



母親学級(第3課)

親学習プログラム



テーマ

「赤ちゃんのいる産後の生活をイメージしよう」

初めての出産！ 楽しみなこと 不安なこと 心配なこと 赤ちゃんのいる産後の生活を妊婦さん同士でおしゃべりをしてみませんか。



親学習プログラムとは…

子供の理解や子供への接し方、親子のコミュニケーション等、子育てに必要な知識やスキルについて、保護者同士が身近なエピソードやワークを通して話し合いながら主体的に学ぶ、参加型のプログラムです。

(約45分の実施です)

当日の流れ

グループ分け



自己紹介



エピソードを読んでおしゃべり



ふりかえり

(参加された方の「ふり返り」より)



自分にも心配事や不安があり、それを話すことで解消法等のアドバイスや同じ気持ちを共有することができて嬉しかった。



周りにママ友という存在がいなくて、妊娠中不安だったと思っていたことや、産後どうしようかと悩んでいたことをはき出すことができてスッキリした。悩んでいるのは自分だけではないと実感することができてよかった。



出産について不安な事が多くありましたが、グループのお母さんたちとたくさんお話をすることができて、不安に思っているのは私だけではないことが分かり安心しました。



パパとなる人とあまり話す機会が無かったので、不安なことや楽しみなこと、準備がどこまで終わっているかなどとても楽しく話すことができた。(パートナーより)



6月20日(木):黒磯保健センター
12月19日(木):黒磯保健センター
ぜひ、ご参加ください。

9月18日(水):西那須野保健センター
3月19日(木):西那須野保健センター