

**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。

【乳幼児こころ育てコース】

乳幼児との遊び & かかわり

# 知っておきたい 乳幼児のこころ育て

ちょっと知っているとう安心  
赤ちゃんから幼児期のこころ育て



いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**

## 講座のポイント

乳児期から小学校に入るまでの幼児期の各時期の発達やかかわり方のポイントを学びます。赤ちゃんとのかかわり方や遊び方がわからない初めて育児をする方には特におすすめです。また、身近に子育て支援で使えるサービスを紹介します。

### 【講師プロフィール】

**永田 陽子 氏**

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

三菱UFJニコス健康保険組合

■「乳幼児こころ育て」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
わからなくてあたり前	・ 気負い過ぎないようにしよう ・ 完璧でない方がよい ・ 「助けて」を言おう
知っておきたい 子育ての羅針盤	・ 乳児期の発達課題とかかわり ・ 幼児期前期の発達課題とかかわり ・ 幼児期後期の発達課題とかかわり
赤ちゃんとの遊びとかかわり —遊びのコツを学び、赤ちゃんとの時間を 楽しもう—	(1) 赤ちゃんの力 (2) 遊び・かかわりの3つのポイント (3) ことばや食べることにつながる口遊び、手遊びなど
1歳児の発達・遊びとかかわり —安心な世界を広げる手伝い—	(1) 発達と遊び (2) かかわり方のポイント (3) 生活のリズムを大切に
2歳児の発達・遊びとかかわり —『自分』を作る手伝い—	(1) 発達と遊び (2) かかわり方のポイント (3) 身辺自立を大切に
3～5歳児の発達・遊びとかかわり —仲間に入る練習の手伝い—	(1) 発達と遊び (2) かかわり方のポイント (3) 子ども同士の遊びを大切に
機器類なしに子どもと過ごすコツ	(1) なぜ、乳幼児期に機器類を遠ざけるか (2) かかわり方のポイント
身近に使える子育て支援	(1) 子育てひろばに行こう (2) 身近に使える相談先 (3) 子どもを預ける

カリキュラム

応募要項

- [申込対象] 加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）  
オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
- [申込方法] 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。  
お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
- [申込・問合せ] 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業  
住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5  
TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 子育て支援教室 申込書：「乳幼児こころ育て」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号		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。

**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。

【小学生親子かかわりコース】

# 思春期の準備を学童期から 小学生の子どもとの かかわり教室

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**



自分づくりの  
思春期までに、  
親子でかかわりを  
重ねよう

## 講座のポイント

小学校の6年間は思春期の準備期です。小学生の低学年、中学年、高学年それぞれの発達における課題と時期ごとのかかわり方のポイントを学びます。思春期の前の準備として知っておきたいことや、この時期に使えるサポート機関も紹介します。

### 【講師プロフィール】

**永田 陽子 氏**

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

三菱UFJニコス健康保険組合

■「小学生親子かかわり」コース オンデマンド型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	子どもが育つとは	・子どもの成長は、スピード化 ・人は「経験」によって学ぶ ・合理化はできない ・学び・成長の基盤は「自発性」
	思春期を理解する	(1) 子どもが「思春期」にすること (2) 大人の役割
	学童期の発達課題	・学童期の発達課題 ・学童期以前の発達課題
	学童期の発達とかかわり	(1) 小学校低学年の発達とかかわり (2) 小学校中学年の発達とかかわり (3) 小学校高学年の発達とかかわり (4) 子どもが学んでいること (5) 十文字で育つ人間関係
	子どもにかかわる時のヒント	(1) 家庭生活は、学びの宝庫 (2) 子どもの意志を尊重するコミュニケーション (3) 子どもの試行錯誤を見守る (4) 適度な硬さの壁になる
	子どもを見守る時のヒント	(1) 長い視点と短い視点をもつ (2) 複眼で見よう
	ゲームや機器類の使用	(1) 子どもの考える力を大切に (2) 考える材料を調べよう
	子育てのサポート機関・人との連携 —子どもが育つには、家庭以外の場・人が必要—	(1) 周りをつながろう (2) 周りを頼ろう・利用しよう

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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、高額の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：「小学生親子かかわり」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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。

**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。

## 【食物アレルギー対応コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 子どもの食物アレルギーとそのケアための知識が満載

# 家庭でも役立つ 子どもの食物アレルギーと そのケア

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**

正しい知識と成長に応じた日常生活でのケアのポイント



## 講座のポイント

食物アレルギーの正しい知識をもとに、保護者やお子さんが安心して毎日を過ごすためのヒントをお伝えします。

### 【講師プロフィール】 朴 善美 氏

川村学園女子大学 生活創造学部 生活文化学科 准教授

独立行政法人国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター 客員研究員

医療法人エピか白うさぎ スペースキッズクリニック 非常勤管理栄養士

## ■「食物アレルギー対応」コース オンライン型カリキュラム

	項目	内容
第1部	食物アレルギーとは	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物アレルギーとは何？</li> <li>・食物アレルギーってどうやって起こるの？</li> <li>・食物アレルギーはどれくらいの人が持っている？</li> </ul>
	食物アレルギー診断および管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物アレルギーかどうか正しく調べるには？</li> <li>・治療と日常生活での基本的な考え方</li> </ul>
	知っておきたい症状と緊急時の対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主な症状は何？</li> <li>・アナフィラキシーに備えるには？</li> <li>・災害時に気をつけること</li> </ul>
第2部	アレルギー表示の見方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定原材料とは何？準ずるものとの違いは？</li> <li>・日本で今、一番多い食物アレルギーは？</li> <li>・加工食品で見逃さない！注意すべき表示</li> </ul>
	保育所や学校など、集団生活における効果的な連携方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師からの指示を書面で伝える「生活管理指導表」</li> <li>：保育所や学校など、集団生活での基本的な対応</li> </ul>
	原因食物の除去に配慮した栄養管理と食生活の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成長のための栄養の摂り方</li> <li>・使わなくても美味しい！原因食物を使わない調理のコツ</li> </ul>
	保護者や本人の精神的負担を軽減するためのヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんな時どうする？直面しやすい困りごと</li> <li>・保護者や本人の不安への理解と支え</li> <li>・成長に合わせた食物アレルギーとの向き合い方</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 子育て支援教室 申込書：「食物アレルギー対応」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	被保険者番号	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。

**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

三菱UFJニコス健康保険組合

## ■「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曇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人と繋がろう
	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]	加入者全員（受講日時時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089:

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、高額の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	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。

**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。

【赤ちゃんと一緒にヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! ママヨガの実践。

ママと赤ちゃんの繋がりを深めるヨガ&ベビーマッサージ

# ママヨガ with Baby

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**



■必要なもの

ヨガマット、お水、動きやすい服装、  
カラフルなハンカチやハンドタオル1枚

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。  
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## 講座のポイント

**親子の絆を深めながら心身の安定を図りましょう。**

注意事項

※赤ちゃんの状況（泣いている、眠っている）によっては参加が難しい場面もあるため、

参加可能な範囲でご自身の判断のもと、ご受講ください。

なお、授乳・ミルク・おむつ替え・抱っこなどはレッスンの進行に関わらずご自身の判断で優先的に行ってください。

※生後7か月以上の乳児も受講可能ですが、赤ちゃんが一人で動き回る

月齢だと進行通りの参加が困難であるため、それでも問題ないとご自身で判断される場合、ご活用ください。

## 【講師プロフィール】 相馬えり氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、または企業PRを目的としたコラボイベントにて初心者向けヨガクラスを担当。

三菱UFJニコス健康保険組合

## ■「赤ちゃんと一緒にヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	■ 赤ちゃんとの触れあいや歌を通して親子のコミュニケーションを促進する。	【はじまりの歌】 歌を通して赤ちゃんの注意をひき、安心感を共有する時間。 親子でリラックスした雰囲気をつくり、レッスンを始める心の準備を整える。
		【赤ちゃんに触れ合いながら赤ちゃんのストレッチ】 やさしい動きで赤ちゃんの身体をほぐし、心地よい刺激を与える。 触れ合いを通して親子の信頼関係が深まり、赤ちゃんの発達もサポートする。
		【ママの呼吸観察】 産後に乱れやすい呼吸のリズムを整え、心身の状態を確認する時間。 呼吸が深まることで緊張がゆるみ、身体を動かす準備が整う。
		【ママヨガ(ほぐし)】 ※赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら肩・腰・骨盤周囲をやさしくほぐし、産後特有の張りを緩める。赤ちゃんに触れ合いながら行うことで安心感が高まり、心身の回復が促される。
		【ママヨガ(立ちポーズ)】 ※赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら体幹や下半身を適度に使い、骨盤の安定性を高めるポーズに挑戦。赤ちゃんとの掛け合いが運動の負担を和らげ、楽しさと達成感が生まれる。
【クールダウン】 ゆっくりと身体を伸ばし、動いた部分を整える時間。 心拍と呼吸が落ち着くことで心の安定が促され、産後の心身にやさしい余韻が残る。		

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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：「赤ちゃんと一緒にヨガ」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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。