



BP プログラム

BP は初めて0歳児を育てているお母さんのためのプログラムです。

- *初めての子育てに自信が持てない・・・
- *とにかく不安・・・
- *みんなはどうしているのだろう？
- *子育て仲間が欲しい・・・
- *赤ちゃんとどうやって関わればよいのだろう？ などなど、



子育てがはじまって、楽しさと同時に困ったり悩んだりすることもあると思います。是非、BPに参加をして一緒に子育てを考えてみませんか？
きっと、気持ちが軽くなり赤ちゃんとの絆が深まることでしょう。

BP は 4 回シリーズのプログラムです。

日時：①令和7年5月20日（火）②5月27日（火）
③6月3日（火）④6月10日（火）10時～11時30分

対象：2～5か月の赤ちゃんを初めて育てているお母さんと赤ちゃん
(基本的に4回参加できる方)

参加費：無料

講師：寶川雅子氏 鎌倉女子大学短期大学部准教授 (BPJ認定ファシリテーター)

会場：保土ヶ谷区地域子育て支援拠点こっころ 研修室

申込み：電話または来所 令和7年5月7日（水）10:00より 先着8組

☎ 045 - 340 - 0013

主催・問い合わせ

保土ヶ谷区地域子育て支援拠点こっころ
(担当 石川)

公式LINE



横浜市保土ヶ谷区川辺町2-5
パークタワー横濱星川1階

<https://www.kokkoro.org/>



BP ではどんなことをするのか？

BP は、4回シリーズのプログラムです。

内容・テーマは・・・

- 第1回 5月20日（火） 新しい出会い
- 第2回 5月27日（火） 赤ちゃんのいる生活
- 第3回 6月3日（火） 赤ちゃんとの接し方
- 第4回 6月10日（火） 親になること



参加者同士、話し合いながらプログラムが進んでいきます。

赤ちゃんが泣いても大丈夫です。授乳やおむつ交換も気兼ねなく行えます。

各回の後半30分は、質問・交流タイムです。他の参加者と話をしたり、

専門家にアドバイスを求めたりすることもできます。

BPに参加された方の感想です！

- ☆同じ悩みを持つ母親たちと話したり交流できて、「悩んでいるのは自分だけではない」と安心できた。
- ☆参加して、イライラが減った。「困ったことを相談できる場所」があることで焦らなくなった。
- ☆テキストを家に持って帰れたので、夫も読むことが出来た。
- ☆小さな悩みや不安を聞いてもらえてよかった。
- ☆授かった赤ちゃんを大事に、楽しみながら育てたい。一緒に成長していきたい。
- ☆参加をすることが外出するきっかけとなった。
一人で子どもを連れての初めての外出が楽しかった。
- ☆今まで、家にいるだけの毎日だった。週1回の参加がすごく息抜きになった。
- ☆自分の子と同じくらいの「よその子」をみられて良かった。
- ☆プログラム中は、いつでもオムツ替えや授乳ができたり、「敬語なし」の環境が良かった。
- ☆赤ちゃんの泣く意味や発達の過程がわかって「うちの子だけ変なの？」と思うことがなくなった。
- ☆参加をして育児に積極的になれ、子育てに自信が持てた。

