

今だからできる！赤ちゃんを迎える家族の土台づくり

# 夫婦パートナーシップ強化講座

ベビー用品や手続きは進められても、赤ちゃん&自分たち夫婦の生活はなかなかイメージしづらいものですよね。

赤ちゃんが生まれると、毎日の暮らしは大きく変わります。

産後には「もっと簡単に協力しあえると思っていた」「こんなに大変だと思わなかった」という声もよく聞かれます。

だからこそ、赤ちゃんを迎える“前”的今、できる準備があります。

それは忙しい日々でも、チームとして協力できる体制を強化しておくことです。

カードを使ったワークショップ形式です。

「気持ちの準備ができた」「これならやっていこう」

そんな気持ちで帰ってもらえる時間を作りたいと思います。

## 申込はこちらから



日時

2026年3月7日（土）

10:15~11:45

場所

江東区東陽子ども家庭支援センターみづべ

定員

先着8組程度

（おひとりの参加も歓迎です）

### （こんな方に）

- \*出産後の生活がイメージできず、不安がある
- \*夫婦で子育ての話をしたいけれど、きっかけがない
- \*すれ違いやケンカができるだけ減らしたい
- \*「何をしたらいいか分からない」そんなパパにも安心して参加していただけます。

### 講師 濑川未佳

臨床心理士・武蔵大学講師

学習スタイルコーチ

江東区子ども家庭支援センター

家族相談担当

好きなこと：愛犬（フレブル）との散歩

