

出産前編  
テーマ1

あかちゃんと生活すること

ねらい	<p>出産後に親として、あかちゃんと生活していく心構えやかけがえない命を育む責任を自覚するとともに、家庭で共に健やかな成長の喜びを感じ合えるよう、出産前に気持ちや環境を整えておきましょう。</p>
-----	--

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	<p>テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の流れやテーマを伝える</li> <li>・意見や思いの傾聴や受容について伝える</li> <li>・はじめに、自己紹介及び趣味や将来の夢など気持ちがあほぐれるような会話を取り入れる</li> <li>・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける</li> </ul>
話し合い	<p>今の自分と（ ）の生活リズムを記入する *（ ）はパートナーや家族の名前</p> <p>あかちゃん的生活リズムを知り、感想を記入する</p>	<p>「起床から就寝までのおおまかな1日を振り返りましょう」 「あかちゃん的生活の資料をみて、感じたことを書きましょう」 *付箋の活用も可 「同じ意見の方はいますか」 「出産経験のある方から意見はありますか」 ・子育てが負のイメージにならないよう、あかちゃんへの夢や願い等も話し合う</p>
まとめ	<p>ワークシートやアンケートに感想を記入する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者に感想を求めてもよい</li> <li>・家庭で話しておきたいことなどを交流してもよい</li> </ul>