

## 2024年4月からのミニ講座プログラムの内容紹介

	担当	タイトル	対象年齢めやす	内容紹介	
月	臨床心理士/公認心理師	木原望美	赤ちゃんのこころとその育み方	乳幼児	”自己効力感”や”自己肯定感”の高い子どもに！などとよく耳にしますが、どうすればいいの？その土台は乳幼児期からの養育者との関わりによって作られていきます。子どものこころの育ちを支える関わり方、養育者の果たす役割などについてお話します。
		山口貴史	子どものこころの発達と父親	乳幼児 (お母様対象)	子どものこころの発達にお父さんってどう役立つの？お母さんとは役割が違うの？「父親になること」の戸惑いについて解説しながら、子どもの心の発達における父親の役割についてお話します。
		齋藤真樹子	産後のお母さんのこころの健康	すべての年齢	”お母さん”になると、ついつい自分のことは後回しにしてしまいがちです。しかし、赤ちゃんの成長にはお母さん自身が健やかであることも欠かせません。マインドフルネスやリラクゼーションスキルを実践的に学ぶことで、お母さんのこころの健康をサポートします。
	歯科衛生士	徳永濃奈ほか	乳幼児の口腔ケア ～赤ちゃんとお母さんのお口～	乳幼児	お子さんを虫歯から守りたい！ご家族はどんなケアを行ったら良いのでしょうか？お口のケア方法やフッ素の取り入れについてお話をさせていただきます。
火	小児科医師	菅原恵子	咳、鼻水を生じやすい病気とその対処法	0～1歳	熱がなくても咳や鼻症状は辛いものです。病気の特徴と予防、家庭でのケア、受診の目安についてまとめました。赤ちゃんが風邪を引いた時に慌てずに済むような、役に立つ内容にしたいと思います。
		伊藤康	子どものチャレンジ心を育むために —褒めて、認めて、慈しんで、期待して—	出生前～乳幼児期	子どもは当然ながら育ちの中で学びます(経験していきます)。生まれながら持っている気質(特性)に周囲からの影響を受けて人格が形成されます。子どもへの関わり方が適切でないと、育てにくさや、お子様の将来の生きづらさにつながることがあります。子どもが発達するということは、目標に向かって一段ずつ階段を上っていくこと(ステップアップ)、チャレンジして出来ることが増えていくことです。「ミニ講座」では、子育ての出発において、ステップアップをどのように見守っていくべきか、子どもの気質に合わせてチャレンジを促す必要性を感じてもらいたいと思います。
		伊藤康	父親教室	出生前～乳幼児期 (お父様対象)	「父親教室」では、「ミニ講座」と同じお話をさせていただいた後に、ロールプレイで実践力を強化してもらい、さらに、(皆様には同じ後悔をしてもらいたくないために)妻に嫌われない、頼りにしてもらうための対策を一緒に講じたいと思います。
	周産期メンタルヘルス専門医	齋藤知見	産後のメンタルヘルス	出産後～産後1年 までのお母様	産後はうつになりやすい？ホルモンのせい？よくある誤解を解き『産後を愉しむ5つのコツ』をお伝えします。コミュニケーションやセルフケアについて一緒に考えてみませんか？
水	小児科医師	近藤恵里	赤ちゃんを守ろう！予防接種の基礎知識	出生前～乳児期前半	感染症から赤ちゃんを守るために必要な予防接種。パパママが子どもの頃に比べると種類は増え、1歳まではスケジュールも過密です。予防接種を理解し、心配を解消して、上手に受けてもらうための基礎知識をお話したいと思います。
		佐藤詩子	赤ちゃんの熱が出たとき 熱性けいれんへの対処法	乳幼児	「赤ちゃんのお熱」の時には、どのようなことに気をつけて、どのような対応をすればよいかについて、お話したいと思います。また、日本人に多い「熱性けいれん」についても、最新のガイドラインに基づいてご説明いたします。
木	薬剤師	伏見友里	授乳と薬 乳児への薬の与え方	乳児期	赤ちゃんを母乳で育てたいと望まれるお母さんがお薬を使用する場合には、赤ちゃんへの影響が気になる場所だと思います。授乳中のお薬の使用に関する情報をお話します。また、初めて赤ちゃんにお薬を飲ませるとき、どのようにして飲ませたらいいのか戸惑うお母さんも多いようです。飲ませるためのちょっとしたコツや工夫を知っておきましょう。
金	小児科医師	渋谷紀子	0-3か月の赤ちゃんの特徴と対処法	0～3か月	いろいろ準備したつもりでも、実際に対面してみると「思っていたのと違う」ことがたくさんあり、どうしたらよいかと迷うことも多いかと思えます。生後3ヶ月頃までの赤ちゃんの特徴について、お話したいと思います。
		渋谷紀子	子どものアレルギー 最近の話題	乳幼児	近年子どものアレルギーについては情報が錯綜しています。「食べてはいけない」から「食べて治す」に変わったり、「生まれてすぐから保湿を」に疑問符がついたり。近年増えている子どもの花粉症なども含め、最近の話題についてお話します。
	小児科医師/看護師 (アレルギーエドゥケーター)	渋谷紀子/ 井上早織	赤ちゃんの洗い方と保湿を極める スキンケア教室	0～6ヶ月	赤ちゃんのお肌はとってもデリケート。保湿に一生懸命になりがちですが、実は洗い方も大事なんです。湿疹がでやすい赤ちゃんのお肌の特徴とスキンケアについて、実践も交えながら学んでいきます。
	ミキハウス	子育てキャリア アドバイザー	生後3ヶ月からのお洋服の選び方・着せ方講座	乳児期前半	1. 赤ちゃんの成長・動きに合わせたベビーウェアの選び方 2. シーンに合わせたおすすめ育児グッズ 3. かぶりのウェアをきかせてみましょう 4. 質問コーナーなど
			生後7ヶ月からのお洋服の選び方・くつの選び方	乳児期後半	1. 赤ちゃんの成長・動きに合わせたベビーウェアの選び方 2. 足育講座 3. 足の計測をしてみましょう 4. 質問コーナーなど