

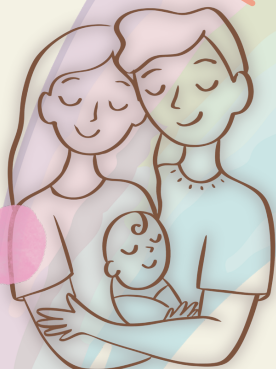
妊娠期から
産後の子育てを
支える

子育てと こころの講座

赤ちゃんとの関係

自分の気持ち

パートナーとの
関係



妊娠中から産後は、赤ちゃんとの関係、
自分の気持ち、パートナーとの関係など、
たくさんの変化が起こる時期です。

うれしいことがある一方で、
不安や戸惑い、思うようにいかないしんどさ
を感じることもあります。

この講座では、こどもの育ちと親である自分のこころの
両方を大切にしながら、これからの子育てに
役立つ考え方やヒントを学びます。

初めての子育ての方も、
少し立ち止まって考えてみたい方も、
どうぞお気軽にご参加ください。

参加費
無料

託児はありませんが、
お子さんと一緒にご参加いただけます

【日程・内容】

- 第1回 | 7月28日 (火) わたしのそだち、こどものそだち**
アタッチメント（愛着）をテーマに、こどもの安心感や親子の関わりについて考えます。自分の育ちも振り返りながら、親子関係の土台になる大切なことを学びます。
- 第2回 | 8月18日 (火) しなやかなこころを育む力**
レジリエンスをテーマに、つらいことや思い通りにならないことがあっても、少しずつ立て直していく力について学びます。親にもこどもにも大切な「しなやかさ」を考えます。
- 第3回 | 9月16日 (水) パートナーシップの心理学**
パートナーとの関係をよりよくするヒントを学びます。
産前産後に起こりやすいすれ違いや、気持ちの伝え方について一緒に考えます。
- 第4回 | 10月20日 (火) 親になるときのふたりのこころ**
親になるときは、うれしさだけでなく、不安や戸惑いなど、さまざまなこころの変化が起こりやすくなります。起こりやすい変化を知り、親としての気持ちやどのように育っていくのか一緒に考えます。
- 第5回 | 11月30日 (月) お役立ち情報交換会**
身近で役立つお店やサービス、地域の情報などを持ち寄り、子育ての中の暮らしに役立つ情報を共有します。日々の生活が少し楽になるヒントを見つける機会です。

御代田町在住の妊婦さんとパートナー、概ね1歳未満のお子さんを育てている保護者の方を
主な対象とした講座です。

子育て中で本講座に関心のある方は、お子さんの年齢に関わらず、
ご参加いただけます



お申し込みは
こちらの
QRコードから
お願いします

【お問合せ先】
御代田町 保健福祉課
こども家庭相談係
担当：菅原
電話：0267-31-0747

【時間】 午前10時から
午前11時まで
【場所】 御代田町
保健センター