰を予定している男性  
 現在、妻が産後休業又は育児休業を取得している男性

参加費無料

【定員】16名（申込先着順）

【保育あり】要申込。生後6か月以上の未就学児。保育定員10人（先着順）。保育協力費：子ども1人200円  
 保育締切：1月23日（日）

【申込方法】裏面参照

★☆☆☆主催：公益財団法人新潟県女性財団★☆☆☆☆

## 【申込方法】

●参加を希望される方は、事前にお申込みが必要です。

○電話・メールでお申込みください。

その際、名前・連絡先（郵便番号、住所、電話番号、メール）・妻の復帰予定日・保育希望の有無を当財団までお知らせください。なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日（当財団 HP でお知らせしています。）を除いて次の時間をお願いします。

【平日】8:30～17:15 【土日祝日】9:00～17:00

●当財団ホームページ「お申込みフォーム」もご利用ください。

【ホームページはこちらからどうぞ→】



○一時保育希望の方は、お子さんの名前（ふりがな）、生年月日をお知らせください。

\*提供いただいた個人情報は、当財団の講座運営の目的のみに使用いたします。

\*ユニソンプラザの駐車場が混雑する場合がございますので、お車でお越しの方は、時間に余裕を持ってお出でくださいますようお願いいたします。

## ☎ 新型コロナウイルス対策を徹底しています。



- ◆ 参加される方はマスクの着用と入場時、手指の消毒をお願いします。
- ◆ 最近、風邪や発熱症状があった方、体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ◆ 会場のドア、イス等の事前消毒を行うほか、会場の半分程度の定員としています。
- ◆ 新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止することがあります。その際は、事前にご連絡いたします。

## 【R元年度、参加された方の感想】

☆スケジュールを妻と事前に確認しておくこと、子の体調不良時の対応をシミュレーションしておくことなど、大変参考になりました。

☆復帰後どんな生活になるか、タイムスケジュールを作ってみようと思います。

☆「もしも」の時のために、事前に行動すること（電話や連絡など）下調べしておくことが大事ということに気づきました。

☆一人では不安も多かったのですが、同じ悩みや考えを持った方の意見を聞いて勉強になった。

☆一時保育を利用したことで、子どもと二人きりで出かける練習になった。4月からの園生活へのこころ構えができた。



## 【お申込み・お問い合わせ先】

（公財）新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-2

新潟ユニソンプラザ 2階 / 新潟県女性センター

電話：025-285-6610

FAX：025-285-6630

E-mail：[npwf@npwf.jp](mailto:npwf@npwf.jp)