



# マザーズセミナー

---

## ～就職準備編～



マザーズハローワーク立川

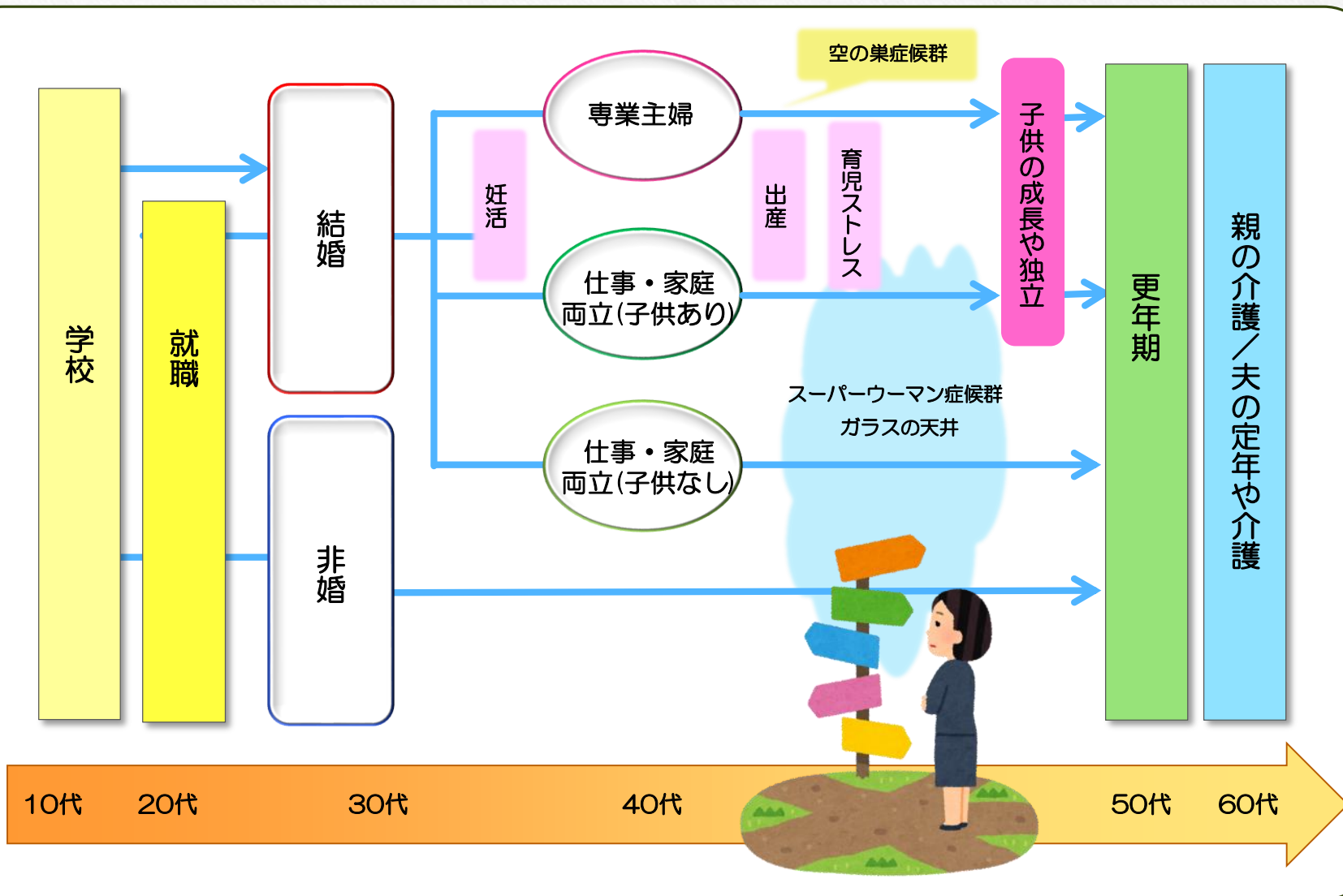
※無断での使用および複製を禁止します。

# ①「私らしい働き方」ってなんだろう…

考えると疑問や不安でいっぱい



## ●●● 女性のライフスタイルは時代とともに多様化 ●●●





## ②ライフプランを時間軸で考える



自分を取りまく環境も、時間の経過とともに変化していきます。  
今は子育てに時間を取られていても、子供の成長とともに徐々に自分の時間も増えていきます。  
それにより、仕事やプライベートを充実させることもできます。一方、親の介護が必要になることも・・・  
こういった取りまく状況の変化を想定しながら、**中長期的なプラン**を立てていきましょう。

仕事



プライベート（趣味・ボランティアなど）

子育て

子供  
3歳

8歳

13歳

18歳

20歳

23歳



親の介護？

現在  
30歳

5年後  
35歳

10年後  
40歳

15年後  
45歳

20年後  
50歳

# ワーク1

## 将来に備えていくら必要…？ 「ライフプラン表」でイメージしてみる



下のような家族のライフプランを表にして、  
いつ頃いくらくらいお金がかかるのか、をイメージしてみましょう。

|       |         | 2025 | 2026             | 2027  | 2028 | 2029               | 2030 | 2031 | 2032  | 2033 | 2034 | 2035  | 2036 |
|-------|---------|------|------------------|-------|------|--------------------|------|------|-------|------|------|-------|------|
| 自 分   | 年 齢     | 30   | 31               | 32    | 33   | 34                 | 35   | 36   | 37    | 38   | 39   | 40    | 41   |
|       | ライフイベント |      |                  |       | 資格取得 |                    |      |      |       |      |      |       |      |
|       | 金 額     |      |                  |       | 30   |                    |      |      |       |      |      |       |      |
| 配偶者   | 年 齢     | 38   | 39               | 40    | 41   | 42                 | 43   | 44   | 45    | 46   | 47   | 48    | 49   |
|       | ライフイベント |      |                  | 車購入   |      |                    |      |      |       |      |      |       |      |
|       | 金 額     |      |                  | 250   |      |                    |      |      |       |      |      |       |      |
| 子(長男) | 年 齢     | 6    | 7                | 8     | 9    | 10                 | 11   | 12   | 13    | 14   | 15   | 16    | 17   |
|       | ライフイベント |      | 小学校入学            |       |      |                    |      |      | 中学校入学 |      |      | 高校入学  |      |
|       | 金 額     |      | 30               |       |      |                    |      |      | 50    |      |      | 100   |      |
| 子(長女) | 年 齢     | 3    | 4                | 5     | 6    | 7                  | 8    | 9    | 10    | 11   | 12   | 13    | 14   |
|       | ライフイベント |      |                  | 幼稚園入園 |      | 小学校入学              |      |      |       |      |      | 中学校入学 |      |
|       | 金 額     |      |                  | 50    |      | 30                 |      |      |       |      |      | 50    |      |
| メ モ   |         |      | パート勤務開始！1日5H、週3日 |       |      | フルタイム勤務開始！1日7H、週5日 |      |      |       |      |      |       |      |

### ③ 働くための環境を整えよう

働くための土台として、  
まずは下記の3つを整えることが成功への近道となります。



保育環境を整える

子供の預け先の確保、  
病気の時の対応策は必須！

家庭内を整える

働く事への理解・協力、  
家事育児や送迎の分担など  
家族との目線合わせは必須！

健康・体力を整える

自分だけでなく、  
家族全員の体調管理は必須！

## ◆保育環境を整える



### 子供の預け先の確保、病気の時の対応策

お仕事を始めるにあたり、「預け先のめど」がたたないと採用してもらえません。  
⇒ 面接で「採用されたらいつから働けますか？」と聞かれる。

#### ■託児施設

認可保育園・東京都認証保育所・認可外保育園…

料金・預かり時間・申し込み方法もさまざま。

まずは市役所（窓口、インターネット）で認可保育園周辺から情報収集。

それから東京都認証保育所・認可外保育園をあたる。

※できるだけ見学することをおすすめします。

#### 学童保育

自治体運営・民間のものなど、最近はさまざま。

今は保育園を利用中という方も、いずれは利用することになるため、  
早めの情報収集をおすすめします。

#### ■病気の時、臨時の対応策

病児・病後児保育、ファミリーサポートセンター など。

・どのような形で利用可能か、料金は？？（利用には事前登録が必要なものも多い。）



Q：託児施設を探すために  
どんなアクションをしていますか？



### ① 自宅近隣の託児施設の情報収集

役所の窓口で保育情報の資料を入手するほか、ネット・口コミも利用！

★**どんな種類**のものがあるか？施設の特徴は？

★**預かり時間**や**利用料金**は？

★空き状況は？**いつから利用できそうか、までしっかり確認**を。

★申込手順も施設により異なります。要チェック！！

### ② **施設の見学**を試みましょう。

口コミ・うわさに頼らず、自分の目で確かめる。





「保育環境を整える」参考資料

## ★ 未就学児の保育サービスあれこれ

※お住まいの市区町村によって内容が異なる場合もあります。

### 保育園

#### ◆認可保育園

国の定めた基準をクリアし、都道府県知事により認可された施設。保育料は一律で保護者の所得等に応じ決定。

##### 公立保育園

市区町村が運営。

##### 私立保育園

法人が運営。

#### ◆（東京都）認証保育所

東京都が独自に定めた保育施設。13時間の開所を基本にしている。保育料は施設により異なるが、認可保育所の保育料に準じた上限あり。

#### ◆認可外保育園

保育時間・保育料なども施設によって異なる。

##### 企業主導型保育所

平成28年度に新たに内閣府が開始した助成金制度を利用した施設。一般利用者枠もある。

#### ◆地域型保育

家庭保育室（保育ママ）、グループ保育室など。少人数の単位で、0歳から2歳までが対象。

#### ★ 事業所内保育

従業員の福利厚生として職場に設けている。利用可能年齢や預かり時間・料金など、事業所により異なる。

#### ◆認定こども園

幼稚園と保育所の良いところを活かし、一定以上の機能を備える施設を都道府県知事が認定したもので、料金は施設により異なる。

#### ◆幼稚園

就学前教育のための施設で正規の保育時間は短い、夕方までの預かり保育を実施している園も多い。

## 「保育環境を整える」参考資料

### ★いざという時の保育サービス

※お住まいの市区町村によって内容が異なる場合があります。

#### ◆一時保育

保育所に通っていない子供の保護者が、パートタイム就労や通院、リフレッシュを目的に一時的に保育施設等で託児してもらう事が可能。

#### ◆病児・病後児保育

保育園に通院している子供が病気になった際、預かったり自宅で看てくれるサービス。利用するには事前登録が必要なところも多い。

※ファミリーサポートセンターは小学生も利用可能！

#### ◆ファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい人（利用会員）と援助ができる人（提供会員）が共に会員登録をしておき、おもに提供会員の自宅で子供をみてもらう子育て支援の組織。

### ※ 小学生の保育

#### ◆学童保育

小学校児童を対象とした保育サービス。地域によっては市区町村で運営しているもののほかに民間事業者が運営しているものもある。学童保育は利用対象が「小1から小3まで」の場合が多い。また 預かり時間が保育園等よりも短いケースも多い。





## ◆家庭内を整える



### 「ママが働く」という事を家族で共有。

- ・パパとママだけでなく、子供はもちろんのこと、おじいちゃん・おばあちゃんにもよくお話ししておきましょう。

### 家事育児をどう分担するか

- ・パパにはできるだけ具体的な説明を！  
ライフプラン表や1日のタイムスケジュールなどでわかりやすく。
- ・子供にも毎日のお手伝いを役割分担。自立心をはぐくむきっかけに。





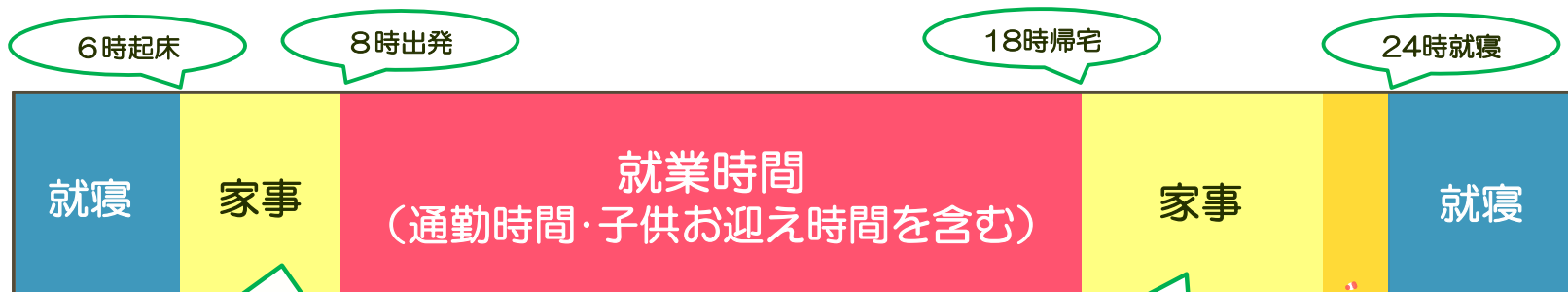
## ワーク2

「家庭内を整える」参考

1日のタイムスケジュールをイメージしてみよう



お仕事を開始すると、家事・育児に充てる時間が減少します。  
今から 1日のタイムスケジュールを考えて準備してゆきましょう。



- 朝食準備～朝食～片付け
- 洗濯～干す
- 掃除～ゴミ出し
- お弁当作り
- 子どもの準備・自分の準備…

- 夕食作り～夕飯～片付け
- 洗濯ものの取り込み・たたみ
- お風呂の準備～子供とお風呂
- 寝かせつけ
- 明日の準備 …

自分の時間…？



自分の1日のタイムスケジュールを書いてみましょう



6時

8時

18時

24時

A large empty yellow rectangular box for writing the 24-hour time schedule.

## ④ 働き方のポイントを整理しよう



### どこで働くか？

会社、自営、在宅勤務 など…

- ★ 「家の近くで働きたい」「自転車で通える場所」など、何かあった時にすぐ帰れる場所で働きたい人は多いが、**エリアを狭めれば仕事の選択肢は少なくなる**。
- ★ **完全在宅勤務求人**は少ない。また「いきなり在宅」は環境や技能が整っていないと難しい。

### 雇用形態

正社員、契約社員、派遣、パート…？

- ★ 正社員希望者…**時短勤務可能求人**は少ない。**就労時間と残業量が課題**。
- ★ パート就労 …**賞与**があったり、**正社員登用実績**のある事業所もある。

### 扶養範囲内で働く？

社会保険や税金対策をどう考えるか

- ★ 「どのくらい働くのが得か？」…それぞれに価値観が違うため一概にこれと言えない。自分の収入だけでなく、**扶養者の収入にも影響**があるため、世帯収入で考える。

### 条件の優先順位づけ

時間、日数、休日、場所、仕事の内容… 何を優先するか

- ★ **ぜったい外せない条件**と**緩和できる条件**を整理する。
- ★ 実際の求人から傾向をつかみ、働き方を整理。

### 自分自身の棚卸し

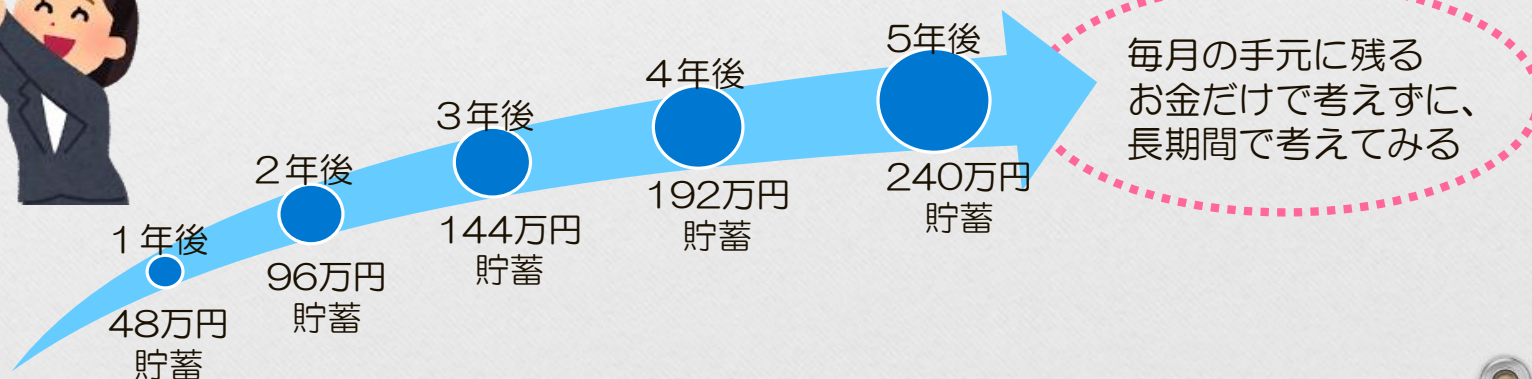
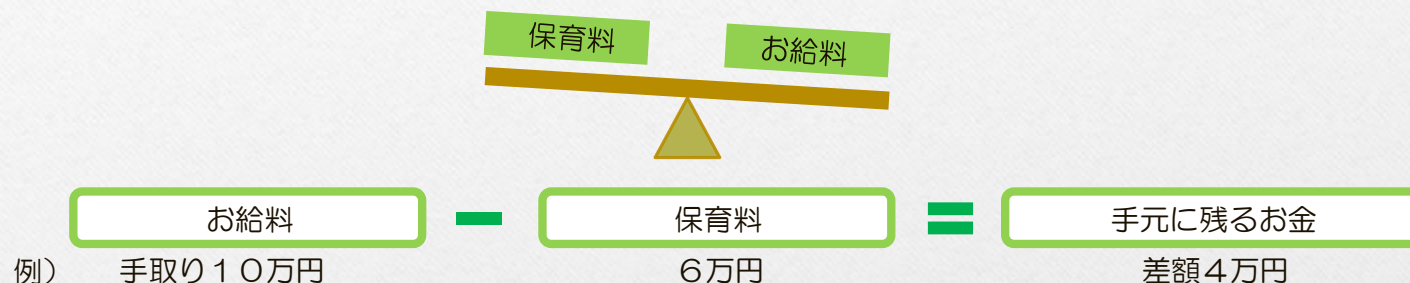
スキル、知識、経験などを振り返り整理 (強み弱みの発見)

- ★ やってきた仕事だけでなく、**自分自身の性格や興味・指向性**なども整理してみる。
- ◆参考：「職業情報提供サイト job tag」→ <https://shigoto.mhlw.go.jp>  
こちらのサイトで、キャリア分析や適職探索のほか、職業について調べることもできます。

## ⑤ お給料と保育料について



毎月のお給料と保育料を比較して、仕事をあきらめる前に少し考えてみましょう。





## ⑥ 就職活動の流れ



おおよそ下記のような流れで就職活動が進みます。  
逆算して、いつ頃から活動していくかを計画してみましょう。



### ★不採用となった場合

- 結果の振りかえり
  - 応募条件の再検討
- を経て求人の選定へ戻る。

## ⑦ 求人情報の探し方あれこれ



### ハローワーク求人

全国のハローワーク求人が見られる。求人件数が豊富で求人内容が詳細。求職登録が必要。

### インターネット

自宅でも気軽に情報収集が可能。  
しかし気軽に見れる分応募者が多い傾向

### 人材紹介会社・派遣会社

利用するには登録が必要。特定の業種や職種に特化している会社もある。

### 求人情報誌・新聞折り込みチラシ

無料で入手可能。  
地域に特化した求人が多い。

### 店頭貼り紙

自宅の近隣で働きたい人には重要な情報源。  
接客・サービス系が多い。

### 人的ネットワーク

友人や過去に働いていた職場の同僚や上司など。  
比較的採用につながりやすい。

求人情報は広く様々な形で存在しています。  
それぞれに特徴がありますが、まずは広く情報収集をしてみましょう。

## ⑧ スキルアップの方法



新たな知識習得やスキルアップをして、お仕事に広く対応できるようにすることは早期就職への近道です。  
気軽に利用できるものもありますので、興味があれば情報収集してみましょう。

### 職業訓練

多彩なコース設定（PC・医療事務・簿記・介護・Web等）で授業料無料のものも多い（テキストは自己負担）。受講期間は3か月～2年と様々。年に何度か「託児付き訓練」も開講している。

※申込み・相談は住所管轄のハローワークの職業訓練窓口まで。

### 公共機関で行う セミナー・講習会

市区町村やマザーズハローワーク、しごとセンターなどで行うもの。無料のものが多い。受講期間は数日～数週間程度と短め。

### 民間のスクール

スキルアップや資格取得のための様々なスクールがある。有料。日程が決まっているものや、自分のペースで通えるものもある。

### 通信教育

自宅で自分のペースで勉強できる。  
通学型のものよりも低料金で学べるものが多い。



# マザーズハローワーク立川

マザーズハローワーク立川は「仕事と育児・家事・介護等の両立」を目指す方のための“多摩地域唯一”の専門ハローワークです！

## ー アクセス ー

〒190-0023

東京都立川市柴崎町3-9-2

立川駅南口東京都・立川市合同施設4階

立川駅南口から徒歩4分

多摩モノレール立川南駅より徒歩1分

ご利用時間/お問い合わせ

平日 9:00~17:00

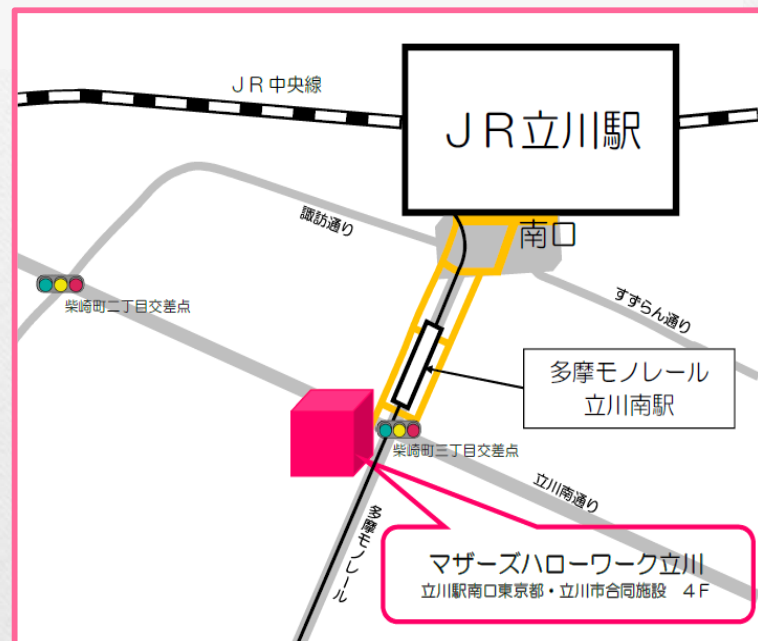
土・日・祝・年末年始はお休みです。

☎ 042 (529) 7465

公式HP



公式LINE



## マザーズハローワーク立川のサービスメニュー

### 職業相談・個別支援コーナー

- ・マザーズハローワーク立川の利用方法やお仕事に関する相談をお受けしています。ご希望の就職条件を伺い、お仕事探しの相談・アドバイスや求人への紹介を行います。個々のご事情に寄り添ったきめ細やかな支援を行っています。
- ・専任の相談員による個別担当制支援も行っています。就職活動の準備から面接・応募書類の作成など就職まで同じ担当者がご相談に応じます。



### 求人検索コーナー

- ・求人検索パソコンで近隣や全国の求人検索ができます。
- ・ゆったりとしたスペースなので隣にベビーカーを置きながらご利用できます。

### 各種情報コーナー

- ・子育て支援担当求人開拓スタッフによる「マザーズおすすめ求人」（子育て中の方が働きやすい求人）を掲示しています。
- ・職業訓練や各種イベント、多摩地域の保育情報なども取りそろえています。





## マザーズハローワーク立川施設概要

### キッズコーナー

- キッズコーナーには見守りスタッフが常駐しているので、求人検索や相談窓口をご利用の間、お子様はおもちゃや絵本で遊べます。
- お子様と一緒に利用しやすいよう、明るく、広いレイアウト。



### 授乳室

- おむつ替えもできる授乳室を完備。
- ゆったりとしたスペースなのでベビーカーのままお入りいただけます。





# マザーズハローワーク立川オンライン相談

## オンラインによる職業相談

- ・マザーズハローワーク立川では、Web会議システム「ZOOM」によるオンライン職業相談を実施しています。
- ・利用規約を事前にご確認いただき、完全予約制としています。
- ・マザーズハローワーク立川の室内と、ハローワーク立川本庁舎に、オンライン職業相談のリーフレットを配架、マザーズハローワーク立川のホームページにも掲載しています。
- ・オンライン相談に必要な「ミーティングID」「パスコード」等を予約日前日までに求職者マイページに送信いたします。併せて、ZOOMアプリのダウンロードをお願いします。



## オンライン職業相談のご案内



マザーズハローワーク立川

### オンライン職業相談とは

オンラインミーティングアプリ「ZOOM」を使用し、インターネットを通じて職業相談を行います。自宅にいながら、ハローワーク窓口での相談と変わらないサービスが受けられます。

お仕事に関する相談のほか、応募書類や面接のアドバイス、オンライン面接を想定した「見せ方」の練習もできます。  
また、求人に応募する場合は、紹介状の郵送も可能です。

○完全予約制・1回の相談は30分以内です。

○ご利用前にオンライン職業相談規約への同意が必要です。

まずは、マザーズハローワーク立川へご相談ください。

TEL：042-529-7465



### ご利用いただける方

オンライン職業相談を利用できるのは、次の条件を満たす方です。

○ハローワークへの求職登録が完了している方。

○仕事と育児・家庭・介護等との両立を目指す方。

○Webカメラによるインターネット通信が可能な端末（パソコン・スマートフォン等）や環境をお持ちの方。

○事前に「オンライン職業相談規約」に同意いただける方。

マザーズハローワーク立川

東京都立川市曙町2-7-16 鈴春ビル5階  
TEL：042-529-7465

〈開庁時間〉平日（月～金）9：00～17：00  
※土・日・祝及び年末年始はお休みです。

公式HP



---

ご清聴  
ありがとうございました

