

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。

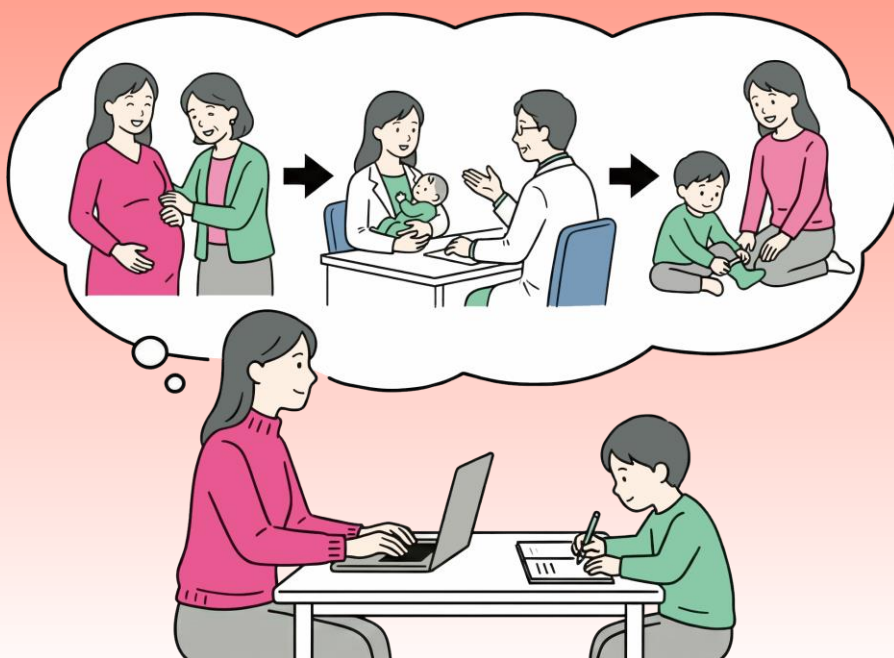
【子育てと仕事の両立（実践編）コース】

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
10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

カネ力健康保険組合

■「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

カリキュラム	項 目	内 容
	最初に知っておきたいポイント	・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	・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いると、心強い。
	社会資源の活用① 自治体の支援	・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	・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 環境づくりー家庭編	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 環境づくりー地域編	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		・プラス ・マイナス

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オンラインLIVE配信型教室申込フォームへ
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）

[申込締切]

2026年12月3日（木）申込受付分まで

[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開催日の約1ヶ月前に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、no-reply@manaable.com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

2026年度オンラインLIVE配信型教室申込フォーム



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きますと、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>

オンラインLIVE配信型 子育て支援教室 申込書：「子育てと仕事の両立（実践編）」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
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。