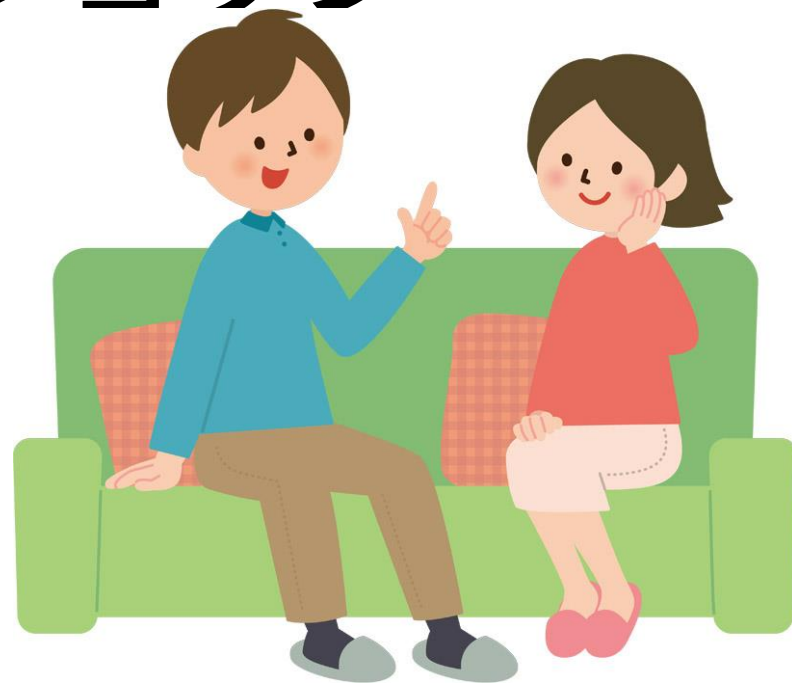


# 育児教室第4回 育児に向けての ワークショップ



# はじめに①

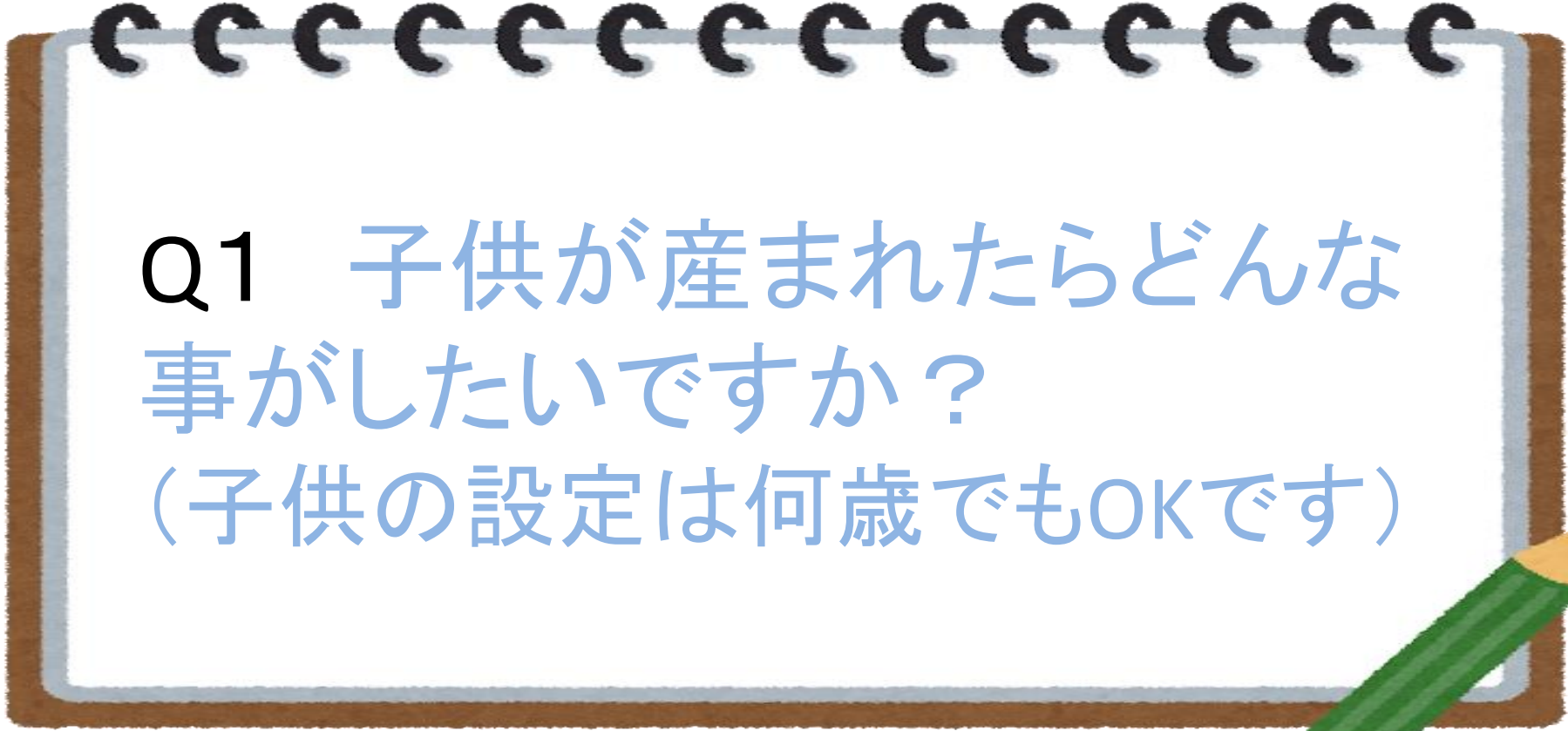
- パートナーがいる方はぜひパートナーと一緒にみてください。（他の家族とでもOKです）
- ワークショップになるので、紙とペンを用意してください。




## 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、意見を言い合ひましょう。



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)

- 紙に書き出してみてください。



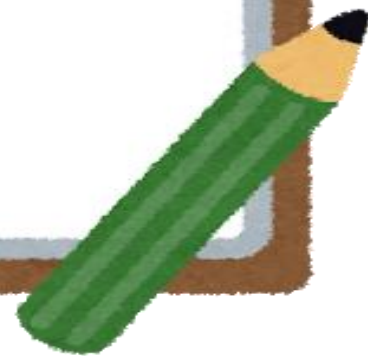
書けましたか？

パートナーがいる人はお互い書いた  
ことを伝えて、意見を言い合いましょう。



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、意見を言い合いましょう。

相手のストレス発散に協力できることはありますか？



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



互い書いたことを伝えて、意見を言い合いましょう。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。



Q5 自分の人生設計をしてみましよう。



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  
言い合いましょう。



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

