

FJと一緒に創ろう！
令和時代のパパになるための

FJ式プレパパクラス 体験&相談会！



日時: 令和2年3月11日(水)

10:30-12:30(受付: 10:20)

場所: 文京区シビックセンター 26階 スカイホール

- FJ講師陣によるデモンストレーション
- カフェテリア方式でコンテンツを選択し、地域特性やニーズにマッチしたセミナーを共にデザイン
- 具体的な開催に向けての相談

登壇者(予定): 塚越学、棒田明子、高祖常子、林田香織、安藤哲也

Fathering Japan

お申し込みはこちらFJのHPから。

<https://prepapa.peatix.com/>



妊娠～出産を理解しよう！

- 産前・産後のママの身体とホルモンの変化
- 出産までに夫婦&家族で話し合うこと
- 産前・産後のママのサポートのポイント
- 産後うつとパタニティブルー
- 夫婦のコミュニケーション

子どもを迎える準備をしよう！

- 子どもの成長&発達と泣きへの対応
- 赤ちゃんのいる日々のスケジュール
- 赤ちゃんの心を育てるコミュニケーション
- パパとママで育児を楽しむコツ

育児期の働き方を考えよう！

- 育児休業取得計画
- 育休中の過ごし方&保活&地域の居場所
- 職場とのコミュニケーション
- 両立支援制度の活用
- 育児期のキャリアの捉え方

「チームわが家」で子育てしよう！

- 夫婦&家族で家事シェアのコツ
- 祖父母世代との付き合い方
- パパ友&ママ友は強い味方
- アウトソーシング・便利アイテムの活用
- チーム構築のコツ
- パパコミュニティを楽しもう！

体験から学ぼう！

- パパのための調乳&離乳食教室
- ママ&家族が喜ぶ料理教室
- おんぶ&抱っこ&寝かしつけの極意
- オムツマスターになろう！
- 子どもとのふれあい遊び
- パパコで楽しむ絵本の読み聞かせ

職場や友人以外で同じような不安を抱えているパパと情報共有ができてとても良い講座だったと思います。

(千葉県プレパパママセミナー)

2014年より毎月開催



妊娠中の心にまだ余裕があるうちに、少しでも子育てに関する心構えなどができたらいいと思っていたので、今回の講座はとても参考になった。

(埼玉県の産院の両親向け子育て学級)

2018年より隔月開催



自分から夫に「産後はきつくなる」とは言いにくいですが、講座で客観的に伝えてもらえる機会が、ありがたかった。

(浦安市プレパパママセミナー)

2017より年に4回開催

