

両立に悩める  
ママ・パパを応援!!

育休ママ・パパ講座



# 仕事と家庭の 両立学校

見放題  
受講無料

仕事と家庭の両立について誰かと話し合ったことはありますか？  
「流れて」「何となく」決めていると、どちらかに負担が偏ったり、  
ストレスが溜まったりして両立ができなくなってしまいます。  
キャリアも家事も子育ても、誰も犠牲にせず円滑に  
生活するためにパートナーと両立の心構えと  
ノウハウを学びましょう!



隙間時間に  
ラクラク



好きな場所で  
好きな時間に



子どもの成長に合わせて  
選べる豊富な講座



何度も  
繰り返し学べる



乳児期から思春期まで

子どもの成長時期に合わせた  
両立の「悩み」や「疑問」に答える動画を配信

まずは  
視聴申込



無料視聴のはじめ方



※データ通信料が必要になりますので  
wi-fi環境での視聴を推奨しています。

- ① 左記の2次元コードから  
視聴登録をします。
- ② 申込をしたメールアドレスに  
限定公開ページのURLを配信
- ③ URLを開き、視聴をスタート!



【主催】岐阜県

【後援】岐阜労働局／(一社)岐阜県経営者協会／岐阜県商工会議所連合会／岐阜県商工会連合会／  
連合岐阜／(公財)岐阜県産業経済振興センター／岐阜県信用保証協会

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



講師の紹介



石倉 和美氏

育休後シニアアドバイザー

「女性が十分に力を発揮できる組織＝誰もが十分に力を発揮できる組織」と考え、法人や自治体の研修、育休中の方のつどい・学びの場を提供。滋賀マザーズジョブステーション・マザーズ就労支援相談では、キャリアコンサルタントの現場責任者としても従事。年間400名超の女性のキャリア相談に応じている。自身も1男1女の母であり、第2子の保活では待機児童を経験








土屋 忍氏

育休後シニアアドバイザー

事務機器メーカーにて管理業務に従事し、37歳で長男を出産。約1年の育児休業を経て復職。両親遠方で頼れない中、夫と協力し周囲の力を借りながら仕事と育児の両立に奮闘。47歳で乳がんを患ったことがきっかけで、副業可能なIT企業に転職。会社員の傍ら、企業・自治体・官公庁の働くママ・パパ応援講座や、個人向けの育休後カフェ®を計40回開催

講座の紹介

<p><b>乳児期</b> 0～2歳前後</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 育休は2人で取ろう!</li> <li>2 タイプ別 育休の取得方法</li> <li>3 育休復帰面談で両立がラクになる!</li> <li>4 シートを使って育児分担を見直そう</li> <li>5 思い込みはNG! ママ・パパに伝えたいこと</li> </ol>
<p><b>幼児期</b> 3～6歳</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ギアチェンジの準備をしよう!</li> <li>2 学童期に向けて準備できること</li> </ol>
<p><b>小学校</b></p> <p><b>1年生</b> 小1以降の両立について</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 「小1の壁」なんてこわくない!</li> <li>2 小1の4月は親も子もてんやわんや?!</li> <li>3 共働きにこそ勧めたい! 小学校のPTA活動</li> <li>4 どうしてる? 共働き 小学生の夏休み</li> <li>5 小学校に入学したら～自立をサポート～</li> </ol>
<p><b>4年生</b></p> 	<p>どうする? 小4の壁</p>
<p><b>思春期</b></p> 	<p>どうする? 思春期 「課題の分離」とは</p>



どうやって両立してる?  
県内に在住・在勤の  
ママ・パパに本音インタビュー!

年中・2歳のお子さまを持つママ&パパ

中2・小5・年長のお子さまを持つママ

おすすめの  
時短家電

夫婦の  
家事分担は?

お互いの  
キャリアについて

**1 申込**



2次元コードを読み取り、  
視聴申込を行います。

**2 登録完了  
メール**



申込をしたメールアドレスに  
「限定公開ページ」のURLが届きます。

**3 いつでも  
どこでも  
何度でも**



【公開終了日】2024年2月29日  
申込された方は動画公開期間内であれば  
いつでも何度でも視聴OK!

※インターネットに接続したデバイス(PC、タブレット、スマートフォンなど)が必要です。 ※視聴にかかる通信料は参加者負担です。

お問い合わせ TEL: 058-264-1158 月～金曜日(9～17時受付) 本事業受託者: 岐阜新聞社営業局内