

イクメン

応援講座

保育
あり

無料

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援！
パートナーと一緒に、産後ケアや子育て、働き方について考えます。

第1回

7月27日(土) 13:00~15:30

夫婦で学ぶ産後ケア

～産後クライシスを乗り越えよう！

- ・産後エクササイズを体験
- ・産後の三大危機とは？
～産後のパパの活躍がママの愛情曲線の決め手!? など
※エクササイズ：産後の女性は2ヶ月以降の方が対象。
※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。



講師 認定NPO法人マドレボニーター
産後セルフケアインストラクター
吉田 紫磨子

第2回

8月24日(土) 13:00~15:30

パパの働き方革命

～ワークライフマネジメント実践講座

- ・「育キャリ」という新しい働き方
- ・仕事能率向上！
&家族時間を生み出すタイムマネジメント術
- ・家事・育児シェアの秘訣 など



講師 東レ経営研究所ダイバーシティ
&ワークライフバランス推進部
上席シニアコンサルタント
塚越 学

第3回

9月28日(土) 13:00~15:30

仕事も子育てもラクになる！

～アンガーマネジメント講座

- ・アンガーマネジメントとは？
- ・怒りの対処法
- ・家庭や職場で使える上手な叱り方・伝え方



講師 アンガーマネジメントコンサルタント
子育てハッピーアドバイザー
山本 果奈



- 対象：子育て中・出産を予定&希望しているカップル（パパのみ・ママのみの参加も可）、子育て支援者など ●受講料：無料 ●定員：30名
- 申込締切：①7月2日（火）②7月30日（火）③9月3日（火）
*希望の回のみでの参加も可能です。*定員を超過お申込みがあった場合は抽選。抽選結果を郵送します。
- 一時保育あり：満6ヶ月以上の未就学児（お子さん1人につき1回毎に200円）
- お申込み：電話、FAX、直接来館、ホームページから（4月3日より受付開始）

●主催：栃木県

●会場・お申込み・お問合せ パルティ とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL:028-665-7706 FAX: 028-665-7722

HP: <http://www.parti.jp/> ※お問合わせ時間：午前9時から午後5時まで ※休館日：月曜日、祝日

講師プロフィール

吉田 紫磨子 (よしだ しまこ)

認定 NPO 法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター

1971年東京都板橋区生まれ。慶應義塾大学仏文科卒。第1子出産後に「産後うつ」を経験。マドレボニータの産後プログラムに出会い、体を動かすこと、パートナーと対話を重ねることで回復。産後のヘルスケア、パートナーシップの必要性を感じ、インストラクターに。産後ケア教室、マタニティケア教室、産院協働クラス、父親学級、両親学級、祖父母向け産後サポート講座、大学生向け産後講座を開催。2002、2006、2009、2012年出産。四女児の母。

著書「産褥記 1~3」(マドレブックス刊)「産褥記 産んだら何とかありませんから!」(KADOKAWA 刊)

塚越 学 (つかこし まなぶ)

東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部 上席シニアコンサルタント
NPO 法人ファザーリング・ジャパン 理事

公認会計士として監査法人トーマツに勤務後、監査部門マネージャーを経て、2011年、東レ経営研究所に転職。企業や自治体等に対し数多くのダイバーシティやワークライフマネジメントに関するセミナーやコンサルティングを実施。NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事として父親の育児、夫婦のパートナーシップなどのセミナー講師やイベントを企画。三子の父親でそれぞれ育児休業を取得。

「新しいパパの教科書」「新しいパパの働き方」(ともに学研教育出版) 共著 「崖っぷちで差がつく上司のイクボス式チーム戦略」(日経 BP 社) 監修

山本 果奈 (やまもと かな)

アンガーマネジメントコンサルタント
子育てハッピーアドバイザー

栃木県や近県でアンガーマネジメント研修や講演会を定期的で開催。人事採用担当役員としてアンガーマネジメントを通して、自己肯定感を育むための重要性を伝えている。親子、夫婦、同僚、部下、上司、取引先、あらゆる人間関係の中で怒りという感情をコントロールし人生の幸せ度を高めて欲しいと精力的に活動している。取締役として所属しているヤマゼンコミュニケーションズ(株)は働きやすい企業として多数表彰される。

2016年度「子育てに優しい事業所顕彰 栃木県知事賞」 2016年度 経済産業省 はばたく中小企業300社に選定

栃木県知事より 第一回「キラリと光るとちぎの企業」表彰

イクメン応援講座 ※4月3日より受付開始! FAX申込み FAX No. 028-665-7722

希望の回を○で 囲んでください	1	夫婦で学ぶ産後ケア	
	2	パパの働き方革命	
	3	アンガーマネジメント講座	
① ふりがな			③ 昭和・平成
② お名前			生年 年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別	
① ふりがな			③ 昭和・平成
② お名前			生年 年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別	
⑥ ご住所 (必須)	〒 _____		
⑦ お電話 (必須)	028	—	—
⑧ FAX	—	—	—
⑨ 一時保育 希望の有無 (○で囲んでください)	一時保育を <u>希望する</u> ・ <u>希望しない</u>		
	※希望する方はお子さんの人数と詳細をご記入ください 人数: _____ 人		
	名前	歳	か月 (性別)
	名前	歳	か月 (性別)
⑩ 6か月未満の赤ちゃん同伴の場合ご記入ください。	名前	か月	(性別)



携帯電話からの
お申込みは
こちらから→



お申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。