

## 特別研修（共同）

研修名	育児休業等支援研修	受講者の声		
		育児休業からの復帰直後で自己肯定感が下がっているところでしたが、今だけを見ず、焦らずに、今できることをできる範囲で頑張ろうと思えました。		
講師	筑波大学 公認心理師 中井 貴美子 <sup>なかい きみこ</sup> ほか	実施日数・時間	<オンライン> 1日間 <動画> 計2時間30分程度	
		手法	オンライン研修・動画研修	
		会場	各所属ほか	
		市町村研修コード	406~407	
ねらい	育児休業を取得する職員等に対し、今後の新たな働き方に備えたキャリア形成の考え方やメンタルヘルス等の必要な知識・スキルの習得を通じて、円滑な職場復帰を支援します。			
対象者	次のいずれかに該当する職員 ・研修実施日以前8か月の間に育児休業から復帰した職員 ・育児休業中及び育児休業を検討している職員等			
実施日	<オンライン研修> ① 6/22（木） ② 11/24（金） <動画研修> 研修生に別途通知			
予定人員	県60人・市町村10人（各回 県30人・市町村5人）			
学 習 計 画				
< オンライン研修 >				
日程	カリキュラム	時間数		内 容
		時	分	
1日 10:00 ～ 15:15	先輩からのメッセージ (講師：埼玉県職員)	2	00	育児休業を経験した先輩職員の経験談や研修生同士の意見交換を通して、良きネットワークを作るとともに、今後のより良い働き方などについて考えます。
	メンタルヘルス (講師：筑波大学 公認心理師 中井 貴美子 <sup>なかい きみこ</sup> )	2	00	気軽に取り入れられる「セルフコントロール」のための思考法や「ストレスコントロール」の具体的方法を学ぶことで、心身を健康に保ち、物事に前向きに取り組む力を高めます。 (主な項目) ・ストレス症状の表れ方 ・ストレス解消法と考え方のコツ (自律訓練法、認知療法)
< 動画研修 >				
カリキュラム	動画時間数		内 容	
	時	分		
キャリアデザイン (講師：東洋大学 准教授 小島 貴子 <sup>こじま たかこ</sup> )	2	00	キャリアデザインの考え方を学ぶことで、職業生活と家庭生活との調和と自己実現を目指し、主体的に行動できる能力を高めます。	
子育て支援に関する制度説明 (講師：埼玉県人事課職員) ※県職員のみ対象	0	25	県人事課から仕事と子育ての両立を支援するための制度等について説明します。	
特記事項	・事前アンケートがあります。 ・オンライン研修の実施日は託児があります（育児休業中等の職員対象）。			