



【3/10公開講座】

# 復職の不安解消！育休復帰者向けキャリアセミナー ～両立の不安を和らげ、夫婦でキャリア形成するヒント～



株式会社 ハーモニーワークス



# セミナーの概要

## 企画背景と目的

弊社では子育て期の社員を組織イノベーションの力に変える教育研修サービスを提供しています。今回は2026年春復帰を予定の方を中心に【職場復帰支援企画】として「復職の不安解消！育休復帰者向けキャリアセミナー～両立の不安を和らげ、夫婦でキャリア形成するヒント～」を企画しました

### <目的>

- 育休から復帰後の不安な気持ちの解消
- 仕事と育児の両立生活の見通しとトラブル対策を知る
- 両立する上で役立つタイムマネジメントを学ぶ
- 共働き・共育ての時代の「ファミリーキャリア」の考え方を学ぶ

対象者

- 2026年春育休から復帰予定の社員とその配偶者
- 年度途中に育休復帰し、研修機会が無かった方
- 既に復帰し、未就学児の育児と両立中の社員とその配偶者

※男性社員の方も歓迎！です

こんな  
企業様に  
おすすめ

- 復帰者向けの社内研修が無い
- 受講対象社員が少なく、集合型での研修・セミナー開催が難しい
- 復帰後の時短勤務者にも活躍して欲しい

※ ダイバーシティ推進・人事・研修担当者様は無料でオブザーブ可能です



# ■ 本セミナーの特徴

POINT  
01

## 大手鉄道会社、大手金融グループ、中央省庁、地方自治体など 多数の団体に導入された人気のプログラム

人気のプログラム(詳細は[こちら](#))である「キャリアと仕事の両立研修」を  
お取引先様を中心に育休復帰者向け(パパも歓迎!)公開セミナーを行います

POINT  
02

## 対象社員が少ない企業様でもお一人から参加可能

社内に受講対象社員が少なく、集合型での研修・セミナー開催が難しい  
企業様でもお一人からご参加いただける公開セミナーです  
1社につき参加人数制限はございません

POINT  
03

## 参加者様同士の交流が、より深い学びに

チャットにより参加者同士コミュニケーションを取ることで、同じような  
不安や悩みを抱える方同士の交流が可能です  
参加型のセミナーのため交流を通じてより深い学びに繋がります





## 概要

### セミナー開催要項

- 開催日時:2026年3月10日(火) 10:00~12:00(9:45開室)
- 開催形式:オンライン(Zoom)
- 受講費用:18,000円/1名(税別) ※手数料はお客様のご負担となります
- 申込期限:2026年3月6日(金)17:00まで
- お支払先:楽天銀行 第一営業支店(普)7631186  
口座名義: 株式会社ハーモニーワークス

※事前振り込みをお願いいたします

※法人申込み:請求書を発行します。人数を添えてお申込みください

※個人申込み:クレジット払いをご希望の方はお知らせください

請求書が必要な方はお申込み時に【請求書希望】【宛名】を明記してください

#### ★重要★

- セミナー参加用Zoom URLは、開催2日前に受講者に送付いたします
- 法人でお申し込みの場合、申込後に弊社からお送りする申込フォームに参加受講者全員分のメールアドレスご記入をお願いいたします

#### 【キャンセルポリシー】

お申し込み後のキャンセル料については、以下をご確認ください

- 研修開始日7日前まで(土日含む):100%のキャンセル料
- 研修開始日14日前まで(土日含む):50%のキャンセル料

お申込みは  
[こちら](#)



# ■ 主なプログラムと受講者の声

## ● 主なプログラム(予定)

### 1) 気持ちがラクになるタイムマネジメント＆エネルギー・マネジメント

～優先順位ではなく、劣後順位で考える

### 2) 育児期の働き方

～キャリアへの影響をマイナスにしないようにするには

### 3) 育休復帰～3歳までの仕事育児の両立生活で起こり得るトラブルとその対策

～子どもの病気対応・マミートラックに乗らない・乗せられないコツなど

### 4) 夫婦で「ファミリーキャリア」について考える

～5つのタイプから、自分たちのファミリーキャリアを考える

#### 【育児期当事者の声】

- 出産～復職のモチベーションのお話はとても共感ができ、優先順位・劣後順位を意識した考え方の見直し、仕事の進め方のポイント、具体的な家事代行などのサービスの紹介など広くお話を聞いて大変良かった
- パートナーとの理解や分担、全部自分一人でやろうとしないことについての具体的アドバイスが非常に心に残った
- 復職後に起こる物理的、精神的なトラブルを実際に経験された講師から聞き、説得力があった
- やらないことを思い切って決めるという考え方があとでも新鮮で良かった。夫婦間の会話の重要性も学ぶことができた
- チャットで参加者同士コミュニケーションが取れたことがよかったです。ただ聞くだけではなく参加している感があった
- 共働きならではの負担感の軽減のために、自分にできることは何か具体的に考えることができた
- これから自分が経験するであろう漠然としていたものについて、具体的に知ることができて、それに向けた準備や心構えをすることができた
- 実際に声に出して自分の考えを発することで、自分でも気づかないうちに仕事と育児のプレッシャーやストレスを感じていたことに気がつきました。あと、共感できる相手と話すって本当に大事だなと思いました！



# 担当講師



株式会社ハーモニーワークス  
代表取締役 小倉 環

大手企業の人事・採用メディアのコンサルティング、転職支援に従事した後に2015年に株式会社ハーモニーワークスを設立。以来、民間企業、官公庁にダイバーシティ推進や働き方改革・テレワークに関する研修、コンサルティングを提供。企業内女性社員のキャリア支援は延べ10,000人以上、女性活躍推進・働き方改革の企業コンサルティングは230社を超える。人材不足時代の採用～定着、育成と労働環境改善・育成コミュニケーションを併せてアドバイスできることが強み。性別や立場の違いによる価値観や心理に寄り添い、コーチング技術を活用したダイバーシティ推進研修は受講生から「意識が変わった」という声を多数得ている。

昭和女子大学現代ビジネス研究所研究員。研究テーマ「育児期従業員のキャリア形成」

【資格】国家資格キャリアコンサルタント、女性労働協会認定講師

【公的機関委託役職】

厚生労働省事業委託 民間企業女性活躍推進アドバイザー(2017年度～)  
東京都女性のキャリアアップ応援事業コンサルタント・講師(2020年～)

【メディア執筆】

All About 女性のキャリアプランガイドほか多数



## 【講師・研修の特長】

- ・ 経営者や管理職の納得感を引き出すためのダイバーシティ推進研修にするために、個々の受講生の価値観や心理、コミュニケーションのスタイルに合わせたファシリテーションでアドバイスをし、行動を促進させます
- ・ 双方向性を意識した明るい場づくりと受講生の心理を鑑みたカリキュラム設計・ファシリテーションで、受講生の気持ちをつかみます
- ・ コーチングや心理学の技術を活用したグループワークで、受講生同士の前向きや対話促進や研修参画に定評があります

## 講師・コンサルティング実績企業・団体・官公庁

内閣官房人事局、国土交通省、経済産業省、海上保安庁、人事院、大手通信企業、大手監査法人、大手IT企業、大手通信会社、大手運輸会社、大手生命保険会社、大手メーカー販売会社、大手クレジットカード関連会社、大手金融グループ会社、大手専門商社、大手化学メーカー、大手損保グループ企業、財閥系グループ企業、外資系生保システム会社、大手生命保険システム会社、大手ホテルグループ、不動産会社、電力会社、栃木県、東京都、東京都渋谷区、東京都八王子市、東京都台東区、東京商工会議所公開研修、大手労働組合セミナー、他多数

## 代表・小倉のメディア実績(仕事と育児両立関連一例)



## ■雑誌「AERA with Baby」で育児休業から復職する女性に向けてのアドバイス



■ベネッセコーポレーション雑誌  
「ひよこくらぶ」で復職ママの  
キャリア、家事分担記事監修

Copyright(C)Harmony works. All rights reserved.



# 事業概要

- 女性活躍推進コンサルティング
- 女性活躍推進・仕事と育児両立支援関連研修事業

## コンサルティング・登壇実績

中央省庁、大手監査法人、大手生命保険会社、大手金融系グループ会社、大手エネルギー会社、大手通信機器販売会社、大手通信グループ会社、大手損害保険会社、大手クレジットカード関連会社、大手化学メーカー、大手流通企業、大手生命保険関連会社、外資系金融グループ会社、大手人材サービス会社、大手人材広告会社、電力会社、製紙メーカー、部品メーカー、印刷会社、建設企業、地方自治体、商工会議所、大手企業労働組合 他多数

## 弊社の強み・特徴

- ・ 女性比率が低いあるいは女性の就業継続に課題がある企業様に対し、働き方改革、管理職の意識改革、女性の意識改革の3方向からアプローチする実績を多く有しています。
- ・ 当社スタッフには、ダイバーシティ関連の制度構築に強い社労士や大手金融の元女性活躍推進人事担当者が在籍します。制度改革と風土改革の両面から支援が可能です。
- ・ 代表の小倉は厚労省の女性活躍推進アドバイザーを歴任し、法人へのダイバーシティ推進のアドバイス多数。法対応・制度と研修等を織り交ぜて着実な風土改革とKPI等の数値目標達成を支援します。

- ワークライフバランス関連事業
- 採用コンサルティング事業 <https://harmony-works.co.jp/>

## 女性活躍、ダイバーシティ推進で 持続可能な組織・働き方の未来へ

