

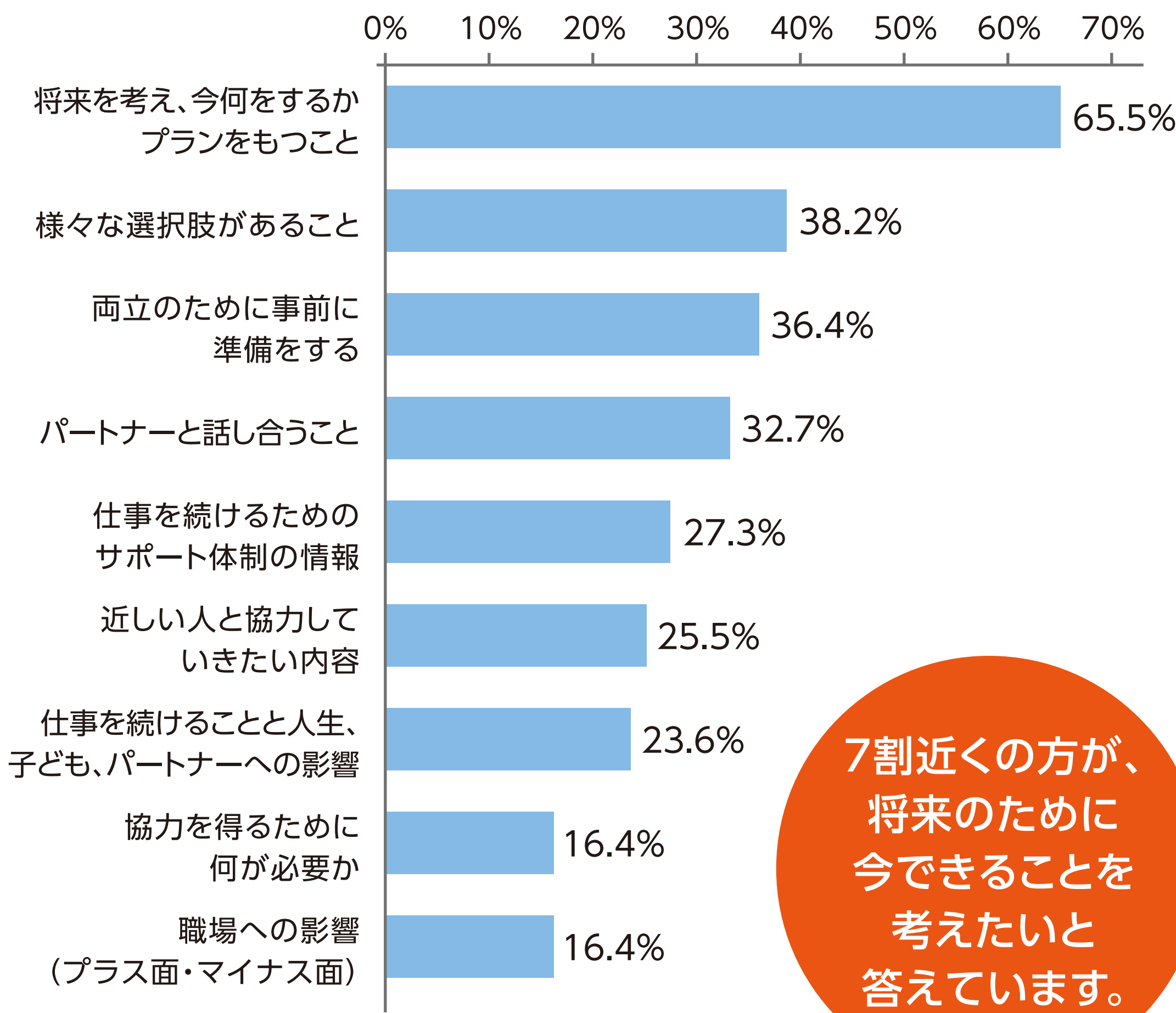
# カウンセリングの効果 その2

## 「視野が広がり、両立のヒントが見つかった！」

自分だけで頑張るのではなく、もっと身近な人を頼り、さまざまなサポート手段を利用すればいいなど、多くの方がなんらかのヒントを見つけています。

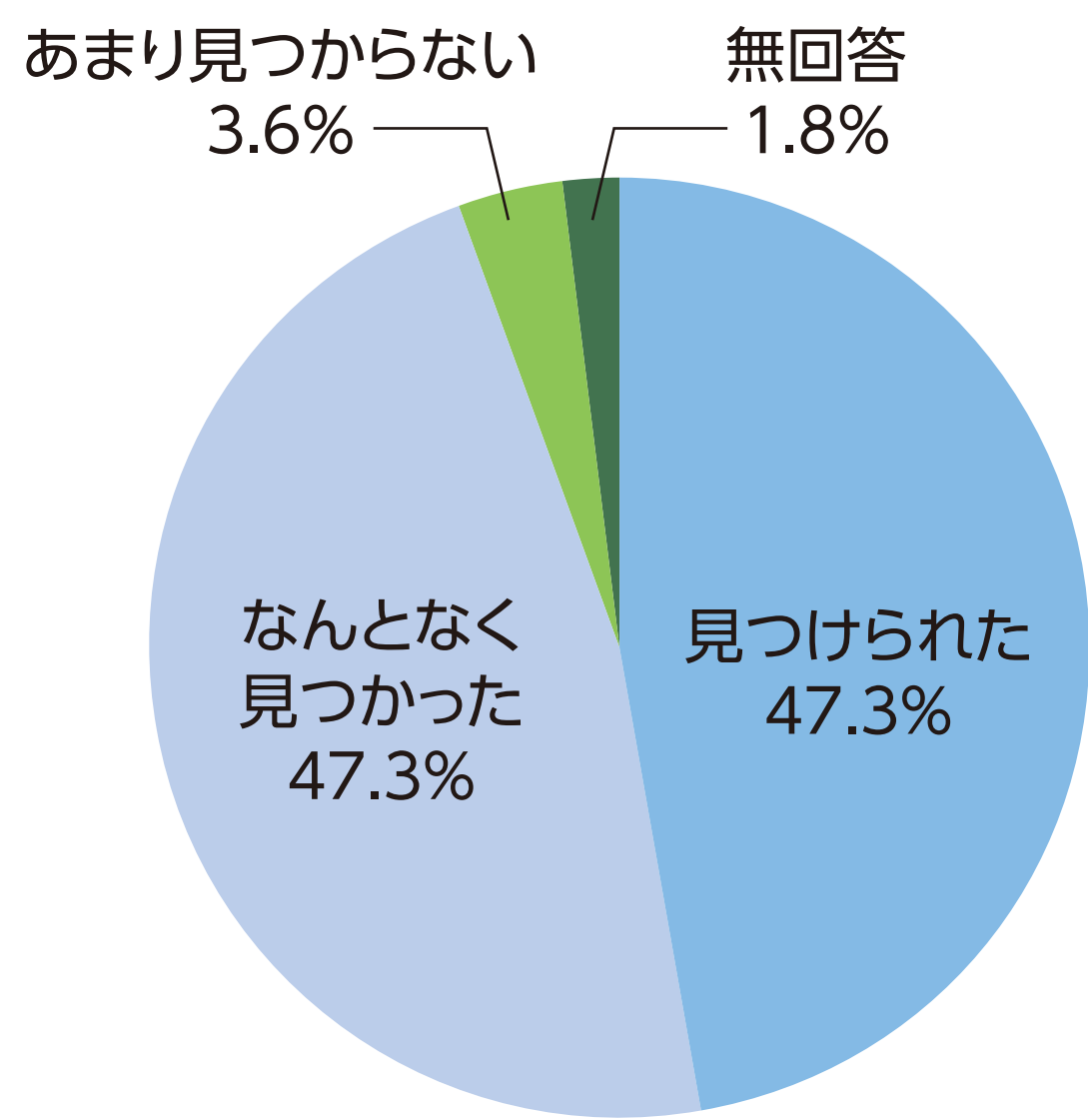
- 「平日は子どもと過ごす時間がなくかわいそうと思って悩んでいましたが、保育園の先生のいいところを吸収する時間だと思えばいいことかと思えるようになった」(29歳・正社員)
- 「手料理でなければとこだわっていたが、忙しいときは宅配や外食にすればいいし、家事もお金を払ってサービスを受けるという選択肢を持っていいのだと思った。空いた時間を使って勉強したい」(31歳・正社員)
- 「仕事に対して焦るのはやめて、まずは情報をこまめに集め、少しずつでいいから環境を整えていこうと思った」(34歳・主婦)
- 「夫ともっと話をできるようにしたい」(30歳・正社員)

### カウンセリングを受けて気づいたこと、理解が深まったこと



カウンセリングアンケートより (n=55) 重複回答

### 両立のヒントは見つかりましたか？



7割近くの方が、将来のために今できることを考えたいと答えています。

9割以上の方が何らかのヒントを見つけたようです。