



初めから一人前の親などいません。ひとりで子どもを育てていくことはできません。まわりからのサポートを受けながら赤ちゃんを育て、少しずつ親になっていくのです。

## 『親子の絆づくりプログラム～赤ちゃんがきた！(BP1プログラム)』とは？

### お母さんは同じようなことで悩んでいる

BP1プログラムに参加したお母さんはみなさん「悩んでいるのは私だけでなく、みんな同じようなことで悩んでいることがわかってホッとした」と言います。同じ0歳児を育てている他のお母さんたちと会って、同じような状況にあることを知るだけでもずいぶん心が軽くなるようです。

### BP1プログラムの特徴

#### 1) 母子が一緒に参加できる

BP1プログラムは、赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。途中で赤ちゃんが泣いても大丈夫です。泣いたらあやしたり、おむつを替えたり、おっぱいやミルクをあげたり、自由にできます。家にいる時のように過ごしてください。

赤ちゃんとスキンシップを取る時間もあります。BP1プログラムへの参加は、お母さんにとっても赤ちゃんにとっても気分転換と良い刺激になるでしょう。

#### 2) 気の合う仲間が見つかる

BP1プログラムに参加するのは、初めて赤ちゃんを育てている同じ0歳児のお母さんたちです。月齢が近いこともあり、共感できることもいっぱいです。その中で気の合う友達が見つかるかもしれません。

#### 3) 子育ての基本的な知識が学べる

BP1プログラムでは、わかりやすく工夫された独自のテキストとDVDを使いながら子育ての知識やコツを学びあいます。子育ての悩みやみんながどうしているか話し合う時間もあります。

- 受講の対象は2か月～5か月の赤ちゃんを初めて育てているお母さんで、赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。
- プログラムの内容は、受講形式で知識を学ぶだけでなく、参加したお母さん同士が話し合う中で、育児の知識やスキル、親の役割などを一緒に学び、深めていきます。
- 毎週1回2時間、4週連続の講座です。
- 毎回のテーマは、第1回「新しい出会い」、第2回「赤ちゃんのいる生活」、第3回「赤ちゃんとの接し方」、第4回「親になること」です。
- 参加費は、無料です。

ただし、テキスト代1,100円(消費税込み)が必要です。

- 進行は、資格のあるBP1ファシリテーター2名で実施します。

- 詳細は、各回問合せ先にご連絡ください。

(2020年4月)