



# 家からつながる 赤ちゃんを抱えた お母さんのグループ

出産前のプレママから、  
2歳未満のお子さんを  
子育て中のママ対象

母親になるというのは、思っていたより簡単ではないですね。

こんなに小さな自分の子供に対してイライラするものだろうか

私は大人の女性として何か問題があるんじゃないか

私は母親失格じゃないだろうか

自分も虐待する母親になってしまうんじゃないだろうか

そんな不安を抱えながら、一番つらい胸の内をだれにも相談できず、日々を過ごしているお母さんたちは、実はあなただけではありません。

一人でこういった心の状態に立ち向かうのは難しいことです。

同じように悩んでいる仲間を探しにいらっやいませんか。

心理学の専門家が、子育て中に起こりがちな、必要以上に悪く考えてしまう心の状態を改善していくプログラムをご用意します。皆さんが一人で抱えている心の不安を、安全に語り合う場を提供し、皆さんの子育てがもっと幸せで喜びに満ちたものになるよう、お手伝いしたいと思っています。

開催日時：6月以降、参加確定者と予定を調整し、週1回決められた曜日・時間に、1時間半のプログラムを10回行います。

Zoomというツールで、ご自宅からネットを通して参加できます。プログラム中に授乳もおむつ替えもできます。Zoomの始め方動画もご用意しています。



プログラムについて、さらに詳しくお知りになりたい場合は、以下の説明動画をご覧ください。



第34回 マツダ研究助成による支援を受けておりますので**参加費は無料**となります(研究へのご協力をお願いしています)。

プログラム責任者  
聖学院大学心理福祉学部  
教授 大橋良枝

<https://ohashi-lab.com/>

