

親子の絆(きずな)づくりプログラム

“赤ちゃんがきた！”

(愛称：BPプログラム)

<https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/shimin/kiyosato/gyomu/1/1/27872.html>

子どもの“心の健康づくり”は0歳時期の親子の絆づくりから…

この講座は 初めて赤ちゃんを育てている母親 が集まり

子育ての悩みや楽しみを分かち合いながら学べるプログラムです



 日時・内容 令和6年

6 / 21 (金)

- 新しい出会い
- ・お互いを知り合う
- ・お互いの関心事を知る
- ・他のママの育児から学ぶ

6 / 28 (金)

- 赤ちゃんのいる生活と環境
- ・大人だけの生活と赤ちゃんのいる生活
- ・赤ちゃんの生活リズム
- ・赤ちゃんに必要な環境を整える
- ・育児から学ぶ

7 / 5 (金)

- 赤ちゃんの遊びと心の発達
- ・「泣く」ことの意味
- ・遊びと心の発達
- ・0歳時期の心の発達の大切さを知る

7 / 12 (金)

- 親になること
- ・はじめから一人前の親はいない
- ・パートナーや周囲の人の力を借りる
- ・自分も赤ちゃんも家族も大切
- ・育児から学ぶ

毎週金曜日（全4回連続講座）午前 10:00～12:00

 会 場 清里公民館（市民サービスセンター） 第一、第二和室

 対 象 前橋市在住 2か月～5か月児の第1子とその母親
(令和5年12月22日～令和6年4月21日生まれの子が対象です)
※おやこで一緒に参加するプログラムです

 定 員 親子12組（先着順）

 講 師 前橋市こども支援課職員（BPファシリテーター）

 受講料 1,045円（テキスト代）

 申込み 清里公民館 ☎ 027-251-9005 FAX 027-255-0341) へご連絡ください
受付時間＝8:30～17:15（土曜、日曜、祝日を除く）

※ 元総社・総社公民館では受付を行っておりません。

5月15日(水)から受付開始
詳細については裏面をご覧ください



前橋市HP





最初から一人前の親はいません。

親育ち

赤ちゃんを育てながら、また、まわりのサポートを受けながら
少しずつ親は親になっていくのです。

0歳時期は「親子の絆づくり」にとって、とてもたいせつな時期です。

赤ちゃんの世話をするなかで自然に「親子の絆」は深まります。

絆づくり

“安全で、愛され、守られている”という「親子の絆」を感じながら育つなかで

赤ちゃんの心に“心の安定根”がはぐくまれます。

心の安定根

“心の安定根”は子どもが思春期をのりこえ
社会の中で自立して生きるための力になります。

生きるための力

親から与えられる一生の宝物

0歳時期にはぐくまれる“心の安定根”は
子どもにとって親から与えられる「一生の宝物」です。



● B Pとはどんなプログラム？

初めて赤ちゃんを育てている母親のための仲間・絆・学びのプログラムです。

安全で安心できる雰囲気の中で、自分の育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを
話し合いながら、これからの育児に必要な知識を学ぶ、参加型プログラムです。

● B Pプログラム参加のママたちの声 (日本B PプログラムセンターHPより引用)

プログラム参加前は、「こうしなきゃいけない」という気持ちが強かったのですが、プログラムに参加していろいろなお話を聞いたり、他のお母さんたちの意見を聞いて、「もっと手を抜いてやろう」という気持ちになり（いい意味で）、子育てがより楽しくなりました。また、0歳児と言うのは本当に大切な時期なんだということがわかり、この大切な時間を大事に過ごしていきたいと思いました。

育児のことで悩んだり、どうすればいいのか解らなかったことを他の人と共有することができたので精神的に楽になりました。また、ママ友を作るいい機会になり、外出するのもおっくうだったけれど、同じくらいの月齢の赤ちゃんとお母さんに会えるのが楽しみになりました。

毎日家の中にこもってイライラしていたのが、すっかりストレス解消!!笑顔で子どもと接することができるようになりました。

他の赤ちゃんも同じように泣くと分かったので、夫も安心したようで、大泣きしても心配することがなくなりました。

赤ちゃんが生まれてから2人でいるということに不安と孤独でいっぱいでした。プログラムに参加して心の中で何かが変わって子育てに自信がもてるようになったので参加してよかったと思います。またこういう場に積極的に参加していきたいと思いました。

自分だけが赤ちゃんのことを理解してあげられなくてダメな親なのか？と悩んでいたのですが、同じ悩みを持った人も沢山いて、同じ悩みを共有できて気持ちが楽になりました。



申込み方法

5/15(水)から受付を行います。(先着順 12組)

清里公民館へ来館、または電話、FAXで

- ① お子さんの名前(ふりがな)、生年月日
- ② お母さんの名前(ふりがな)
- ③ 住所・電話番号(自宅・携帯)をお知らせください。



※元総社・総社公民館 では受付を行っておりません。

※申し込みの際、お預かりする個人情報は本事業に限って使用いたします。

※テキスト代はなるべくお釣りのないよう初回にご持参ください。

申込み・お問い合わせ先

清里公民館(市民サービスセンター)

〒370-3573

前橋市青梨子町339番地1

☎ 027-251-9005

FAX 027-255-0341

