

本日の流れ

- STEP 0 序章
- STEP 1 最強の武器のを見つけ方
- STEP 2 どう実現？わがママ戦略（実践編）
- STEP 3 ワーママならではのキャリア再構築
- STEP 4 私らしいWork Life Balanceの確立



キャリア再構築の向けて

正解がない生活

1人で何役!?
マルチな生活

自分だけでは
どうにもならない

子供がいる生活（常に第1領域タスク）だからこそ！

1 優先順位を明確にする

タスクと時間に追われるママライフだからこそ！

2 体力・時間のペース配分を考える

つつい頑張りすぎちゃうママだからこそ！

3 手放すものを見極める

手放したものの

固執・こだわり

医局長のポジション

思い込み

休み方改革

罪悪感

夫へのワンオペ依頼

BYE BYE BYE :-)

得られたもの

固執・こだわり → 時間

思い込み → 新しい選択肢

罪悪感 → 自由

Welcome

“手放す”ことほど難しいことはない

手放すことは、勇気のいる選択でもある。
だけど、手放して初めて分かることもあるし、
新たに何かを始めるよりずっと簡単。

コーチングやMTCでの学びを通して、
「ない」状況でも、今の自分にできることは？
と違う捉え方で考えられたからこそ、
“手放してよかった”と言えるようになった。



ワーク

手放すものがあるとしたら？

