

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。

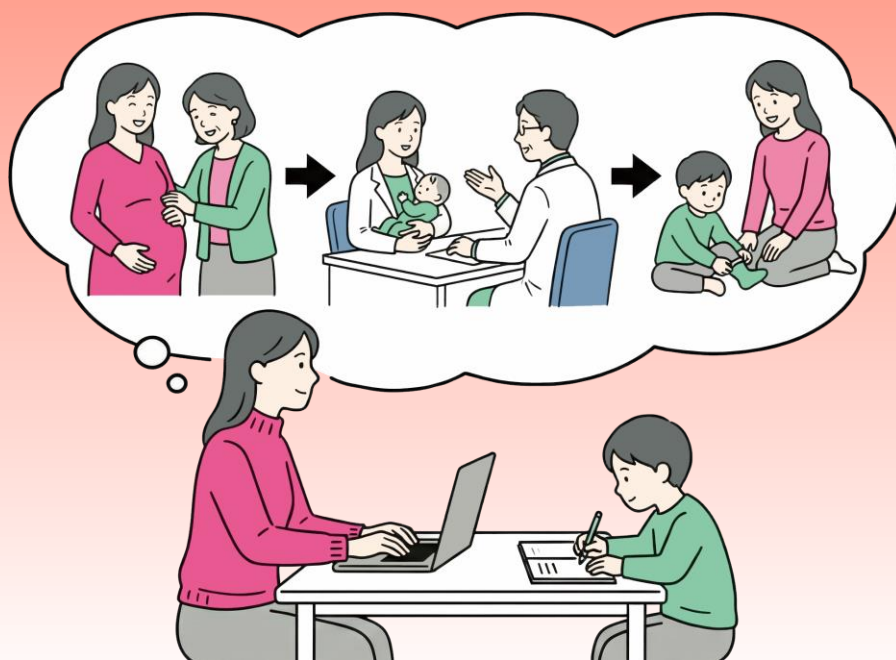
【子育てと仕事の両立（実践編）コース】

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
Zoom ウィンター
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

シチズン健康保険組合

■「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
カリキュラム	最初に知っておきたいポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・見通しをもとう ・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。 ・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
	子どもの成長と社会資源活用	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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あると、心強い。
	社会資源の活用① 自治体の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・やるべきこと（予防接種や乳幼児健診など） ・支援の種類と機関 ・自治体の支援 地域の育児サポート 職場の育児サポート
	社計資源の活用② 職場の支援制度の活用	<ul style="list-style-type: none"> ・職場の支援制度は、各企業で異なり、更新される ・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） ・助成：手当など
	両立をスムーズに進める 環境づくり—家庭編	<ol style="list-style-type: none"> 1 子どもが生まれたら、【判断の基準の共有】をしよう 2 やることを洗い出し、役割分担を決めよう 3 緊急時の対応と体制を考えておこう 4 休日の過ごし方
	両立をスムーズに進める 環境づくり—地域編	<ol style="list-style-type: none"> 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 2 預ける施設や制度を探しておこう 3 緊急時の対応・体制を考えておく
	テレワークについて	<ul style="list-style-type: none"> ・プラス ・マイナス

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。

【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。

シチズン健康保険組合