

産休を迎える、または育休を過ごしているパパ・ママへ

# 育休コミュニティ「MIRAIS」で有意義な育休を！

育休コミュニティ

# MIRAIS

育休から、はじめよう。

## 「なんとなく育休」 をなくそう

仕事から一定期間離れ、キャリアに空白が生じることに不安や焦りを感じている方に、「仲間」「機会」「役割」を提供します。



## 「MIRAIS」3つの特長

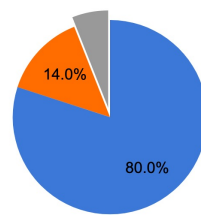
1. 産育休者が有意義な育休を過ごすためのオンラインコミュニティ
2. 育休テーマを設定し、テーマに沿った育休を仲間とともに過ごす
3. チームに分かれてコミュニティを運営し、未経験分野にもチャレンジ！

- 活動時期：「4月～9月」「10月～翌3月」の半年間
- 入会条件：産休、育休中の男性、女性（每期100名程度）※フルオンラインで全国・海外からも参加可能
- 活動内容：一人ひとりが育休中のテーマを決め、ブラッシュアップをしながら、毎月振り返りを行う。復帰後を見据えたワークショップなども開催。

## MIRAISに参加して得られたもの

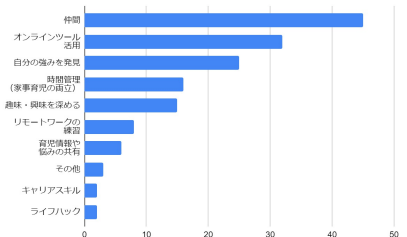
- 卒業生の**94%**が、MIRAISでの経験を**復職後に活かしている**と回答（※1）

（※1）MIRAISでの経験が復職後に活かされましたか？



（※2）MIRAISで参加する事で得られたものは何ですか？

- MIRAIS参加者は活動を通じて**仲間**や**オンラインツール活用スキル**が得られ**自分の強みを発見**できると回答（※2）



- ・調査方法：インターネットによるアンケート（2021/7/7～7/21）
- ・調査対象：MIRAIS卒業生（※1）6期メンバー（※2）
- ・有効回答数：MIRAIS卒業生：50名 6期メンバー：53名



- MIRAIS代表：栗林 真由美（くりばやし まゆみ）  
「なんとなく育休をなくしたい」の思いで2018年8月に「育休コミュニティ」を設立。

- メディア掲載実績  
日本経済新聞/日経DUAL/news every./CHANTO等

- お問い合わせ先：MIRAIS 広報チーム  
ikukyu.community@gmail.com

- MIRAIS 公式HP  
https://www.ikukyu-mirais.com

公式HP&SNS情報などはこちら▶



# 有意義な育休を過ごすヒントをお届けします！

※これらはすべてMIRAISの卒業生が企画・立案・実行したプロジェクトより生まれたツールです。

## 産育休手帳 "MIRAIS PLANNER"



育休を白紙（ブランク）にしない！  
100人以上の育休経験者の声を基に作成した未来の産育休者のためのワーク型手帳

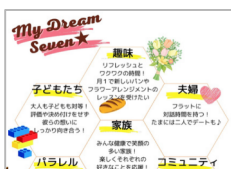
◆ほかの手帳と何が違う？！4つのおすすめポイント！！



ワクワクが詰まっていて、育休後に振り返った時に宝物になりそうです！！

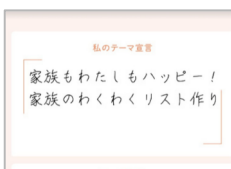
### 1. 自己理解ワーク

自分にとって  
**好きなこと・大切なこと**を認識・可視化し、  
**やりたいこと**を手帳に落とし込む



### 2. 育休テーマ設定

自己理解ワークで集めた  
**好きなこと・大切なこと**ありたい姿を元に、  
**育休中の自分だけの「テーマ」**を設定



### 3. 復職準備

復職に向けたヒント集  
復職前に、**自分の「働く」**を深め、  
**復職面談**に備える



### 4. サポート

公式ユーザーコミュニティ(Facebook)を用意  
**約250名**(2021年7月時点)と情報交換、ワークイベント、活用方法のシェアが出来る！

公式オンラインショップにて好評発売中！  
MIRAIS SHOP (STORES)  
<https://mirais-shop.stores.jp/>



## 育休ガイド"IKUMICHI (イクミチ)"

"仕事"も"家庭"も"子育て"も頑張りたい、充実させたいあなたへ

「子育て情報」ではなく「**育休者自身にフォーカス**」した

笑顔で復職を迎えるための、有意義な育休を支援するWebサイトです。



育休取得者のべ**180名**の  
声<sup>が</sup>詰まっています！

### 【コンテンツ紹介】

#### ◎私を知る・育む

育休中に「私を知る」メリットと、  
具体的な取り組み方のヒントを3STEPで紹介。

#### ◎復職後の働き方を考える

育児と仕事の両立や職場とのコミュニケーションの  
準備などを、育休経験者の声を踏まえ紹介。

#### ◎"私"を整える・軽やかにする

心と身体のコンディションに目を向け、  
心軽やかに育休を過ごすヒントを紹介。

### 【アカウント情報】



## 書籍『育休のリアル ～seize the day～』



これから育休を取られる方へ、育休中に感じる気持ちのイメージを。  
現在育休中の方へ、共感と思い出、そして明日への希望を。  
子育てを応援して下さるすべての方へ、育休者に寄り添う優しい勇気を。

130人の育休経験者のリアルを、写真や体験談を元にまとめた223ページにわたるエピソード集です。MIRAIS初のクラウドファンディングを経て、育休者の支援を積極的に行ってくださる全国の任意団体へ、約150冊を献本させていただきました。書籍の売り上げは、子どもたちの未来を支援する団体に寄付させていただきます。



Amazonリンク& SNS情報などはこちら

### 単行本&Kindle版

3,850円(税込) 1,650円(税込)