

はじめに

この冊子は、
今は出産や子育てのために離職しているけれども、
いずれは再チャレンジ(再就職や起業等)をしたい
と考えている女性の方々に、
再チャレンジに必要な基礎的な情報を
得ていただけるようにと作られたものです。

再チャレンジの支援は、
男女共同参画センターやマザーズハローワーク、
NPOなどの機関・団体が行っていますが、
時間に制約のある子育て中の女性にとっては、
それらの機関等を利用しにくい場合があります。
また、身近にそのような支援機関・団体がない地域もあるでしょう。

この冊子は、個人として利用していただくだけでなく、
身近な子育て支援施設などでセミナーをするときの
テキストとして活用していただけるような内容になっています。

あなたがすばらしい再チャレンジの第一歩を踏み出すために、
この冊子を十分に活用していただければ幸いです。



目次

- 1 **もう一度チャレンジする** 今、社会はどうなっている？
 - 女性が働くことがあたりまえの時代に p1
 - 女性と仕事～わたしの場合～ p3
 - あなたをとりまく社会の状況(参考) p5
- 2 **「わたし」自身のことをもっと知ろう！**
 - 自分自身の「棚卸し(たなおろし)」 p7
 - 性格チェックテスト p8
 - 再チャレンジの大きな力「人とのつながり=人脈」 p9
 - 人脈はつくるもの p10
 - いろいろな働き方とメリット・デメリット p11
 - 自分たちで仕事を創り出す、もうひとつの働き方 p12
- 3 **見つけよう、育てよう！「わたし」の仕事力**
 - 性格と適職チェックテスト p13
 - こんな技術や資格があると強い！ p14
- 4 **どうすればいい？仕事の探しかた**
 - 就職活動の方法 p15
 - 就職活動チャート p16
- 5 **起業するには**
 - 起業という選択 p17
 - 「起業」を決意したらやるべきこと p18
- 6 **第一歩を踏み出すときに**
 - 予想される壁とその対策 p19
 - 家族から応援してもらうために p21
 - 詐欺や誇大広告に注意！ p22
 - 在宅ワークのトラブルに注意！ p22
- 7 **目標を立てて、これからのプランを作ろう**
 - 私の目標リスト p23
 - キャリア&ライフプランを作ってみよう p24
- 8 **お役立ち情報**
 - 再チャレンジ全般について知りたい・・・ p25
 - 学ぶ、能力アップするには・・・ p25
 - 再就職するには・・・ p26
 - 育児と両立するには・・・ p26
 - 相談機関 p27
 - 関係する法制度 p28