

JFPA
教材の
お知らせ

仕事の生産性向上や心の健康のためにも、 ワークライフバランスを見つめ直す一冊として!

子育て世代はもちろん、全ての年代を通して知っておいてほしい自分自身や周囲の人との関わり方を掲載しています。関わり方を変えることで、良好な人間関係の構築やメンタルヘルスの悪化を防ぎます。

こんな時に
読み役立てて
ください!

子どもやパートナーにイライラしてつい強く当たってしまう
人とのコミュニケーションに不安がある
子どもを褒めるタイミングが分からない
など



1面でインタビューした伊角さん・土井さんよりコメントを頂きました!

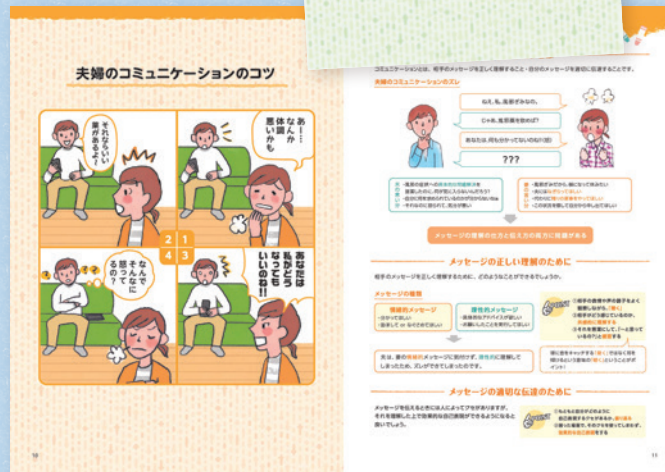
伊角
さん



子育てをしながら共働きを続ける場合、どうしても「自分」を犠牲にしてしまう方も多いのではないのでしょうか。本冊子では、「育児」「夫婦関係」だけではなく「自分」を大切にするセルフマネジメントについても知ることができます。日々変わる生活環境に沿って、「自分」「夫婦」「育児」のバランスを適宜見直せるように、ご家庭に一冊あるととても役に立つと思います!

具体的なアドバイスが簡潔にまとまっていて、忙しいお母さん、お父さんに実践してもらいやすい内容になっていると思います。子育てやお互いの関係についてパートナーと話し合っきっかけとしてご利用いただくのもオススメです。

土井
さん



【監修】加藤 容子/島津 明人/高橋 美保/藤原 武男/渡井 いずみ
【定価】110円 (税抜価格100円)
【仕様】B5判/本文12ページ/オールカラー

見本のご依頼・ご注文は日本家族計画協会(03-3269-4727)まで