

IkuShimo



YUKOさん

育仕両立という価値
育児が仕事に生きる
私の育仕両立ものがたり

イクシモ会員募集中！

育仕両立ルーム イクシモは、2023年1月にスタートした、旭化成ホームズとお母さん大学が進める育休支援プロジェクトです。実証実験中は全て無料ですので、お気軽にご参加ください。



無料会員登録はこちらから



7月のスペシャル講座！



7月1日(土)
10:00~12:00
体と心の健康を大切に！

「ワーキングペアレンツの肩こり・腰痛セルフケア」
株式会社MEDI-TRAIN
代表 伊藤彰浩さん

限定8名！
予約受付中！



まずは
オリエンテーションがおすすめ！



スキルアップセミナー
育休中のママが
知っておくべき
「お金のコト」

7月20日(木)
13:00~14:00

株式会社ファミスク
代表 平井梨沙さん

SCHEDULE IKUSHIMO

2023 7 月

日	月	火	水	木	金	土
						01 受付中 スペシャル講座 ワーキングペアレンツの肩こり・腰痛セルフケア講座
02	03 10:15~12:00 オリエンテーション イクシモプログラム PM:フリータイム	04	05	06 10:15~12:00 母力アップセミナー お母さんはスゴイ！ PM:パーソナルタイム	07	08
09	10 10:15~12:00 伝わる文章講座 300字作文 PM:フリータイム	11	12	13 10:15~12:00 企画・プレゼン講座 PM:パーソナルタイム	14	15
16	17 10:15~12:00 ミッションガチャ テーマサロン PM:パーソナルタイム	18	19	20 10:15~12:00 オンライン 先輩ママトーク 13:00~15:00 スキルアップ講座 育休中のママが知っておくべき「お金のコト」	21	22
23	24 10:15~12:00 地域の先主セミナー	25	26	27 10:15~12:00 ワークショップ PM:フリータイム	28	29 30年以上の子育て支援が 未来の子育ての価値を伝える
30	31 お休み Closed					



お母さん大学
学長 藤本裕子



親子・夫婦
参加も歓迎


会員登録後は、気になる講座を選んで、事前予約で参加することができます。育児を楽しむことが、仕事の役に立つことを、一緒に実証していきましょう。

実証実験中の今年度は、一般会員とは別に、特別プログラムを受講できる「年間会員」を限定20名様募集中。希望者は、メールでお申し込みください。

お父さん・お母さんのための育仕両立支援プログラム



育仕両立支援ルーム「イクシモ」では、育休中、プレママ・パパ、子育て中の方向けに育仕両立に役立つプログラム(一部オンライン)を実施しています

<p>ココロの充足</p> <p>育休中の不安に寄り添い、育児を心から楽しむためのプログラム</p>	<p>仕事に生きるスキル</p> <p>両立に必要なスキルを身につけ、笑顔で復職を目指します</p>	 <p>ミッションガチャ ミッションをクリアして育休力をUP!</p>
<p>安心のコミュニティ</p> <p>共感できる仲間、両立を支えるつながりを大切にしています</p>	<p>受講料フリー</p> <p>実証実験中、すべてのプログラムが無料で受けられます</p>	

イクシモルーム (ヘーベルハウスオークランド展示場1F)



イクシモ プログラム報告



5/15

イクシモオリエンテーション

はじめましての参加者3組とオリエンテーションを開催。職種の違う皆さんのリアルな育仕両立の話を知ることができました。イクシモでつながることで、子育てをしながらの仕事を持つ大変さや喜びを共有。自分自身の仕事への取り組む姿勢を改めて考える時間となりました。



5/29

ワークショップ

絵本を好きな人も、普段あまり読まない人も、絵本に接することで、興味をもつワークショップを実施。この日は、学校が振替休日だった小学生も参加。絵本カバーで、ポチ袋やパズルをつくりました。絵本は子どもだけのものではなく、想像力や思いやり、そして新しい世界を見せてくれる大人にとっても宝物です。

あなたの会社の取り組みは？

「女性の活躍・両立支援総合サイト」は厚生労働省委託事業で東京海上ディール株式会社運営するサイト。「両立支援のひろば」のページではQ&A方式でさまざまな仕事と家庭の両立に関する制度を知ることができます。統計データも簡単に検索できるので、ほかの企業の取り組みなどを知ること、育仕両立とはなにかを自分自身が考えるきっかけにも。

女性の活躍・両立支援総合サイト

[HTTPS://POSITIVE-RYOURITSU.MHLW.GO.JP/](https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/)



ある日のミッションガチャ

イクシモプログラムのミッションガチャは、子育てを仕事に役立てる「育仕力」を育みます。仕事との両立に必要な「ヘルプシーキング」「チャレンジ力」「調整力」「コミュニケーション力」など、さまざまな力が、すでにあなたの中にあることに気づきます。

自分自身のこと、意外と知らないなあ…
これなら気軽にチャレンジできる！

講座のときも使いますよ！

イクシモに来たらガチャをひいてね♪



ガチャは月曜・木曜のイクシモルームで体験できます！

スペシャル講座開催！

5月



社会で役立つ
発想力の共育法

5月13日、講師にKIT虎ノ門大学院イノベーションマネジメント研究科教授 三谷宏治さんを迎え、「発想力」をテーマにワークを交えながらの講座でした。不思議な体験に脳が活性化。「なぜ？」という疑問から課題解決につながることを実感しました。

6月



育休中にやっておきたい
姿勢・骨盤ケア

6月3日、子どもたちもたくさん集まり、姿勢・骨盤ケア講座を受講しました。出産の際の身体の変化や出産後についてのお話もみんな真剣に聞いていました。最後には骨盤の位置をチェックしたり、姿勢を整えるストレッチをしたり、楽しく学びました。