



CHIHIROさん  
SAYAKA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



**2月のスペシャル講座！**

2月3日（土）  
10:15～12:00

味噌のキホンを学んで、オリジナルのみそまるづくりを楽しめるワークショップ。つくったみそまるは、かわいいオレンジの箱に入れてお持ち帰りいただけます。

**「みそまる講座-味噌DE子育て-」**

株式会社ミソド  
代表取締役  
藤本智子

スペシャル講座  
お申し込みは  
こちらから



# SCHEDULE IKUSHIMO

2024 2 月

営業日 月曜・木曜 & 第1土曜  
時間 10:00～16:00  
AM:レギュラー講座 PM:フリータイム

火	水	木	金	土
		01 10:15～12:00 オリエンテーション イクシモプログラム	02	03 受付中 スペシャル講座 みそまる講座 -味噌DE子育て-
04	05 10:15～12:00 笑顔になるための 企画プレゼン講座	06	07	08 10:15～12:00 母力アップセミナー お母さんはスゴイ！
11	12 10:15～12:00 ミッションガチャ テーマサロン	13	14	15 10:15～12:00 伝わる文章講座 300字作文
18	19 10:15～12:00 オンライン 先輩ママトーク	20	21	22 10:15～12:00 地域の先生セミナー
25	26 10:15～12:00 ワークショップ	27	28	29 10:15～12:00 イクシモ交流会

基本講座  
お申し込みは  
こちらから

内容が変更になることがありますので、必ず事前にお申し込みください。



親子・夫婦  
参加も歓迎

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

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。

**ココロの充足**  
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

**安心のコミュニティ**  
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

**仕事に生きるスキル**  
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

**受講料フリー**  
実証実験中、すべてのプログラムが無料で受けられます



ミッションガチャ  
ミッションをクリアして  
育仕力をUP！

イクシモルーム（ヘーベルハウスオークランド展示場1F）

旭化成ホームズ株式会社  
（東京営業本部マーケティング室）

✉ ikushimo@30ans.com

所在 | 東京都世田谷区桜 3-24-8

お母さん大学（株式会社お母さん業界新聞社）

☎ 0120-332-780

受付 | 月・木・第1土 10:00～16:00



イクシモ公式 /

最新情報 /

## イクシモ プログラム報告

イクシモでは、毎月基本の8講座を展開。年間で8講座を受講するのが基本ですが、何度受講しても楽しめる講座となっています。

プログラムには、何度参加しても毎回新しい発見があります。どうぞお気軽にご参加くださいね。また、ご希望があればオンライン受講も個別に対応しています。



### 1/18 イクシモ文章講座開講

今回はオンラインで行った文章講座。2回目のリアル開講は、せっかくなのでペンを持つプログラムを実施。普段はプレゼン方式のアイスブレイクガチャも、一度用紙に書いてから発表するなど、じっくり、文章と向き合いました。



### 1月 旭化成社員向けのイクシモ研修 課長研修へ

イクシモについての目的や実際のプログラムなど、旭化成社員向けに研修を行なっています。課長職の社員は、子育て経験も豊富。育仕両立を実践している難しさや、部下への思い、家族への感謝を話し合いました。



### “仕事を持つ母親の子どもはかわいそう”は、ない

今から10年以上前のタレント アグネス・チャンさんの言葉を紹介します。このころからずっと、子育てと仕事の両立問題が解決されていないのがよくわかります。時代は変わっても、子を思う親の気持ちは変わらないからこそ、育休中に自分自身の気持ちとしっかり向き合うことが大切だと思います。

[HTTPS://YOUTU.BE/ZZDFV2TLN\\_G?SI=KWMVYE3EPI4IJ7MN](https://youtu.be/ZZDFV2TLN_G?SI=KWMVYE3EPI4IJ7MN)

内田洋行教育総合研究所 学びの場.comより



イクシモTIP

## 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。

いつでも  
チャレンジ  
してね!



子どもと一緒に受講するイクシモプログラム。じっと座ってテキストを開くことはできません。そんなときに、ミッションガチャが効果を発揮！順番にミッションをクリアすることで、育仕両立に必要なスキルアップができます。やればやるほど、楽しくなるのが、ミッションガチャプログラムです！

ガチャは  
月曜・木曜の  
イクシモルームで  
体験できます！

## イクシモからのお知らせ

池川明先生の  
スペシャル講座開講しました



1月6日、先月に引き続き、池川クリニック院長 池川明先生による「胎内記憶からの子育て」講座を開催。参加者からの質問に丁寧に答える池川先生。悩みが全て辛いことではないと気づくことが、学びです。少人数で聞くのがもったいないくらいの時間でした。

クリスマスにイクシモ交流会



12月25日、年末最後の開所日は、大掃除！少し開所時間を遅らせて、イクシモ交流会を開催しました。お茶を淹れて、シュトーレンを食べたり、お話しをしたり。最初は人見知りの子も、帰る頃には笑顔を見せてくれました。楽しいクリスマスをありがとうございました！