

赤ちゃんのいる生活イメージトレーニング

ねらい

- 出産後の生活を具体的にイメージするために必要な情報、技術や知識を提供することで、出産後の生活についての**知識の不足や誤解から生じる不安や疑問の解消**を促す。
- 参加者がそれぞれ抱える**不安や悩みを語り**、他の参加者や支援者がそれを聞き、**共感し、語り合う**ことで参加者の不安や悩みを和らげる。
- 参加者同士が活発に意見を交流できる場を設け、**仲間づくり**を援助する。

概要

- 「生後1ヶ月のみらい君のある1日をのぞいてみましょう」という題材を取り上げ、赤ちゃんがいるのと夫婦2人だけの生活とでは、**生活リズムが随分違うということを感じ取る**内容となっている。
- 展開としては、ワークの導入の後、グループに分かれてライフスタイルの変化などを**参加者同士で自由に話し合う**。
- その中で、参加者が、お互いのいろいろな意見を聴くことで、悩んでいるのは自分だけではない、**みんな一緒だという気づきや孤独感・悩みの軽減や解消**につなげる。

ポイント

【話し合いのテーマ】

- ワークシートを活用し、テーマを設定して参加者自身が考え、さらに、考えたことを参加者相互で話し合うことを促す。テーマについては、次のテーマの全部または一部を活用すること。
 - ◆ 妊娠前までの自分自身の生活が、赤ちゃん（新生児を想定）の生活リズムに応じて、どのように変化するのか。
 - ◆ 生活の変化によって生じるストレスや制限などについて、パートナーとどのように支え合っていくか。
 - ◆ 言葉の通じない赤ちゃんと、授乳や抱っここの仕方、言葉かけ、子守唄などを通して、どのようにコミュニケーションをとっていくのか。

【提供する知識等】

- 出産後の生活を具体的にイメージするために必要な次の情報、技術や知識の全部または一部を伝える。
 - ◆ 授乳や抱っここの仕方、赤ちゃんへの言葉かけの大切さ。
 - ◆ ワークシートの例は“ある1日”のイメージであり、授乳回数や量、睡眠時間等には個人差があること。
 - ◆ 子どもには一人一人に個性やその育ちにも違いがあること。
 - ◆ 一人で子育てを抱え込まずに、パートナーや周囲の大人たちと協力し合うことが重要であること。
 - ◆ 泣くことは赤ちゃんの表現の一つであること。
 - ◆ 子育て・親育ちは苦しくて当たり前、しかし、疲れれば、たまには息抜きもし、困ったときや悩んだときは地域にある相談窓口などの子育て支援の制度などを利用すればよく、苦しさに見合う喜びを必ず感じるということ。

事前の確認事項

- 出産についての不安や悩みの解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となるか。

準備物

- 名前シール ● 付箋 ● 模造紙 ● サインペン等 ● 資料(P10)

プログラム進行例

時間	展 開	ポイント・留意点
	名札付け(各自記入)	<ul style="list-style-type: none"> ● 全員に名札をつける ● ニックネームでもOK ● 可能であれば、あらかじめグループ分けしておく
10分	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ● 今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ● 和やかな雰囲気づくりに配慮する ● 資料を参照しながら、みんなで子守唄を歌う
10分	ワークの導入 ● エピソードを読んで ● ワークシートの記入	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんのいる生活をイメージして、これまでの生活リズムとの違いを記入してもらう ● 赤ちゃんが生まれたらパートナーや周囲の方々に手伝って欲しい内容を自由に書きこんでもらう
20分	グループワーク またはペアトーク ● 自由に意見交換 ● 意見をまとめる	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める(付箋と模造紙を使ったグループワークが効果的) ● それぞれの意見や考えを否定せず尊重することを伝える ● 全員に意見を出してもらい、参加者が共感することで少しでも悩みの解消につなげていく
15分	振り返り ● グループ発表 ● 意見交流	<ul style="list-style-type: none"> ● 各グループから発表する ● 意見を共有しあい、情報交換する ● パートナーと共に子育てしていくためには、パートナーの良いところをたくさん見つけて、お互い伝え合うと良いことを伝える
10分	まとめ ● 質問	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん(生後1か月を想定)がいる生活のイメージについて、赤ちゃんがいることで楽しいと感じるように説明する ● ひとことアドバイスも参照しながら子育てについて伝える <ul style="list-style-type: none"> ・ 授乳や抱っここの仕方、赤ちゃんへの言葉かけの大切さ ・ 育児書どおり育ててないのでは、と心配になることもあるが、一人一人に個性がありその育ちにも違いがある ・ 母親一人で背負うのではなく、パートナーが共に積極的に子育てかわることが大切であり、一人で孤立しないように相手を精神的に支えるのもパートナーの重要な役割のひとつである ・ 子育てについて一人で悩まずに、地域の子育て支援制度や子育てサークルを利用することができる ・ 子育てがしんどくなったり、困った時の相談窓口等の紹介する ● まとめとして伝える <ul style="list-style-type: none"> ・ 泣くのは「赤ちゃんの言葉」であって、表現である ・ 息抜きも必要である ・ 子育て・親育ちを楽しむことが大切である ● 保健師、助産師、保育士等の専門家にアドバイスを受けることができるよう、あらかじめ連携しておく ● 質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける