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 8月18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 9月16日（水） 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 10月20日（火） 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 11月30日（月） 親になるときのふたりのこころ

親になるときには、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、親としての気持ちがどのように育っていくのか一緒に考えます。

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