



親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた! (BPプログラム)

はじめて母になる喜びに包まれながらも、昼間赤ちゃんを二人きり、孤立して育児をしている母親は多い。子どもを預けられないと外出しにくい、結婚を機に阿南に来て知り合いがいけないなどの理由で家に引きこもりがちに。閉塞感、孤独感は不安やストレスの最も大きな原因だ。近年増える産後うつ病や、子ども虐待などの問題が起らないように、何より子育てが楽しく、楽しくなるように、親への支援が求められている。

「親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた! (愛称BPプログラム)」は、第1子(2〜5カ月児)を育てている母親同士を「つなぐ」ことで、ネットワークを作ってもらい、育児のストレスや不安を少なくすることを目的にした全4回の講座。ファシリテーター(進行役)を務めるのは、家庭相談員、看護師、阿南ファミサポ・アドバイザー、そして絵本読み聞かせボランティアで構成される8人。「子育て中のお母さんを支援したい」という思いで取り組んでいる。

BPプログラムにはさまざまな年齢層の母親が子育て仲間を求め、不安と期待を持って集まる。ファシリテーターは、



楽しく情報交換



赤ちゃんマッサージ



参加者同士が仲良くなるプログラム



ママ友ができる場

初対面のお母さん同士が自然と会話できるような工夫があるので、育児の悩みを聞き合ったり、情報交換をしたりできる。育児初心者の母親同士は驚くほどの悩みが共通。「私だけじゃない」と気持ちがおおらかなる。「初めは外出がおっくうだったけれど、毎週ほかのお母さんたちに会えるのが楽しみになった」「息抜きでき、心に余裕を持てるようになった」「私にも子どもにもいい刺激」と、参加している母たちは講座ごとにだんだんといきいきしていった。

BPプログラムは生の人間同士の関わりがあたたかい。「人との出会いは自分を変える機会。悩みを皆で相談して、一緒に子育てしてもらえたら」と話すのはファシリテーターの宮本幸子さん。講座後も子育て仲間と交流が続いていくのがBPプログラムの特徴。そして初めての子育てを楽しいと思えることもある。第1子以降の出産につながるの母親に、BPプログラムに参加してもらいたい。

次回は9月7日からの開催予定です。

☎ 022-11593 へ