

# 育児と仕事の モヤモヤを話そう



## 育休後カフェ®

「育休後カフェ」は仕事と育児の両立やキャリアの悩みを共有し、学び合う、パパ・ママのための“学びとつながり”の「場」です。

こんなモヤモヤ  
ありませんか？

復職してからの働き方、これでいいのかな？

ほかのパパやママは、どうやって両立してるんだろう？

育児のこと、職場ではなんとなく話しづらい…

家でも仕事でも、なんだか余裕がなくてしんどい

場所 全国各地でリアル開催、またはオンラインでも参加可能

参加費 無料から2000円程度



育休後カフェ®  
in everywhere  
1995cafe.com



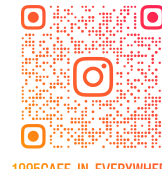
育休後カフェ



LINE 公式アカウント

友だち  
募集中

@1995cafe



1995CAFE\_IN\_EVERYWHERE

お問い合わせはこちらへ  
mail to :toiawase@1995cafe.com



## こんなテーマで話しませんか？

「育休復帰」「小1の壁」「夏休みの過ごし方」  
 「習い事」「家事の分担」「時短家事」「マミートラック」  
 「マミーギルト」「男性育休」「不登校」など

## 多様な世代・立場の方が参加

これから出産を迎える方、育休中、育休後の方  
 今は働いてないけど、また働きたい方  
 ママだけでなくパパの参加、夫婦で参加も大歓迎。

## 全国で300回以上開催しています

- ・全国各地でリアルに開催しています  
 全都道府県での開催までなんとあと8県！！  
 開催希望をいただければ、あなたの地元でも開催します
- ・オンライン参加の開催も多数あります  
 お子さんの面倒を見ながらの参加もOK

## 安心してゆったりお話できます

- ・自己紹介やアイスブレイクで話しやすい空気づくり
- ・テーマに沿って質問や簡単なワークに回答
- ・回答を参加者で共有し、互いに質問をして相互に理解
- ・ためになる情報提供や良いアドバイスがあるかも
- ・ゲストをお招きして講演がある会もあります

### 参加者の声

自分の気持ちを話すことで整理がつきスッキリした

他のパママの工夫を知って試して見ようと思う

一人だと難しく考えてしまうことが多いが、話をすることで  
 ポジティブになれた

両立についてパートナーともう一度話したいと思った

色々な職場、世代の人と話して参考になった