

**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（基本編）コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 子育てと仕事の両立のための知識が満載

いつでも  
受講できる

**オンデマンド型  
講座**

# 子育ても仕事も あきらめないために

両立の不安を軽くする基礎知識と実践ヒント



## 講座のポイント

### 子育てと仕事の両立のポイントを学ぼう

子育てと仕事を両立するうえで、知っておくとよい心構えや制度などをお伝えする内容です。  
あらかじめ知識を得て、両立時の見通しをもてると、迷いが少なくなります。

### 【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

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（基本編）」コース オンデマンド型カリキュラム

	項目	内容
第1部	女性の就労の社会状況	・子育てしながら、働くことが一般化している状況を伝える (1) 時代の変遷 (2) 女性の就労の社会状況
	子育てと仕事の両立を決断する時の迷い	・具体的な迷いや心配とその思いは特別ではない：社会的通念による縛り、子育ての実感が湧かず雲をつかむような感覚、体験したことのない子育てに関する心配や不安、そして、両立ができるかの心配 ・大丈夫、先輩たちは乗り越えているが、それには工夫や視点の変換が必要 ・ちょっと知っておくと、心づもりが持てること
	子育てと仕事の両立を楽にする5つの視点	①初めての育児は、「わからない」が当たり前。全ての人が戸惑い・迷う ②完璧を目指さないー「まー、いいか」と言えるようになろう ③判断の仕方を夫婦で共有一家事・育児をしながら『つぶやき作戦』 ④自分の枠を広げるチャンスにしよう ⑤人と繋がろう
	子どもの成長・生活と両立	・子どもの成長段階を考慮し、仕事/生き方を長いスパンで考えていこう 大変だけれど、多くの学びを得られる育児 ・子どもの成長を考慮して、判断するために
第2部	社会資源① 制度	①産休・育休取得の制度（国の基準 職場の制度） ②助成制度（国の助成 職場の助成） ③職場独自の両立のために育児支援
	社会資源② 公的の育児支援	(1) 地域の支援制度（情報取得、健康診査、子育て支援サービス、事業参加、相談） (2) 地域の育児支援 (3) 職場の育児支援
	社会資源③ 私的繋がり	・職場復帰後に、過ごしやすくするための地ならしをしておこう。 ①地域を過ごしやすい場にする ②緊急の時のために、協力・サポートの輪を作る ③職場の同僚や先輩たちと繋がる

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 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。 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。
	[問合せ]	イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 <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きますと、高額の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。