

～家族の介護に直面しても働き続けるために～

全4回

仕事と介護の両立講座

家族の介護は、ある日突然やってくる可能性があります。心構えや備えはできていますか？
本講座は、「介護不幸ゼロ」を目指した活動に最前線で取り組んでいる講師から、家族の介護からキャリアを守るために必要な知恵と情報、スキルと工夫を学び、仕事と介護の両立への自信、実践力が高まる充実の4日間です。

主に、将来介護に関わる可能性がある方を対象とした講座ですが、現在介護中の方や企業の人事担当者等にもご参加いただけます。

介護は情報戦！未来のために備えましょう！

第1回

令和6年 7月21日(日) 13:30～16:00

仕事と介護の両立～基礎知識を学ぶ～

介護離職ゼロとキャリア支援／介護とは／介護者の心構え／令和の3常識

☆ 「介護」の概念や「介護者」の心構え、そして、介護離職防止のための令和の3常識を学びます。

第2回

令和6年 8月18日(日) 13:30～16:00

仕事と介護の両立～キャリアを守る～

介護のはじまり方／状況と行動／両立支援制度の使い方／休み方と働き方

☆ ケアラーファーストであるための準備と行動を事例と共に学びます。

第3回

令和6年 9月15日(日) 13:30～16:00

仕事と介護の両立～選択肢を持つ～

情報収集の仕方／介護サービス／お金／遠距離介護

☆ 選択肢を持つことは安心感につながります。

情報を知恵に変えて、キャリアを築く考え方を学びます。

第4回

令和6年 10月20日(日) 13:30～16:00

仕事と介護の両立～できることから始める～

振り返り、グループワーク(共有・気づき・発表等)、質問大会

☆ 振り返りとグループワークで学びを行動に変えていきます。



講師：
和氣美枝(わきみえ)氏

株式会社ワーク&ケアバランス
研究所/一般社団法人介護離職
防止対策促進機構代表取締役
埼玉・1971年生

要介護5の母と同居しながら働く
シングルケアラー。「介護離職し
ない、させない」を対象とした働
く介護者当事者による介護者支
援事業に取り組む唯一無二の存
在。仕事と介護の両立の企業セ
ミナーや個別相談は、わかりやす
い、元気が出る、具体的かつ実
践的と定評がある。

★著書「介護離職しない、させ
ない」(毎日新聞出版 2016)
ほか

受講料 (全4回合計) 2,000円

定員 30人程度 会場 茨城県水戸生涯学習センター

申込 4/2(火)～5/10(金)まで
WEB(右記QRコード又は茨城県生涯学習センターホームページよりお申込みください。)

その他 詳細については、右記QRコードをご覧ください。



お問合せ

茨城県水戸生涯学習センター

水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎3階

TEL: 029-228-1313(月曜日:休所 月曜日が祝日の場合は翌日休所)

