

## 親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”(愛称:BPプログラム)

### 0歳時期は「親子の絆」をつくる大切な時期

赤ちゃんの相手はどうしたらいいのかわからない…はじめてのことですから、わからなくて当然です。最初から一人前の親はいません。育児不安や育児ストレスを感じることもあるでしょう。でも、赤ちゃん特有の心や体の発達、その時期に必要なサポートの方法がわかれば、心身ともに安定した状態で赤ちゃんの相手をする事ができます。そして、日々ふれあう中で、自然に「親子の絆」が深まっていきます。

0歳時期に「親子の絆」をしっかりつくる事が、子どもにとっても親にとっても非常に大切なことです。

### 「親子の絆」を土台に“心の安定根”をはぐくむ

“安全で、愛され、守られている”という「親子の絆」を感じながら育つことが、赤ちゃんの心に“心の安定根”をはぐくみます。

“心の安定根”は、子どもが思春期を乗り越え、社会の中で自立して生きていくための力になります。“心の安定根”は、親が子どもに与えられる「一生の宝物」です。



### BPプログラムって、どんなもの?

BPプログラムは、はじめての赤ちゃんを育てているお母さんと0歳児の赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。受講形式で知識を学ぶだけでなく、参加したお母さん同士が話し合う中で、子育てに必要な知識と一緒に学び、深めていきます。

#### ◆活動内容◆

プログラムの対象	2～5か月児をはじめ育てる母親と赤ちゃん
時間	1回2時間。後半30分間は質問・交流タイム
回数	週1回、連続4回
使用教材	BPプログラム用に開発されたテキストと子育てに必要な知識を整理したDVDを使用
進行	資格を持ったファシリテーターが進行



#### ◆参加者の感想◆

- 子育て仲間ができて、孤独感から開放された
- 赤ちゃんとのかかわり方を学んで、赤ちゃんがますますかわいく思えるようになった
- 他の人たちも同じように悩んでいることがわかって、安心した
- あせらなくてもいい、完璧な子育てでなくてもいいと思えるようになった
- 子どもにイライラしたときは、ひと呼吸おいて、笑顔で接することができるようになった