

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

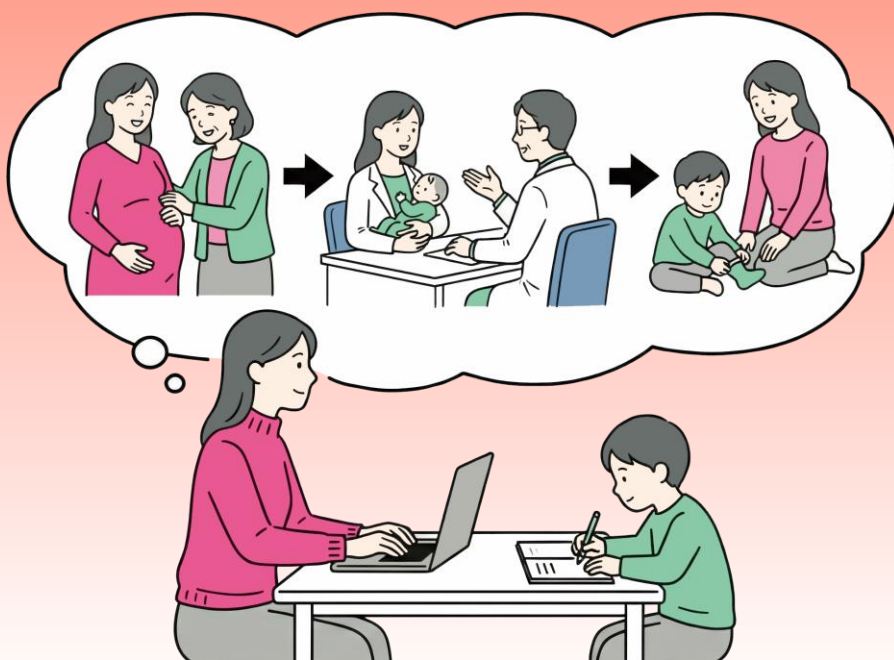
## 【子育てと仕事の両立（実践編）コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 妊娠期～復職後までの仕事と子育てのための知識が満載

# 子どもが生まれる前からの 両立準備講座

妊娠期～復職後まで、時系列で学ぶ仕事と子育て

どこでも  
受講できる  
**LIVE配信**  
2026年  
12月12日  
AM10時～



## 講座のポイント

### 仕事と子育ての両立のための準備を学ぼう

子育てと仕事を両立するうえで、妊娠中から育休の各時期に活用できる支援制度をお伝えします。子育てと仕事の両立支援の上手な活用で、家庭や地域、職場が過ごしやすい場となります。

**日時**

**2026年12月12日(土)  
午前10時00分～午前12時00分**

**【講師プロフィール】 永田 陽子 氏 (NPO法人子ども家庭リソースセンター副代表)**

臨床心理士 NP-J認定トレーナー

所属：NPO法人子ども家庭リソースセンター、東京都北区子ども家庭支援センター

カナダ社会の在り方を学び、日本社会が「子育てをしやすくすること」「子どもが持つ力を発揮し、健全に育つこと」を子育て家族支援者や親対象の研修を担当。

元東洋英和女学院大学大学院非常勤講師

専門：臨床心理、乳児期からの愛着形成

## ■「子育てと仕事の両立（実践編）」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

| 項目                       | 内容   |
|--------------------------|--|
| 最初に知っておきたいポイント           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・見通しをもとう</li> <li>・自分の状況や子どもの成長・変化に合わせて、サポートを活用していく。</li> <li>・自分ひとりで抱え込み頑張りすぎるのは失敗のもと、周囲の意見をヒント・参考に、自分たち流を作る</li> </ul>  |
| 子どもの成長と社会資源活用            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの成長に伴う自身の生活への影響を考え、生活設計を考える</li> <li>・復職前に子育てをしやすい場づくり：子育てひろば/児童館を利用し、地域で子ども同士・大人同士の繋がりを作る</li> <li>・復職後に子育てをしやすい職場のサポートづくり：職場の育児経験者と繋がる。復帰後にも頼れる相手がいると、心強い。</li> </ul> |
| 社会資源の活用①<br>自治体の支援       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・やるべきこと（予防接種や乳幼児健診など）</li> <li>・支援の種類と機関</li> <li>・自治体の支援 地域の育児サポート 職場の育児サポート</li> </ul>  |
| 社計資源の活用②<br>職場の支援制度の活用   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の支援制度は、各企業で異なり、更新される</li> <li>・制度：育休の長さや復帰後の勤務体制（時短勤務、保育園送迎のために勤務時間の変更）</li> <li>・助成：手当など</li> </ul>   |
| 両立をスムーズに進める<br>環境づくり—家庭編 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 子どもが生まれたら、【判断の基準の共有】をしよう</li> <li>2 やることを洗い出し、役割分担を決めよう</li> <li>3 緊急時の対応と体制を考えておこう</li> <li>4 休日の過ごし方</li> </ol>   |
| 両立をスムーズに進める<br>環境づくり—地域編 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 地域の“人と場、づくり…親子を知る人と場を開拓しておく</li> <li>2 預ける施設や制度を探しておこう</li> <li>3 緊急時の対応・体制を考えておく</li> </ol>  |
| テレワークについて                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プラス</li> <li>・マイナス</li> </ul>  |

|      |        |   |
|------|--------|---|
| 応募要項 | [申込対象] | 被保険者及びその家族<br>オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。   |
|      | [申込方法] | 下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。<br>お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。                          |
|      | [申込締切] | <b>講座開催の2週間前まで</b>  |
|      | [問合せ]  | イノアック健康保険組合<br>TEL：052-855-2550 内線：6290<br><a href="mailto:kenpo@inoac.co.jp">kenpo@inoac.co.jp</a> |

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

オンライン  
介護・健康教室  
WEB申請フォーム



【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。