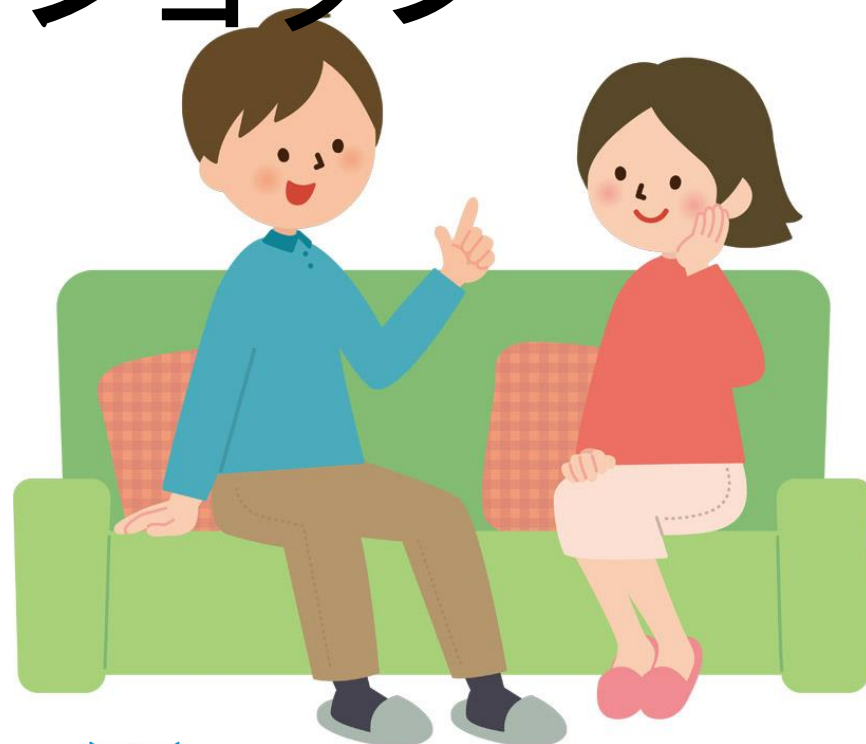


育児教室第4回

育児に向けての ワークショップ



はじめに①

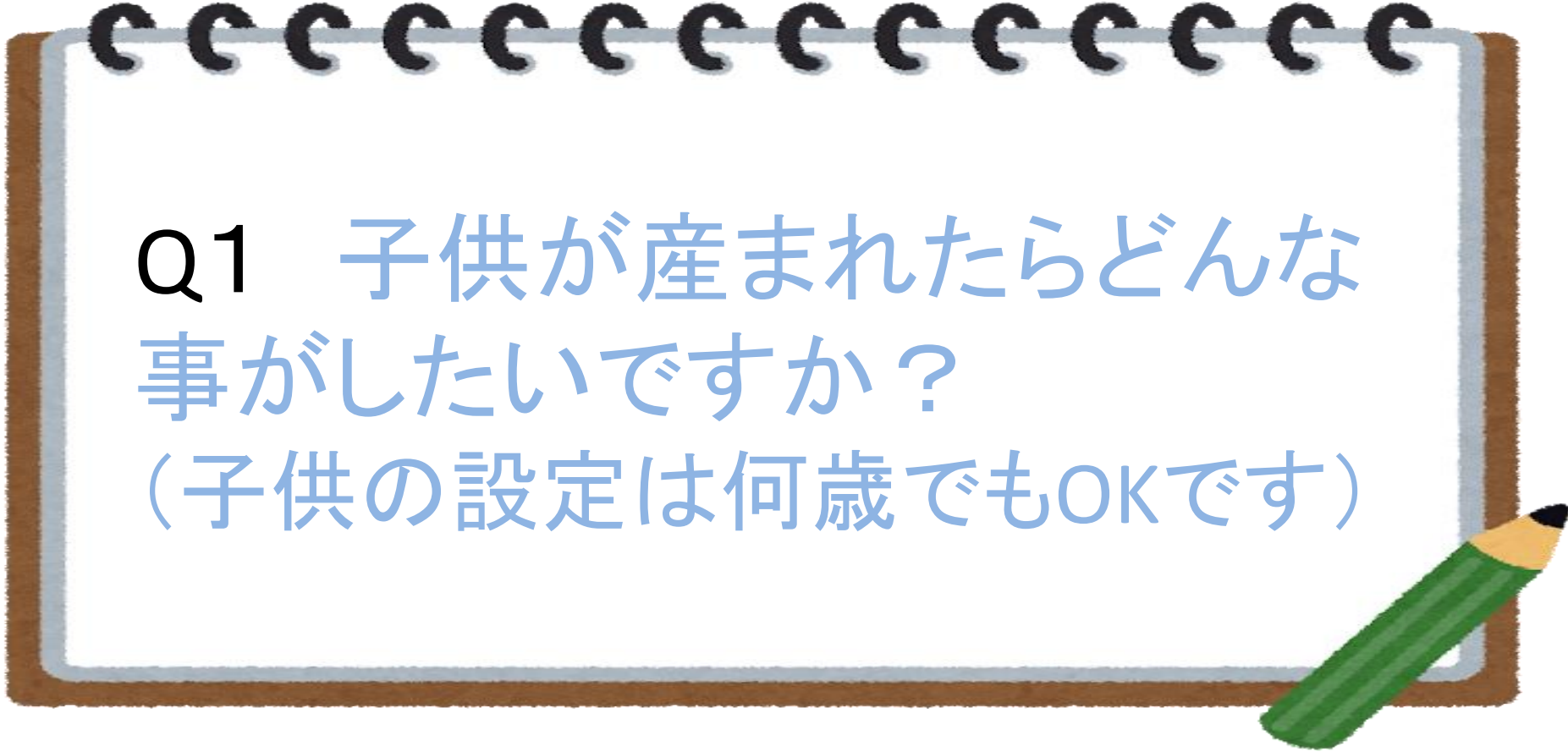
- 動画をご覧いただきありがとうございます。
- パートナーがいる方はぜひパートナーと一緒に受けてみてください。(一人や他の家族とでもOKです)
- ワークショップになるので、紙とペンを用意してください。



はじめに②

- 自分(たち)のペースに合わせて実施していくため、途中でこの動画を停止しながら実施してください。
- 全部で5つの質問があります。途中で休憩しながら進めてください。





Q1 子供が産まれたらどんな
事がしたいですか？
(子供の設定は何歳でもOKです)

※複数人である場合は話し合わずにまずは一人で考えてみてください。

※書き終わるまでこの動画は一時停止してください。



書けましたか？

もしパートナーがいる人はお互い書いたことを伝えて、意見を言い合いましょう。

※その間もこの動画は一時停止してください。



Q2 母親らしさ(理想の母親)って
どんな感じ..?

パートナーは父親らしさ(理想の
父親)について考えてみてください。
(親であれば理想の祖父・祖母な
ど)

- 紙に書き出してください。その間はこの動画を
一時停止してください。

書けましたか？

パートナーがいる人はお互い書いたことを伝えて、意見を言い合ひましょう。

※その間もこの動画は一時停止してください。



Q3 自分にとってのストレス
発散方法は何ですか？

育児中にもできるようなこと
を書いてみてください。



※書き終わるまでこの動画は一時停止してください。



書けましたか？

パートナーがいる人はお互い書いたことを伝えて、意見を言い合ひましょう。

相手のストレス発散に協力できることはありますか？

※その間もこの動画は一時停止してください。
休憩はさんでもよいですよ。



Q4 自分が育児で困った時にサポートを得る方法がありますか？（誰に何を依頼するか）

家族も自分が困った時のサポート方法を書いてみましょう



※書き終わるまでこの動画は一時停止してください。



互い書いたことを伝えて、意見を言い合ひましょう。サポートの方法や、相手のサポートとして何ができるか話しましょう。

次は最後の質問になります。

※その間もこの動画は一時停止してください。





Q5 自分の人生設計をしてみましよう。

※書き終わるまでこの動画は一時停止してください。



同じようにパートナーがいる人は
お互い書いたことを伝えて、意見を
言い合ひましょう。

※その間もこの動画は一時停止してください。



おつかれさまでした！
ワークショップは、以上になります。



自分の思いを振り返ってみてどうでしたか？

家族と実施した方はどうでしたか？
相手の意外な考えもあったと思います。



出産後は、これまでの生活とは大きく変化します。

今書いた理想の子育てや母親像と現実とは全く違うものになるかもしれません。



その時はそのギャップを受け入れる
ことに時間がかかるかもしれません。

その時は焦らずゆっくり受け入れて
いけばよいです。



理想や完璧でなく
「ほどよい(適当な)育児」
をしていきましょう。



また、今のうちに人に頼る練習をしていきましょう



・病院には「助産師」もいます。

助産師って、お産や身体のことや
入院中のこととかだけでなく、**女性**
の人生を支える仕事だから、
ちょっとしたことでも相談してくださ
いね(o^—^o)



だから、助産師、病院スタッフにも
頼ってくださいね。

いつでも相談をお受けいたします

