

# 赤ちゃん和我的 ココロとカラダにやさしい子育て



赤ちゃんは可愛いけれど、夜泣きや授乳はつらいし、育て方に迷うことも多いし成長も心配。自分の心や体もケアが欲しい...

赤ちゃんを育てる中で不安や悩みがある方！オンラインで東京都立大学の先生と気軽にお話して、気持ちが軽くなる方法を見つけませんか？

講師

園部 真美氏 東京都立大学健康福祉学部看護学科准教授

日時

8/21 (土) 10時～11時45分 (入室9時45分～)

対象・  
定員

Zoom を利用可能な区内在住・在勤の0～2歳児程度の保護者  
15名 (応募者多数の場合は抽選)

申込み・  
締切

電話、メールにて受付中  
(申込メールアドレス) shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp

※こちらより受付確認メールを送信します。

土日・夜間など返信までに時間を要する場合があります。

8月13日(金) 17:00 締切 (締切延長しました)

(締切後、応募者多数の場合は抽選を行い、8月16日(月)頃に結果を送信します)

【申込必要事項】 氏名・ふりがな・住所・電話番号・メールアドレス・

参加希望回・講師への質問、相談内容・参加予定の端末 (パソコン・

スマートフォン・タブレットなど)・お子さまの年齢

※いただいた相談内容については、個人情報特定されない形で講師の回答とともに、

区のHPや家庭教育学級の記録誌に掲載させていただくことがあります。

※お申込みの氏名とは別に仮のお名前での入室をご希望される方は、申込み時にお伝えください。

※そのほか気になる事があれば、お問合せください。

参加無料！

※この講座の

動画公開はありません

講座受講の応募は  
こちらからどうぞ！



問合せ

荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課生涯学習事業係  
TEL 3802-3111 (内線) 3354・3355

主催：荒川区教育委員会

## 講座内容

日時	内容
8月21日(土) (入室) 9時45分～ (講義) 10時00分～11時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Zoom を利用して、赤ちゃんを育てる中での子どもと自分の不安や悩みを、同じ立場の方たちと共有しながら、東京都立大学看護学科准教授である講師から気持ちを軽くするヒントをもらいましょう！</li> <li>・ 荒川区と東京都立大学が連携した多世代ボランティアによる35(産後) サポネット in 荒川などの育児支援サポートも紹介していただき、育児不安を軽減する具体的な手段も紹介していただきます。</li> </ul>

### 講師 園部 真美氏 東京都立大学健康福祉学部看護学科准教授

大学病院で助産師として勤務した後、母子相互作用・乳幼児精神保健をテーマに乳幼児と養育者の関係性促進のための研究に取り組んできた。現在は、都立大学看護学科において学生とともに出産前後、育児期の親子支援について活動中。



【Zoom 講座の受講にあたっての注意事項】 スマートフォンから Zoom に接続する際は Zoom アプリのダウンロードが必要となります。また本講座の受講料は無料ですが、受講者の端末からの Zoom への接続は通信容量が多くかかり、通信費をご負担いただくことになります。端末の契約内容やご家庭の Wi-fi 環境のご確認をお願いいたします。受講の方には、前日までに事前に講座に入室情報をメールさせていただきます。内蔵または外部接続のカメラやマイクがあるかご確認ください。講座の録画・録音はご遠慮ください。講座開始前の 15 分間に Zoom への接続、入室をお願いいたします。オンラインによる講座のため、当日の接続状況やその他の要因により音声・画像のトラブルが発生する可能性があります。

### ★家庭教育学級では現在以下の動画が荒川区公式チャンネル(YouTube)で公開中です！★

#### 【R02 家庭教育学級小中学生】 頑張りすぎずココロをラクに！ 子育てのヒントを学ぼう～親業とエニアグラム

親子関係に悩む保護者の気持ちが楽になり、子育てが楽しみになるヒントを学ぶ講座です！ (R4/1/11 まで公開)

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakusyoutyuu.html>

#### 【R02 家庭教育学級乳幼児】 手間をかけずに子どもと朝ごはん ごはん編・パン編

子どものためのバランスの良い朝食の献立を紹介し、健康な食生活を送るための講座です！ (R4/1/11 まで公開)

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakunyuj2.html>

#### 【R02 家庭教育学級乳幼児】親子コミュニケーション講座 Vol.1～3

家族と一緒に家で過ごす時間の大切さを感じるとともに、子どもや家族との良好な関係づくりについて

学ぶ講座です！ (R3/8/31 まで公開)

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakunyuj1.html>

#### 【R02 地域子育て教室】あらかわママ企画講座

##### ～子連れで避難するためには、今後の備えについて～幼児と一緒に学ぶ・遊ぶ防災講座

区内の子育て中のママが企画した講座です。災害が起きた時に子連れで実際に避難する時に役立つ情報を

体験談を交えながら学ぶ講座です！ (R4/2/7 まで公開)

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/tiikikosodatemama.html>

#### 【R02 地域子育て教室】男女共同参画推進講座「あらかわパパスクール」

「パパが料理をすることで、家族が幸せになる」ために活躍する講師による講座です！ (R4/3/25 まで公開)

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/tiikikosodatemama.html>

