



お申込みは  
こちらから  
◀公式LINE QRコード

参加  
無料

事前  
申込



世界一しあわせな国ランキング1位

# フィンランド式 産後おはなし会



産後は、ライフスタイルの変化により、不安や課題に戸惑う場面がよくありますよね？特に、このような世界情勢の中、妊娠・子育て中のママ、パパ達は悩みを相談したり、モヤモヤを吐き出す場が少ないのが現状です。  
ここでは、フィンランド式のダイアログ(対話)手法「リフレクティング」を使い、より深く自分を理解しながら、気楽におしゃべりができます。夫婦でご参加の場合は交互に参加できるので、お子さまと一緒に楽しめます。

一人で抱え込まず、「ダイアログ」を通して、自分らしい子育てライフを楽しみませんか!?



### プレママ

初めての妊娠で  
心身の変化へ  
不安を覚えている方



### 子育て中ママ

自分の時間がほしい、  
誰かに悩みを聴いて  
もらい、解決したい方



### ご夫婦で参加

産後、夫婦の会話が少なくなり、  
コミュニケーションの機会を  
増やしたい方へ

5/21 オンライン

6/18 オンライン

7/16 オンライン・対面

8/20 オンライン

9/17 オンライン・対面

10/15 オンライン

11/19 オンライン

12/17 オンライン

1/21 オンライン

2/18 オンライン

3/4 オンライン・対面

※対面の場所は、「茨城YMCAみどりのセンター本館」になりますが、  
コロナウイルスの感染状況によりオンラインのみになる場合もあります。

2022~2023(Sat.) 毎月第3土曜日開催!  
13:30~15:30 @オンライン Zoom ※対面のご参加は、14:00~16:00

# 「フィンランド式産後おなほし会」とは？

子育て中のママ・パパの悩みや不安をフィンランド式ダイアログを通し、解消していく場です。一人も孤育ての辛い思いをさせない社会づくり、つながることで、自分らしい子育てライフを楽しむことをともに応援する場所です。



2022年～2023年  
毎月第3土曜日開催！

## プログラム

**STEP1 事前学習**（当日の流れとリフレクティング説明動画配信）

**STEP2 テーマ設定**（人生・パートナーシップ）

**STEP3 当日参加**（グループワークにて進行）

※お申し込みいただいた方に、事前学習の動画をお送りしますので、必ず「事前学習」をお願いします。事前にご視聴いただくことで、当日の参加がスムーズになり、お子さまのお世話をしながらもご参加しやすくなります。



ナビゲーターなりさん  
公認心理士で「オープンダイアログ」のファシリテーター、りすにんぐファーム代表。  
<https://listening-firm.com>

### フィンランド式の対話手法（リフレクティング）

3人1グループで、1人が3分間課題を話し、残りメンバーは、画面オフで聴きます。その後、聴き手の2人がその課題について話し合い、当事者は客観的にその課題について考える時間となり、課題を受け入れるスペースが生まれやすくなる対話の仕組みです。より深く「話す」「聴く」体験をすることができます。

## 当日の流れ

13:30 ガイダンス等

13:40 ダイアログタイム

15:20 ふりかえりワーク

15:30 終了



◀当日の雰囲気はQRコードからご覧になれます。

## 参加者の声



▲2021年度参加者の皆様

なんとなく考えていたことを口にするので、方向性が見え、そこに向かって行きたいという気持ちになった。  
\_\_30代Aさん

全部で3回参加したのですが、言葉に出すことで自分の頭の整理ができ相手の話を聞いて気づきを得られました。空間も落ち着いて最初の緊張感は3回目にはもうなく、安心して話すことができました。  
\_\_30代Bさん

自分の話を思う存分にできて、それを聴いてくれる人たちがいてよかった。\_\_40代Cさん

画面オンだと緊張して話したいことが上手くまとまらないことがあります。聞き手が画面オフだと気にせず話せるということがわかりました。  
\_\_30代Dさん



▲公式LINE QRコード

参加無料 事前申込

←参加はこちらから（申込みは開催日2日まで）

少しでもモヤモヤを感じている方でしたら、悩まず、まずは、公式LINEからご登録ください。今回は、アイラブつくば助成金事業で、無料でご参加いただくことが可能ですので、よろしければ、一緒にお話ししましょう。

## 事務局の想い つくばネウボラ（※1）を目指して

【産後TOMOサポ・ゆーみんのヨガ】自分自身が産後、ワンオペ育児や産後うつで苦しんでました。自分のあとに生まれてくる赤ちゃん和妈妈たちが苦しまないように自分の経験を活かし、孤独な子育てをなくし、女性も男性も地域で子育てが楽しめる社会づくり貢献できればと思い、日々活動しております！

Web: <https://yuumin2020.com>

産後TOMOサポ

（※1）ネウボラとは？フィンランド語で“相談の場”という意味。フィンランドでは、行政が妊娠や出産、子育ての支援をする拠点として、家族が子育てしやすい環境づくりを支援しており、対話を大事にしております。



▲産後TOMOサポのゆーみんです。