

# 赤ちゃんが来る～!! 家族み～んな、ドツキドキ!?



コロナウィルスで、これまでより不安のある‘今’だからこそ、安心して赤ちゃんを迎えるための準備を一緒にしましょう!

妊娠中は、自分の身体と心が今までとは違う「何か」によって操られているような、自分のことなのにうまく調節できない不思議な自分に出会います。胎児ちゃんを感じ、自分を感じながら、貴重な時間を過ごしましょう。胎児ちゃんと自分・パートナー・お兄ちゃんお姉ちゃんとのつき合い方は、生まれた後の赤ちゃんとのつき合い方にもつながります。

自分もパートナーも、家族みんなの力を発揮し、赤ちゃんと共に成長する気持ちを育てていきましょう。

8/28 (土)

10～12時

①妊娠・出産準備編：ママのからだと心の変化～みんなの安心を求めて～  
妊娠すると何がどう変化していくのでしょうか?妊婦さんの身体と心はもちろん、周囲の人はどうすればいいのでしょうか…。共に変化の波に揺られましょう。

9/25 (土)

10～12時

②出産・産後準備編：安産のカギはリラックス～産後のカギもリラックス～  
出産はどんな時間なのでしょう。赤ちゃん和妈妈への、家族とみんなの祈りの時間では?!赤ちゃんの力を信じ、ママは自分の力を信じ、みんなはみんなの力を信じます。みんなの力を発揮する方法を考えていきましょう。

《予告》part III 「安心できる赤ちゃんとの暮らし」①10/23(土)②11/27(土)同時間・オンライン開催

会場：ZOOMによるオンライン開催

案内人：塩津朋子（グローアップルームぱる主宰・助産師）

参加対象：妊娠・出産・産後を安心して迎えたいと思っている方、ご家族などどなたでも。

定員：50名

主催：CAPおかやま・岡山市

**FAX 送信先** 

**086-803-3344 さんかく岡山** 岡山市男女共同参画社会推進センター

[お申込み・お問合せ先] **さんかく岡山** TEL : 086-803-3355/ E-mail:sankaku@city.okayama.lg.jp  
お電話でも、メールでも受け付けています。

「市民協働事業」は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

「助産師は見た!赤ちゃんが来る~!!家族み~んな、ドッキドキ!?!」		<b>FAX申込書</b>
お名前:※ご希望日に○をお付けください。	電子申し込みはこちらから⇒	
①	8/28・9/25	
②	8/28・9/25	
●メールアドレス (ZOOM の ID/パスコード送付用):		@
●お電話番号 (急なご連絡にのみ、使用.):		( ) - -
●ご職業等 (勤務先・所属等もあれば...):		

**CAP おかやま ◆ イベント情報 ◆** ★は、オンライン開催あり。

★岡山市市民協働事業「大切な子どもを育むために 知っておきたい基礎知識」

①「子どもの発達に合わせた関わり方~乳幼児期・学童期・思春期」

幼児期の感覚の体験やアタッチメント・エンパワメント等の講座

②「男の子・女の子 ~ひとりひとりの子どもを大切に育むために」

目からウロコの性教育の知識やジェンダーバイアスについての講座

①6/28 ② 7/19(両日とも 10~12 時) ①はオンライン開催

参加費:無料 会場:岡山市男女共同参画社会推進センター・さんかく岡山

講師:CAP おかやまメンバー

★「REBORN~生き苦しさからの解放(全3回)」(旧母娘講座)

第15期(9/12,10/3,24日曜) 第16期(1/11,2/8,3/1火曜)

(全日10~12時半/参加費 10,000 円/博士の家にて)

5年目を迎える本講座。毎回、参加された方がじぶんおじんせいを歩きはじめるその姿は圧巻です。第15期はどなたでも、第16期は女性のみ参加できます。ご興味のある方、是非お申し込みください。(定員:8名・4名以上のお申込みで開催します。)

★本読み会 ジュディス・L・ハーマン著「心的外傷と回復」

(毎月第3金曜10:00~12:00/参加費 1,000 円/博士の家にて) 心的外傷の回復のために何ができるのか。トラウマ研究のバイブルと言われる本書を毎月1章ずつ読み進めます。本は、ご用意くださいね。

★助産師もっこさんの「子育てサロン」

(毎月第2金曜10~12時/参加費500円/博士の家にて)

★リラクゼーションルーム たかちゃんの「和みのヨーガ」

(毎月第3日曜14:00~15:30/参加費1,000円/博士の家にて)

★CAP ほっとカフェ(毎月第4金曜10~12時/参加費500円/博士の家にて) 日々の暮らしでのモヤモヤなど、ちょっと話していきませんか?

★min ちゃんの「こころといのちの勉強会」(偶数月第2土曜10~12時/参加費 1,000 円/博士の家にて) 子どもの関わるすべての人に知っておいてほしい「性」のお話。性科学・性の健康教育。目から鱗です!

【CAPおかやまイベント情報についてのお問合せ先】

**CAP おかやま** 電話:080-6339-9740

E-mail:cap\_okayama@hotmail.co.jp

ホームページ・フェイスブックでも情報をお知らせしています。ご確認ください。



**アクセス**

- JR 岡山駅から南東へ 1.5km(徒歩約 20 分)
- 路面電車 <清輝橋線> 新西大寺町筋下車 東へ徒歩 1 分  
<東山線> 西大寺町下車 西へ徒歩 3 分
- 天満屋バスステーションから南へ約 500m(徒歩 7 分)
- 最寄りのバス停留所 新西大寺町筋バス停

\*契約駐車場はありません。  
お車で越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

**CAP (キャップ)** とは… Child Assault Prevention の頭文字。子どもがあらゆる暴力から身を守り、「安心して、自信を持って、自由に生きる権利」を守るための人権教育プログラムです。

岡山県内で子どもの権利を守る活動を始めて 26 年になります。この間、多くの方に支えていただき、活動してきました。これから先の未来が、更に、子どもたちにとって、安心したものとなるために、私たちおとなにできることを考えていきたいと思っています。子どもの安心な社会はだれにとっても安心な社会。そのために、是非繋がってください。一緒に歩いていきましょう!!