

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

シチズン健康保険組合

■「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

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。

【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