



ハローベビープログラム

～子どもの権利は胎児から～

初めての出産と育児は、不安がいっぱいではないでしょうか。
妊娠の喜びやこれからの育児について話し合える人がいると、気持ちが楽になります。
安心して出産を迎え、出産後の関係づくりにつながるプログラムに参加してみませんか？

○プログラムの概要

1回2時間程度を産前に4回、産後に2回程度行います。

○参加対象：第1子妊娠の母親

プログラム第1回の時点でおおむね24週から32週までの方
(週数については相談に応じます)

※第2回・第4回はパートナーも参加していただけます。

○定員 5名程度

○参加費 無料



【プログラムの内容】(予定)

- 第1回 <気持ちをほぐしましょう>
2023年10月1日(日)13:30~15:30
- 第2回 <いのちの授業>
2023年10月22日(日)13:30~15:30
講師：高野味鈴さん(助産師)
- 第3回 <お母さんの気持ち・赤ちゃんの気持ち>
2023年11月5日(日)13:30~15:30
- 第4回 <お腹の赤ちゃんと一緒にコンサート>
2023年11月下旬頃
フルートとピアノの演奏
奏者 フルード：井村香織さん
電子ピアノ：伊藤洋子さん
- 第5回 <赤ちゃんと一緒に>
2024年2月頃予定
- 第6回 <子どもとお母さんともに笑顔がこぼれるように>
2024年3月頃予定

ハローベビープログラムとは…胎児からの権利保障、並びに幸せな妊娠と豊かな子育て・子育て支援

時の流れは核家族化と少子化を招いてしまいました。その結果我が国の素晴らしい子育て文化の継承は、中断を余儀なくされています。そのような状況の下で、赤ちゃんを抱いた経験もあやした経験もないまま、自らの妊娠や出産に直面する女性は決して少なくないと、私たちは出会いを通して実感しています。その上、地域の子育て力は皆無状態で、今ほど子育ての全責任が家庭に、とり分け母親に覆いかぶさっている現象は有史以来と言っても過言ではないでしょう。更に加えて、比較に晒され続け期待に応えるいい子で育った世代が、自己肯定感を持ってないままで親業の真っ只中にいます。子育てに苦戦しているのです。ありのままの自分を受け止められない、我が子のありのままも受け止められない。そんな母親像が浮かび上がってきています。

一孤独な子育てがどれほどの過酷さを母親に強いていくか。

私たちはそんな母親やパートナーの安心と自信につながるプログラムを作成実施していくことで赤ちゃんとお母さんの顔に笑顔がこぼれる支援をしていきたいと考えて事業に取り組みすることにしました。

(ハローベビープログラムのリーフレットより)

プログラムの内容

第1回〈気持ちをほぐしましょう〉

自己紹介やゲームなどしながら、お互いを知り合います。
自分の子どもの頃をふりかえったり、今の気持ちを気楽に話し合います。

第2回〈いのちの授業〉

講師：助産師さん

- ・妊娠の成立からいのちの誕生
 - ・赤ちゃん人形による抱っこ体験
 - ・イメージリー 子宮への旅 など
- お腹の赤ちゃんと一緒に出産を迎えるお話をします。

※パートナーの方もぜひご参加ください

第3回

〈お母さんの気持ち・赤ちゃんの気持ち〉

「いのちの授業」に参加して感じたことや感想を出し合い、出産に向けて楽しみに思う気持ちや不安な気持ちなど話し合います。



第4回〈お腹の赤ちゃんと一緒にコンサート〉

フルートと電子ピアノの演奏♪♪

リラックスして生演奏を楽しみます。

※パートナーの方もぜひご参加ください



第5回〈赤ちゃんと一緒に〉

赤ちゃんと一緒に参加します。
出産の時の感動や産後の生活について話し合います。

第6回〈子どもとお母さんともに

笑顔がこぼれるように〉

赤ちゃんと一緒に参加します。
子どもが成長していく喜びやこれからの子育てについて考え合います。

【参加者の感想より】

- *初めての出産で分からない事も多く、不安な気持ちを共有できて良かった。
- *頻度や時間、人数についても無理がなく、コロナでも不安なく参加できる工夫がされていた。
- *妊娠中から産後まで、不安な気持ちも和らぎました。



申込みについて

- 来館、FAXまたはE-mail（HPからも可能）にてお申し込みください。
- 下記申込書の項目をすべて記入してください。
- メールの方は、件名に必ず「ハローベビープログラム申込み」と入れてください。
- メールでお申込みいただいた方には、申し込み受付済みの返信をします。
- 受信拒否設定になっている場合等、返信が届かない場合は必ずお問い合わせください。

申込み・問い合わせ先

津市まん中こども館（指定管理者：津子どもNPOセンター）

津市大門7-15 津センターパレス地下1階

TEL059-213-2131 FAX059-213-2132

<http://mannaka-kodomokan.net/>（水曜日は休館日です）

E-mail : mail@mannaka-kodomokan.net



津市まん中こども館

「ハローベビープログラム」参加申込書

申込日 2023 年 月 日

名 前 _____ (妊娠 _____ 週) (出産予定日 _____)

住 所 _____ 電話番号 _____