

# なりたい家族になるための 産前産後・子育て支援プログラム



## 森田 綾

にじのわ ママと子どもの育ちラボ  
作業療法士

### プログラム内容

子育ては、夫婦二人三脚で行うマラソンのようなもの。子育てするための最低限の知識を身につけて、夫婦の得意を活かしながら、ゆっくりすすんでいきましょう。

妊娠中からできる心と体と環境の準備と同時に、子育てを協業するための仕組みづくりをご提案します。

オンラインでの面談形式です。ご夫婦二人での受講がおススメですが、ご家族の生活スタイルに合わせて進めていきます。

### 講師経歴

#### 作業療法士

2004年4月～

- 作業療法士の資格取得後、公的な療育センターや病院で発達に課題がある子どもの支援を行う
- 育ちのトラブルになる前からの早期の関わりと、子どもを育てる養育者の心身の健康が大切であり、その部分を支えたいと決意し起業

#### にじのわ ママと子どもの育ちラボ

2018年7月～

- 会いたいときに会える街の作業療法士として、地域の子育て支援の場づくりを進める
- ママが生き生きと子育てするための体験型学習の場「にじのわサロン」、子育ての悩みを具体的に解決に導く相談事業を展開中

### 連絡先情報

プログラム申込フォーム：

メール：nijinowa.baby@gmail.com

住所：石川県金沢市野町3-20-34

### こんなご相談にのります

#### 妊娠判明

妊娠期の体調管理のコツ  
トラブルへの対処  
子育てに関する情報整理

#### 産休スタート

子育てって何をするの？  
子育てで必要なスキルの確認  
個性に合わせた  
具体的な役割協業のご提案

#### 出産

育児グッズは何を買う？  
赤ちゃんの育ちを妨げず  
子育てが楽になる  
アイテムとマインドの紹介

赤ちゃんが寝ない！  
抱っこしにくい！  
育児中の「困った」に関して  
素早く具体的にサポート

妊娠中に想定した  
役割協業は  
うまくいっていますか？  
ママの心身疲労度チェック

子育てが楽しくなった頃に  
お仕事復帰  
家庭・子育て・仕事  
・自分時間を調整しよう

#### 職場復帰

お仕事しながらの子育て  
自分でやること  
他人にお願いをすることを  
徹底的に整理します

※面談4回までは事業所負担  
以後有料サービスとなります

なりたい家族になるための  
産前産後・子育て支援プログラム

にじのわ ママと子どもの育ちラボ

作業療法士 森田 綾

こんなご相談にのります

※面談4回までは事業所負担  
以後有料サービスとなります

妊娠判明

妊娠期の心身の体調管理のコツ  
トラブルへの対処  
・つわりが辛い  
・腰が痛い  
・子育てに対して漠然とした不安がある  
・子育てに関する情報整理

産休スタート

子育てって何をするの？  
子育てで必要なスキルの確認  
夫婦の具体的な役割分業のご提案  
・授乳・オムツ替え・ねかしつけ  
・抱っこ・あかちゃんとのあそび

出産

育児グッズは何を買う？  
赤ちゃんの育ちを妨げず子育てが楽になる  
アイテム紹介  
・布団・洋服・抱っこひも  
・おもちゃ・椅子・離乳食アイテム

育児中の「困った」に関して  
素早く具体的にサポート

・赤ちゃんが寝ない・赤ちゃんが抱っこしにくい  
・泣き止まない・母乳が上手に飲めない  
・赤ちゃん何して遊んでいいのかわからない  
・腱鞘炎が辛い・腰が痛い・肩が痛い

妊娠中に想定した役割協業は  
うまくいっていますか？  
ママでなければうまくいかないこと  
ママでなくても大丈夫なこと  
外部に委託できていることの確認と整理  
ママの心身疲労度チェック

職場復帰

子育てが楽しくなった頃にお仕事復帰  
家庭・子育て・仕事・自分時間を予測しよう  
・我が子の育ちの振り返り  
・できていることと今の課題  
・保育園に何をどう伝えるか  
・限られた子育て時間の中で何を見るか

お仕事と子育てがスタートしました  
自分でやること・他人にお願いすること  
まだまだ簡略化できることを整理します  
保育園に通い始めてからの子どもの様子  
気になることがあれば解決しておきましょう！