

カムバック支援サイト



育児休業から
職場復帰される方

育児をしながら
再就職を目指す方

そろそろ
働きだそうかな…
と考えている方

仕事と育児 カムバック支援サイトは、そんなあなたを応援します！

「今住んでいる地域の
保育所情報が知りたい」

…再就職支援情報
・保育情報

お住まいの地域の自治体の保
育所情報や再就職支援情報を
まとめて検索できます。

「育児をしながら働く
社員へのサポートが
知りたい」

… Q&A よくある質問

育児休業の取得・育児休業か
らの復帰、再就職活動に向け
ての疑問にお答えしているQ
&A 集です。

「両立できるかしら」
「パートでも育休は
取得できるの？」

… メール相談

職場復帰・再就職に関するお
悩みや疑問を専用フォームか
らお寄せください。専門の相
談員が、お役立ち情報を提供
します。

「再就職したいけど何か
ら始めたらいいの？」
「空白があって
不安…」

… セミナー・イベント等
のお知らせ

マザーズハローワークでの再
就職セミナーやイベントのほ
か再就職に役立つ研修などの
最新の情報を掲載しています。
女性再就職セミナー/ビジ
ネスセミナー/面接対策
セミナー/メイクアップセ
ミナー など

「同じ悩みを持つ人と
つながりたい」
「仲間がほしい」

… 交流掲示板

交流掲示板では同じ悩みや不
安を持つ全国の方とつなが
ることができます。

裏面をご覧ください

職場復帰・再就職したいあなたに役立つ！

先輩ママからの応援メッセージをお届けします！

※カムバック社員の体験談・メッセージ

再就職にあたっての壁、両立のコツなど、先輩たちの体験談を見ることができます。きっとあなたにも役立つ情報が見つかるはずですよ。

カムバック社員の体験談、メッセージ



T.S.さん
製造業

私の復職ストーリー

2009年9月に第1子を出産し、育児休業を取った。その間に第2子を出産し、2010年10月に第2子を出産しました。それぞれ10か月ずつ、2011年11月に復帰するまで育児休業を取っていました。職場を離れたことで、不安が山あり、育児休業中、上司との面談の際にそれを伝えました。上司は、「もう少し子育てを控えているなら戻ってくるよ」と言われて、仕事も休んで帰ることも考えていました。復帰後は朝早くやリスク管理に加え、業務改善活動

復職する人へのメッセージ

結構や自由度が様々な職場で働いていますが、そんな時は、一人で抱えきれない人に出会ったり、悩みは解消されず、特に、育児休業からの復職がどうしても難しくなり、大変な時がありました。何事も完璧にはできません。恥ましよう。

① 一覧へ戻る

カムバック社員の体験談、メッセージ



M.T.さん
メーカー勤務

私の復職ストーリー

育児休業から復帰した日は、短時間勤務制度を利用してフルタイム勤務していますが、私の場合はとても恵まれた環境で、夫や義母が育児に参加してくれています。保育園を利用している際は、夫が子供の保育園への送り迎えに代わってくれました。義母も育児を手伝ってくれ、職場でも休職しました。PTAの役員になって他のママたちと話せる機会があると、自分は恵まれていていいなと思います。育児と仕事両方とも完結できなかったのは、自分自身が元気でいることが重要ですが、ママさん卓球部活動のことでよりリフレッシュになり、今では会社の卓球部に所属しています。子供とも卓球しますが、卓球は誰でもまじめに良いショット打てたりして、笑いも多リフレッシュに最中です。違う価値観を持った自分の発見もがありました。

復職する人へのメッセージ

短時間勤務もありましたが、今振り返ると、それはとても小さい悩みでした。仕事で忙しなったり悩んだ時は、どうかそれを深く大きな問題ととらえずに、いっしょに考えて前を邁進してほしいと思います。また、私自身、キャリアの幅が狭いのではないかと悩んだ時期もありましたが、多様性の重要性が謳われている今、キャリアの形も多種多様だと思います。キャリアを他人と比較せず、いろいろなキャリアがあり、そして、いろいろな道があることを、無理をせずに仕事を続けたいことが大事だと思います。

カムバック社員の体験談、メッセージ



K.M.さん
製菓会社勤務

私の復職ストーリー

期は通勤時間中にメールをチェックする等して仕事モードに切り替えます。また、仕事のスケジュールを立てながら、万が一子供の発熱などで仕事を休がないといけない場合等も事前にシミュレーションしています。育児と仕事の両立しながら成果を出すということの難しさはありますが、残業する日、残業しない日、在宅勤務する日、など使い分けながらメリハリをつけ、真ん中で仕事を続けようという気持ちです。育児面では、仕事仲間や上司の協力と理解、保育園・シニア・人材サポート・ファミリーサポートなどのサポートに本当に助けられており、感謝の思いでいっぱいです。また夫は出張や出張勤務などの多い仕事ですが都合がつかない時は家事育児に協力してくれているので、精神的に大変な時があります。私は再就職に挑戦することができたのですが、おそろしくという状況の方はいらっしゃると思うので、なんとか育児と仕事をやっていけるというところを願っています。後輩の方にお示しするのが私の役割と思っています。

復職する人へのメッセージ

私も働いて初めて知りましたが、子供は本当にかわいくて、許されるからとそばにいて、いろんなことを一緒に体験したり、教えたいと思います。でもそんな息子もいつか自立して行きます。その時に私もちゃんと自立して行けるかなと思うリアリティーは一朝一夕にはできないので、私は自身のキャリア自立のために、先ずは働くことが大切だと思います。同時に配偶者を育てることも責任として自分でも子供を養う手段もかかっていると思います。それが理由です。育児と仕事の両立は正直大変で、くじけそうなこともありますが、子どもはありますが、そんなときは「自分が働く理由」に気づいて、自分の夢を見て生きています。価値観は人それぞれだと思いますが、是非「理由」を明確にしたいと、きょうと違う時やつらいときの逃げ場所をまたたかすようになってくれるのではなからと思います。せつから人生で苦から転機に変わるとも思っています。育児と仕事を両立しながら、少しずつ進んでいこう！



パートナーや子どもたちからの応援メッセージもお届けしています！

※子どもたちからの応援メッセージ

※パートナーからの応援メッセージ



働くママを応援するよ！
子供たちからの応援メッセージ

ママ いつも おしごと がんばってね
ママ いつも おしごと がんばって ないへんだね
だから おんはは てっぴから
ママも がんばってね

へんぎん(5歳・女)



「なんだかきょうは、ママにすこいしたい。なんでもんわかけてこのんね」(5歳の時の手紙より)

「私はママがなくて寂しかったから絶対ママにならなかな」(15歳の時の会話より)

「大好きなママへ
ママがもう一度産むのは、私が産む時でした。本音を言え、小さい頃は嫌われと聞いて、寂しい気持ちが大変な時です。それからは、今は心から応援しています。そんなママの姿を見て、私も社会で活躍して輝きたいなと思っています。仕事と子育ての両立は決して楽ではなかったと思うけど、今日まで育ててくれてありがとう。ママのこと、一番尊敬していて、いつか戻ってほしいよ。ありがとう。ママ」(19歳【2015年現在】)

ゆり(女)



働く妻を応援するよ！
パートナーからの応援メッセージ

仕事も家事も3人の子供の育児を一生懸命にこなしてくれて、本当にありがとう。毎日、こんなに大変なことを続けてくれて、心から尊敬しています。自分は平日は仕事で遅く、家事のことも全くできていないけれど、休日はできる限り、サポートします！

3人のお父さん(子供:16歳・男,9歳・女,3歳・女)

いつも、フルタイムで育児と仕事を両立してくれて、本当にありがとう！今は仕事に全力を注いでいるけど、育児と仕事で両立できる様に、そこに向けて人生を計画していきたいと思っています。そしてあなたの仕事への比率を少しでも上げてあげたいと思っています。頑張れながら、共に4人で成長していこう！

3(子供:10歳・男,1歳・男)

ママへ
いつもが仕事お疲れ様。
そして帰ってきてから家事と育児をこなして、毎日、僕のがんばりを見て。
大抵は思いますが、仕事お疲れしているママの姿が大好きです。
好きで悪くない仕事、かみこ子供たちの相手もどちらも頑張れるように応援しています。
*おんこ(10歳・男,4歳・男)

あなたの声もぜひ、お届けください！

「仕事と育児カムバック支援サイト」では、働くママへのメッセージを募集・掲載しています。応募方法は本サイトのメッセージコーナーをご覧ください。

※お送りいただいたメッセージはお返できません。掲載期間は概ね1年とさせていただきます。

カムバック支援サイト URL <https://comeback-shien.mhlw.go.jp/>

