

**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

カネカ健康保険組合

## ■「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人と繋がる
	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]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者	
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 <a href="mailto:no-reply@manaable.com">no-reply@manaable.com</a> からのメールを受信できるよう設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンデマンド型 子育て支援教室 申込書：「子育てと仕事の両立（基本編）」コース

被保険者氏名			
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女
		被保険者との続柄	
Eメール アドレス			

#### 【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。