

第68回  
&  
第69回

# 育休からの復帰準備オンラインセミナー

育児休業中の毎日、いかがお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。

「保育所って、どんなところだろう?」「子どもが急に熱を出したらどうするの?」「夫婦でどのように育児・家事をシェアすればいいのだろう?」。

これからの職場復帰を控え、不安がいっぱいの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このセミナーでは、職場復帰後にどのような生活が訪れるのかについての体験談を聞き、自分にとっての優先順位を確認することにより、自分らしいワーク・ライフ・バランスを考えます。また子どもの病気の際の対処方法、夫と家事をシェアする方法など、具体的なアドバイスもあります。オンライン開催なので、好きな場所からご参加いただけます。現在育休中の方、また今後育休を取得予定の方、どうぞお気軽にご参加下さい。



**日 時** 2026年 2月 26日(木) 13:30~15:30

2026年 3月 13日(金) 10:00~12:00

**場 所** オンライン開催(Zoom)



オンラインセミナーへのアクセス方法は、お申し込みをいただいた方にお知らせいたします。

**講 師** (株)マザーネット 代表取締役 上田理恵子



1961 年生まれ。自らの仕事と育児の両立体験から、ワーキングマザーが働きやすい環境作りに使命感を感じ、17 年間のメーカー勤務を経て、2001 年 8 月ワーキングマザーの総合支援サービス会社である(株)マザーネットを創業し、病児のケアも行うチャイルドケア・家事サービスを提供。1994 年より、5 万人以上のワーキングマザーの悩み相談を受けている。2013 年より保活コンシェルジュサービスを開始し、希望の保育所への入所をサポートしている。

32 才と 30 才の 2 人の息子の母。長男は大学教員として「食育」を、次男は短大教員として「保育」について研究中。2023 年 8 月に長男に女の子が、2024 年 4 月に次男に女の子が誕生し、仕事と孫の育児の両立に奮闘中。

著書「働くママに効く心のビタミン」(日経 BP 社)「女性活躍が企業価値を高める～子育て中の部下を持つ経営者・上司のためのマニュアル」(神戸新聞総合出版センター)。

## スケジュール

### ▶ 講義(90分)

職場復帰に向けての心構え、保育所とはどんなところか、子どもが病気の時の対応、限られた時間での効率的な仕事の仕方、夫婦で家事や育児をシェアする方法などについて、わかりやすくお話しします。

### ▶ 交流会(30分、自由参加)

参加者同士で、交流を行います。復帰に向けての悩みや解決法などを共有します。質疑応答にも、回答させていただきます。

## 参加費

4,000円(税別)

## 定 員

各回30名(先着順)

## 保 育

ご希望の方には、ご自宅にケアリストを派遣いたします。

職場復帰後のもしもの時のトライアルとして、一度お試しください。ご利用時間、料金はお問い合わせください。ご利用にはご入会が必要となります。

### ★ケアリストとは?

チャイルドケアだけでなく、マザーケアも行うマザーネットの信頼スタッフ。  
お子さまが病気の時や、急な残業の時、自宅でお子さまのケアをいたします。

## お申し込み

右側のQRコードよりお申し込みください。(申込締切:開催日の5日前まで)  
FAX・郵送・メール添付にて大阪本社へお申し込みいただいても大丈夫です。

参加申込QRコード



## 【お問い合わせ】

株式会社マザーネット 大阪本社 〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-1-15 アセنز新大阪2F

TEL:06-6889-2118 月~金:9:00~18:00

<https://www.mothernet.co.jp> E-mail: [wmc@carifami.com](mailto:wmc@carifami.com)

**Mothernet**