

世田谷 PICK UP

Poka Poka

アットホームなイタリアン。ベビーカー可、椅子完備で親子にやさしい。もちもちの手打ち生パスタと店主夫妻の笑顔に触れれば、お腹も心も温まる。スタッフ岡村御用達の名店だ。



●世田谷区船橋6-26-9  
サンヒルズ希望ヶ丘1F  
●営業時間  
11:15~14:00/17:00~22:00  
●定休日：水曜日

199 Book

被災ママに学ぶ

ちいさな防災のアイデア40



著：アベナオミ  
Gakken  
1200円

当時歳の子どもを抱えて被災した、防災イラストレーター著者が、3・11から続けている「1日1防災」。すべてがママ目線で、イラスト満載だからわかりやすい。メッセージも明快。あなたと家族を救えるのは「普段の心がけ」だけ。防災を自分ゴトにできる一冊です。

Information

絵本まみれのイクシモです。

イクシモ3周年記念イベント「えほん箱パーティー」の準備を楽しんでいます。チラシを地域の皆さんに届け、ヘーベルハウスのあちこちに絵本を並べては、あ〜でもない、こ〜でもないと、絵本まみれの日々を送っています。

特別ゲストにお招きする絵本作家・高島那生さんが、先日イクシモに在所。参加者の皆さんの笑顔を出メージし、ワークショップのアイデアを次々出される高島さん（中央）のお姿に感動！当日が楽しみです。（岡村真有子）



イクシモ座談会

『育仕両立～理想の在宅ワーク』

6月4日（木）10:00~13:00（ランチ付き）

参加無料

コロナ禍で広がった「在宅ワーク」。だが最近、運用を見直す企業が増えているという。子育て世代にとっては便利でありたい働き方という声が多い中で、家庭と仕事のバランスが難しいという声も聞く。ということで、今回の座談会テーマは、「イクシモ世代にとっての在宅ワーク」になりました。在宅ワークの良いところ・大変なところ／生産性と集中力／仕事スペースなど、理想とする在宅ワークについて一緒に考えてみませんか？在宅ワーク中、興味がある、働き方に悩んでいる、在宅ワークのリアルを知りたい、語りたい方ご参加ください（5名限定）。



お申込み>>>  
(5/28締切)

ふらここ五月人形で、お節句を祝おう！

イクシモ内イクシモギャラリーに、先日お目見えした「ふらここ五月人形」。やさしい顔の大将飾に、おしゃれで美しい兜飾と鎧飾。3月の雛人形と同様、人形工房ふらここさんとの連携企画です。「忙しい日々こそ日本の伝統を楽しむゆとりを」。男の子も女の子も人形と一緒に記念撮影を撮りませんか？イクシモルームでお待ちしています。



2026年6月



育児も仕事もイクシモ

営業日 月曜・木曜  
プログラム am/10:00~12:00  
pm/13:00~15:00

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
イクシモプログラムは事前予約制。各回先着5名様。 ・オリエンテーションは 月木15:00~行います。	2	3	4	5 10:00~13:00 イクシモ座談会 「理想の在宅ワーク」	6 座談会 5名様限定 (ランチ付き)	
7	8 10:00~12:00 ガチャ「パートナー」 13:00~15:00 フリー&ワークガチャ	9	10	11	12 10:00~12:00 基本講座1 「母力・父力UPセミナー」 13:00~15:00 フリー&ワークガチャ	13
14	15 10:00~12:00 ガチャ「子育ての憂鬱」 13:00~15:00 フリー&ワークガチャ	16	17	18	19 10:00~12:00 基本講座2 「育仕両立インタビュー」 13:00~15:00 フリー&ワークガチャ	20
21	22 10:00~12:00 基本講座3 「企画・プレゼン講座」 13:00~15:00 フリー&ワークガチャ	23	24	25 26 10:00~15:00 1DAYイクシモ プログラム	27	
28	29 10:00~12:00 取材&研修会	30				

育児も仕事も。

IKUSHIMO  
イクシモプレス  
PRESS

2026  
5  
Vol.25

イクシモは、旭化成ホームズ × お母さん大学が、実験中の協働事業。イクシモルームでは、「育仕両立」をテーマにユニークなプログラムを提供しています。

特集 イクシモ育休マップ

育仕両立へ向かって一緒にACTION!



変化を楽しみ、しなやかな母へ  
自分のペースで描く、家族と仕事の未来図

「誰にも起こされずに眠りたい」——。それが最近の、一番切実な願いです。遠方の実家に頼ることができない環境の中、育休中はとことん子どもたちと向き合う日々を過ごしました。

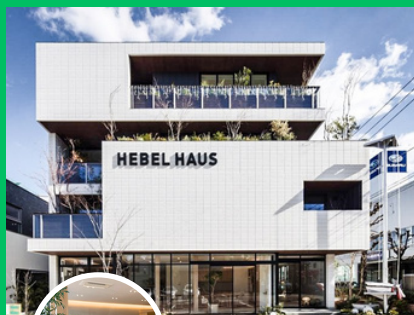
1人目の時は余裕がなく、育児本やネット情報に翻弄される毎日でした。2人目が生まれてようやく、自分のペースで育児を楽しめるようになりました。時にはオンラインで友人とボードゲームに興じることも。私にとっては必要な、リフレッシュの時間です。

最近、2歳の長男がお手伝いをしてくれる姿に、成長と頼もしさを感じています。やさしく育てられている彼を見つめながら、いつか来るであろう反抗期に怯えるのも、母としての醍醐味でしょうか。今のこの瞬間を大切に積み重ねていきたいと思っています。

この春、わが家は大きな一歩を踏み出しました。来年完成する夢のマイホームを見据え、復職と保育園入所に合わせ、建設地近くへ一足先にお引っ越し。住環境や仕事復帰といった変化もあり、新鮮な気持ちで春を迎えています。

私の夢は、定年までしっかりと働き続け、いつか孫と一緒に旅行へ行くこと。私の育児と仕事の両立の日々はまだまだ続きそうです。

春名 菜摘さん  
さつき  
皇輝くん



お父さん・お母さんのための育仕両立支援プログラム  
育児も仕事もイクシモ

イクシモルームでは「育仕両立」をテーマにユニークなプログラムを提供中。イクシモは旭化成ホームズ×お母さん大学が実験中の協働事業です。

イクシモ会員へ登録後、オリエンテーションに参加。さまざまなプログラムやイベントを通して、復帰後に役立つ育仕両立（育児と仕事の両立）のノウハウ、育児/イクシモ経験の活かし方などを学びます。時間が取れない方のために、1日で学べる「1DAYイクシモ講座」もご用意。いずれも事前予約制です。

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

仕事に活かせるスキル  
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



イクシモルーム  
(ヘーベルハウス展示場1F)  
オークラランド住宅公園



旭化成ホームズ株式会社  
(住宅事業東京本部マーケティング室)  
お母さん大学 (株式会社お母さん業界新聞社)

ikushimo@okaasan.co.jp  
0120-332-780

所在 | 〒156-0053 東京都世田谷区桜3-24-8  
受付 | 月・木 10:00~16:00



# 育仕両立 育見も仕事もイクシモ

## 特集 イクシモ育休マップ

### THIS WAY

# 育仕両立へ向かって一緒にACTION!



皆様のイクシモACTIONをサポートさせていただきます。

イクシモプロジェクトリーダー  
岡村真有子

「育見も仕事も大切に」をモットーに、育休中の「育仕両立」をサポートするイクシモ。4年目を迎え、プログラムはさらに充実。一人ひとりの「育休マップ」を、私たちと一緒に歩んでみませんか？

まもなく育休に入る方、すでに育休中の方。皆さんは「出産」という大仕事を乗り越え、とてつもない人間力を手に入れようとしています。次なるステップは「育見」という名の大プロジェクト。そのリーダーは、お母さん・お父さんである皆さんです。

この大事業は、一人で完結させることはできません。まずはプロジェクトの「チームづくり」から始めましょう。一番のパートナーは配偶者。共に参画してこそ、育見の感動とスキルを分かち合えるのです。

そして、皆さんが暮らす「地域」も欠かせないチームです。わが子が育つ町は、いつか子の故郷になる場所。先行きの見えない時代だからこそ、地域とつながることは、復職後に安心して働くための最強の環境づくりになります。

そして、私たち「イクシモチーム」。ここでは、さまざまなプログラムを通し「育見は最強のスキル！」という価値を伝えていきます。もちろん、共に学ぶ仲間との出会いも、一生の宝物になるはずですよ。

イクシモでは「育見も仕事も大切」と定義。あえて「育見」を先に置いています。仕事中心の社会だからこそ、育見が最高にハッピーでなければ、仕事を楽しむことはできません。「育休」を最高に素敵な時間にするには、未来の自分への、最高のギフトです。さあ、輝く未来に向かって、共に大事業に励みましょう！

### 1 育休がスタートしたらイクシモへGO!



オリエンテーション

イクシモポイントカード

ようこそ！  
スタッフ 小佐野真悠子

- 1 ココロの充足感
- 2 復職後に生きるスキル
- 3 いつでも頼れるコミュニティ

### 育仕両立に向けてイクシモ3原則

「ココロの充足感」「復職後に生きるスキル」「いつでも頼れるコミュニティ」。この3つが揃えば、育休はもっと輝く時間になります。イクシモでの学びを通して、復職後の自分を支える「揺るぎない土台」をしっかり築いていきましょう。

### 育休だからこそ、育見をとことん楽しむ

今しかない、わが子とのかけがえない時間を大切に。数々の「はじめての日」に感動し、その一瞬を心に刻む。母に、父になり、人として成長していく自分を誇りに思ってください。育見で得た経験は、どんな資格よりも仕事に役立つ宝物です。

### 育見は仕事の役に立つというマインドセット

わが子を育てる中で磨かれる想像力や共感性、段取り力は、そのまま仕事の武器にもなる大切なスキル。一つの命と向き合う責任感が、これほどまでに親を、人として成長させてくれる。日々のドタバタは、決して無駄ではありません。「育見は育自」という言葉の真意を、自身の確かな成長とともに、マインドセットとして手に入れましょう。

イクシモ座談会



育仕両立のテーマでワイワイトーク

### 2 イクシモプログラム受講

ミッションガチャ



社員研修



今日のミッションは何？ドキドキ！

ママも笑顔



パパもほくも笑顔



### 3 育見をとことん楽しむ

絵本で

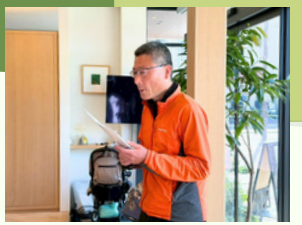


### 4 人とのつながり

イクシモで味噌仕込み!



地域の先生



情報紙 イクシモプレス



### 5 復職前1か月!

ペンを持つ



イクシモストーリー制作

修了書&マーク



修了証とイクシモマーク授与

復職へGO!



### 修了証&イクシモマーク授与!

全プログラムを修了した方には、修了証とイクシモマークを授与。育休道という長いゴールにたどり着いた皆さんの「復職宣言」を、イクシモ特製のご褒美と共に応援します。最後はスタッフと一緒に「復職会」で、新しい門出を盛大に祝いましょう!



### 育見こそが、最強のキャリアです



### ミッションガチャにまみれて、スキルUP

イクシモのメインプログラムは「ミッションガチャ」。アイスブレイク、テーマ、ワークの3種を通して、「育見が仕事に生きる」を実証していきます。子連れでも安心して受講できる工夫がいっぱい。楽しみながらポイントを貯めて、自分へのご褒美をゲットしましょう!



### 育休中にこそ地域とのつながりを

地域の先生を招いたプログラムでは、食や生活の知恵を学びながら、人とつながる心地よさを体感します。イクシモ恒例の「味噌仕込み」は毎回満員御礼。育休中にこそ、地域に根を張り、復職後も支え合える「第二の家族」のような関係を築きませんか。