

---

# 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



# 本日のセミナーの 目的とゴール

---

## セミナーの目的

家庭と仕事の両立を目指す皆さんが、就職活動の基本知識と準備について理解することが目的です。

- ・働き方の整理
- ・家庭と仕事の両立について
- ・就職活動の準備について
- ・キャリアの棚卸しや自分の強み発見

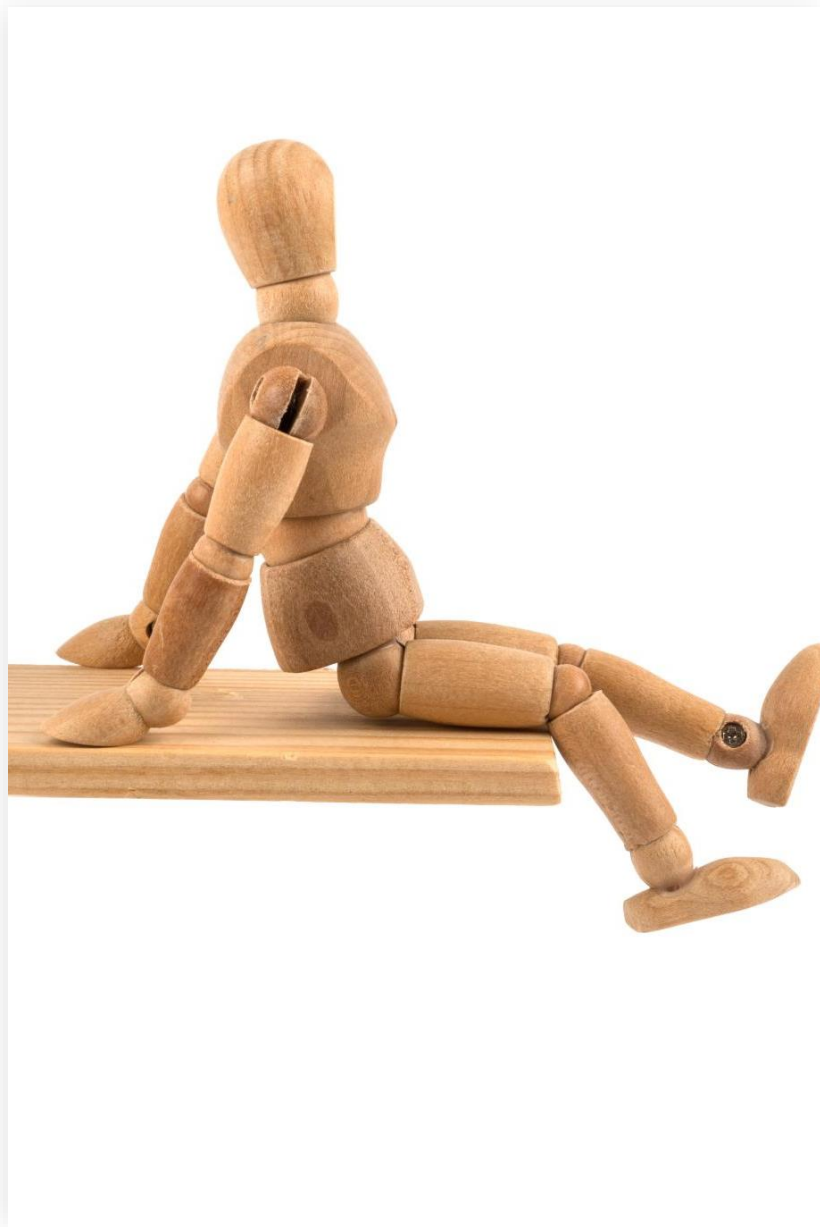
## 今日のゴール

セミナーに参加した皆さんが、「より良い就職のためにどんな事を考えて準備すべきか」を知り、これからどんな行動をしていくかを明確にします。

---

# 働き方の整理

---



## マザーズハローワーク利用者の声

**「子育てや介護などお仕事との両立が困難」** ……お子様の体調不良、家族の病院への付き添いなどの理由で、急なお休みや遅刻早退があっても働くことが可能か不安。

**「仕事から離れている期間が長い（ブランク）」** ……即戦力として働ける自信が無い。スキルに自信が無い。昔のように仕事ができるか不安。

**「自分の強みが分からない」** ……今の私に何ができるのか、どんな強みがあるのか分からない。

**「希望の条件に合う仕事が見つからない」** …… 短時間勤務、夏休み問題など。柔軟に対応してもらえる職場を探す方法がわからない。



# 世の中の動きと働き方の変化

---

## 世の中の動き

少子高齢化、晩婚化が進む日本→人口減少傾向にあり今後の労働力確保が課題→介護・育児休暇の法制化、企業のダイバーシティ推進、女性の活躍推進、AI導入・・・労働を取り巻く状況も日々変化を続けています。

## 女性の柔軟な働き方

昔に比べると、結婚・出産を機に退職する人は減っており、共働き世帯も増加。また時短勤務、フレックス勤務、リモートワーク導入など、働き方も多様化しているがまだまだ課題も多いのが現状です。

→働く価値観は人それぞれ。自分は何を重視して働き方を考えるべきか・・・という視点が重要です。

## 働き方の整理：自分の優先順位を明確にする

### ■ 希望条件の優先順位付け、「譲れない条件は何か」を考えてみましょう

雇用形態、勤務時間、勤務地、収入、休日など。

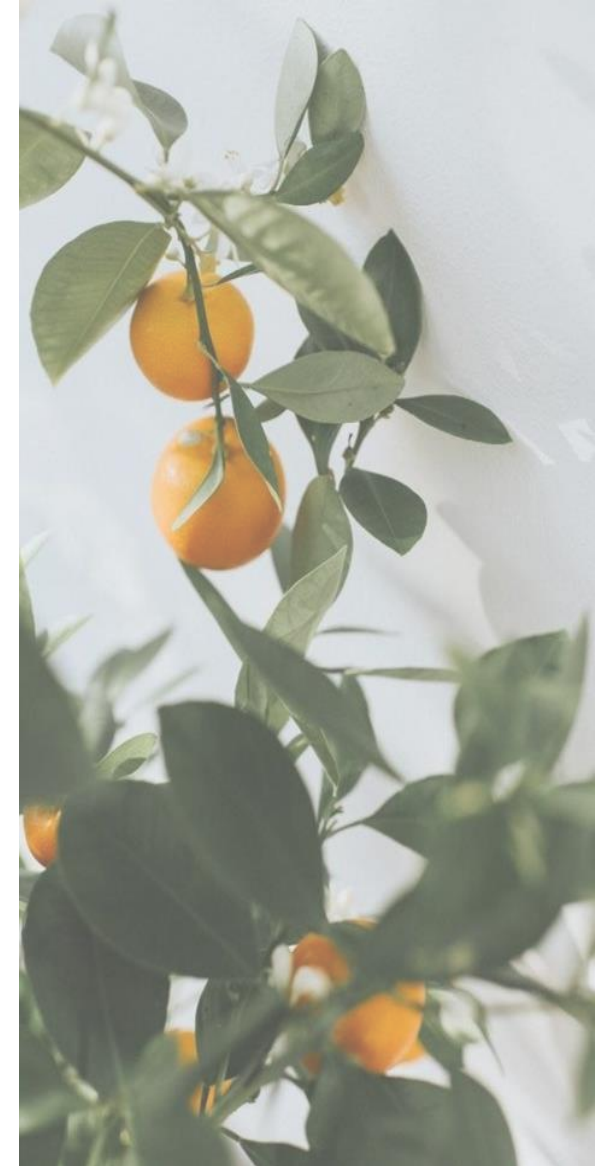
譲れない条件、譲れる条件の両面で考える。  
できるだけ柔軟な働き方をイメージ。

- ★ 正社員： 安定性重視。ただし残業面などの課題もあり。  
中途採用募集の中で、短時間正社員求人はほとんど無いのが現実。
- ★ パート・派遣・契約社員： 時間・日数など柔軟性のある求人も多い。有期契約、雇い止め規定などに注意。  
また正社員登用制度やボーナスのある求人もある。
- ★ 在宅ワーク： 時間の自由度が高いものも多いが、ある程度のスキルや経験も必要。
- ★ 家族や自分が慣れるまでは、日数少なめ、時間少なめ、家から近い距離で働いてみる。  
期間限定業務や単発の仕事でお試しで働いてみるなど、少し低めのハードルを設定してみる。



## ■ 働き方について整理してみよう

項目	具体的な条件を記入	譲れない度	譲れる条件
時間	9:00~16:00	◎	
日数	週3日	○	週4日でも可
場所	居住市内	△	通勤時間30分以内なら可
休日	土日祝	◎	
職種	事務、受付	△	他職種も検討可
賃金	時給1300円以上		
雇用形態	パート		
その他	扶養範囲内	○	



## 働き方について、記入してみよう

項目	具体的な条件を記入	譲れない度	譲れる条件
時間			
日数			
場所			
休日			
職種			
賃金			
雇用形態			
その他			

## 働き方の整理のために参考資料： 「年収の壁」について

パートやアルバイトなどで働く人が、社会保険や税制上の負担が増える一定の収入のラインを「**年収の壁**」と呼んでいます。

「年収の壁」は複数あり、扶養範囲内で働く際は注意が必要です。

**【ポイント！】**単に「手取りが減るか」だけで考えず、**将来を見据えた長期的な視点**や**世帯全体の収入という視点**が大切。

### ★参考サイト★

<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/>

年収の壁についてのセミナー動画を見たり、個別相談も受けることができます。

東京都「年収の壁」を知る（令和7年度企業における「年収の壁突破」総合対策促進事業）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)

厚生労働省「年収の壁」への対応



○ 106万円の壁

○ 110万円の壁

○ 130万円の壁

○ 160万円の壁

○ 178万円の壁

○ 201万円の壁

● **106万円の壁**：勤務先で**社会保険（健康保険・厚生年金）**に加入する条件。※従業員数51人以上の規模で、週20時間以上勤務、月額88000円以上（年収105万6千円≒106万円）、などの要件を満たす場合。 ※2026年10月 賃金要件撤廃予定

● **110万円の壁**：**住民税課税**のライン。

● **130万円の壁**：**配偶者の扶養（社会保険）**から外れる基準。配偶者の健康保険の扶養からはずれ、**自分で国民健康保険や社会保険に加入**。 ※社会保険の扶養判定では、基本給だけでなく交通費・残業手当・賞与がすべて合算されます

● **160万円の壁**：**配偶者控除の減額開始**（夫の収入に影響：世帯全体の税負担が増える）

● **178万円の壁**：**所得税課税**のライン。

※2026年1月1日の所得から適用

● **201万円の壁**：**配偶者控除が無くなるライン**（世帯の所得税負担がさらに増える）。

★引き続き働き方に伴う制度改革は進捗中です。上記のラインも変更が決まっているものや今後変わるものもありますので、定期的にチェックするようにしましょう。

---

# 家庭と仕事の両立について

---



# 家庭と仕事の両立戦略

## 家事の洗い出しと時間管理術

まずは一度家庭内でやるべき事を書き出して見ましょう。今まで通りにやるよりも、この機会に何をいつやるかなど、効率的なスケジュールへと見直すことも大切です。

## サポート体制の構築はコミュニケーションから

家族間で家事の負担を分散し、協力して家庭と仕事を支え合う体制を作ることが理想ですが、そうできないご家庭も多いのが実情。家族に具体的な助けを頼めなくても、コミュニケーションをしっかりとって情報を共有することは大切です。

## 地域支援サービスの活用

行政や地域のサポートについて情報収集をしていきましょう。外部のプロに相談し、的確な助言をもらうことで、家庭内での育児や介護の負担を軽減するきっかけにできるかも。

## 心身のケアも重要

自分も含め家族全員が元気でないとお仕事は続けることが出来ません。頑張りすぎず、ストレスをためず、心の健康を保つ工夫が長期的な両立を支えます。

# 家事の洗い出し作業

頻度	朝（出勤前）	夜（帰宅後）	その他
毎日	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食の準備～後片付け</li><li>・出かける準備（着替え～化粧・子供の準備）</li><li>・連絡帳記入</li><li>・弁当づくり</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・夕飯の準備～後片付け</li><li>・洗濯物取込み、たたみ</li><li>・風呂掃除、風呂わかして子供と入浴</li><li>・子供の寝かしつけ</li><li>・子供の明日の準備</li></ul>	
週に何度か	<ul style="list-style-type: none"><li>・ゴミ出し</li><li>・洗濯機回す～洗濯物を干す</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・子供の宿題をみる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・部屋の掃除</li></ul>
月に何度か	<ul style="list-style-type: none"><li>・町内会の掃除</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・外回りの掃除</li></ul>



# 家事の洗い出し作業

頻度	朝（出勤前）	夜（帰宅後）	その他
毎日			
週に何度か			
月に何度か			

---

# 就職活動の準備について

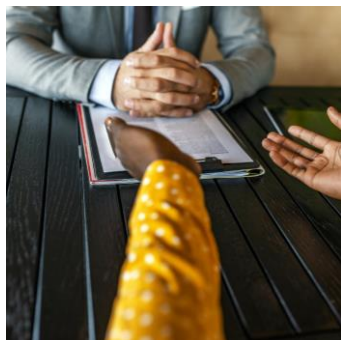
---

# 求人探しと就職活動あれこれ



## 求人の探し方

ハローワーク、求人サイト、就職情報誌、人材会社・・・求人は様々な形で出ており、それぞれの媒体により内容も傾向も様々です。まずは、広くいろいろなところで求人を見てみることをおすすめします。マザーズハローワークでは、子育て中の方が働きやすい求人を検索する方法をお伝えしています（例：#マザーズなどのフリーワード検索）。自分でうまく探せない時にはお気軽にお声がけください。



## 今どきの就職活動

応募書類送付は郵送が主流ですが、ここ数年でメールでの送付を指定されるケースも増えてきました。また面接もコロナ禍以降、オンラインでの面接も増えています。IT化が進むにつれ、就職活動のスタイルも変化しているため、求職者もそれに対応できるよう準備することが大切です。



## オンライン相談の活用など、マザーズハローワークでお手伝いできます！

マザーズハローワークで実施中のオンライン相談を、オンライン面接対策に活用される方もいます。実際の通信環境やカメラ映り、話し方などを確認をしてオンライン面接に備えましょう。また、パソコンに自信のない方には短期のPC講習もオススメです。作成した書類の添削は窓口のほか、オンライン相談でも対応可能です。

---

# キャリアの棚卸しと自分の強み発見

---

# キャリアの棚卸しと自分の強み発見



## キャリア棚卸しの重要性

過去の職務経験や仕事以外（子育て・介護・家事等空白期間を通じての経験も）でのスキルを整理し、何ができるか、どこで活かせるか、「スキルの見える化」をして自分の強みを再発見！

まずは過去の仕事の経験や家庭で培ったスキルを書き出してみましょう。

## 空白そのものをマイナスにとらえない

空白をマイナスに捉えず、まずは「空白の期間にどんな経験をしたか、その経験により得られたものは何か」を整理しましょう。

子育て・介護、家事に携わる中でも、時間管理能力や調整力、マルチタスクの進め方・・・様々な能力が備わっているはず。

# キャリアの棚卸しシート

	何をやったか (職務内容)	大変だった こと	嬉しかった こと	それをやったことで 学んだこと、得られた 知識・技能
仕事として やったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>営業事務</li> <li>・見積書、発注書などの書類作成</li> <li>・電話・メール対応</li> <li>・在庫管理</li> <li>・日報・月報作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・繁忙期の業務量が多く残業も多かった</li> <li>・お客様のクレーム対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業務効率を工夫したことで社内で表彰された</li> <li>・お客様からお礼の言葉をもられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パソコンスキル向上</li> <li>・コミュニケーションスキル向上</li> <li>・トラブルにも冷静に対処できるようになった</li> </ul>
仕事以外で やったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て（子供の世話全般）</li> <li>・家事（基本的には自分が担当）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が小さい頃は子供が何に泣いているのかわからず戸惑った</li> <li>・やるべき家事が計画どおりでなかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々成長していく子供の姿を間近で見ることができた</li> <li>・家事が予定通りに出来た日は嬉しかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の子育ての中で忍耐力を学んだ</li> <li>・家庭内の家事・育児全般を通じて、時間管理能力が向上</li> </ul>



# キャリアの棚卸しシート

	何をやったか (職務内容)	大変だったこと	嬉しかったこと	それをやったことで 学んだこと、得られた 知識・技能
仕事として やったこと				
仕事以外で やったこと				

## ■ おすすめWEBサイト

<https://shigoto.mhlw.go.jp/User/>



厚生労働省の職業情報提供サイト「jobtag」。

自己診断ツールや様々な職業についての情報や求められる知識・スキルなどを調べることが出来ます。自分のスキル発見のヒントに！



---

今日のまとめと振り返り

---



## 今日のまとめと振り返り

---

### **働き方の整理**

柔軟な働き方の選択肢を理解し、仕事の可能性を広げる。自分の働き方を整理して優先順位を明確にする。

### **家庭と仕事の両立について**

家事の洗い出し。家族とのコミュニケーションにより目線を合わせる。1人で頑張りすぎず時には人に頼る。

### **就職活動の準備について**

求人情報収集、書類作成、面接対策がカギ。マザーズハローワークを上手く活用する。

### **キャリアの棚卸しと自分の強み発見**

自分の強みやスキルを整理してキャリアプランの再設計に活かしましょう。

今日のセミナーの最後に次のアクションプランを書いてみよう！



- 例)
- ・ 希望条件に合った求人の検索を試みる
  - ・ 地域の子育て支援について情報収集を行う

ご清聴ありがとうございました  
お疲れ様でした

---