

# 産前産後の家族に 『寄り添う人』になりませんか？

- 「近くに頼れる人がいない」
- 「親が高齢で頼れない」
- 「里帰りしない」
- 「双子のお世話に手が足りない」

赤ちゃんを迎える家族が安心して暮らせるように家事も育児も心配ごともなんでも相談できるサポーターが必要とされています。



## 子育て支援団体の実践と最新の情報を取り入れた 充実したカリキュラム

### こんな方におすすめ

- ・子どもが小学生になり時間ができたので、子育て経験をいかして子育て支援に関わりたい
- ・自分自身が産後は心身ともにとっても大変だったが頼れる人がいなかったの、自分が支える人になりたい
- ・兼業で子育て支援や産前産後サポートに関わりたい
- ・定年退職し、余裕ができたので若い世代を応援したい
- ・家族の介護などをしながらフレキシブルに働ける仕事がしたい

※これまで専業主婦、看護師、助産師、保健師、薬剤師、保育士、歯科衛生士、会社員など30～60代の方が受講。

## 第6期 産前産後サポート基礎講座

日時： 2023年1月29日（日）、2月5日（日）  
（9時30分～16時00分、自宅学習課題あり）

対象： 産前産後サポートに関心のある方ならどなたでも！  
（年齢・資格不問、浜松市外や県外の方もOK）

受講料： 22,000円

※予定会場は浜松市福祉交流センター（JR浜松駅北口から徒歩約10分、専用有料駐車場あり）

※「ここみドゥーラ」として活動することを希望する方はこの講座の受講が必須です。希望者のうち面接に合格した方のみ、実習・自宅学習を含む約10時間の「ここみドゥーラ養成講座」（無料）を受講できます。



○産前産後のサポートとは？

- ・産後の不安な気持ちに寄り添う聞き手として母親をサポート
- ・母親をサポートする父親のサポート
- ・料理、洗濯、掃除などの日常の家事をサポート
- ・沐浴、抱っこ、おむつ替えなどの赤ちゃんのお世話や上の子の遊び相手などの育児をサポート
- ・病院への付き添い、買い物への同行、散歩、子育てひろばなどへのお出かけをサポート
- ・地域の子育て資源とつなぐサポート

受講料 : 22,000 円 (全2日間) 事前振込 (※振込先は申込者に直接お知らせします)

会場 : 浜松市福祉交流センター (浜松駅北口から徒歩約 10 分)

参加人数により変更になる場合がありますが浜松駅周辺を予定しています。

コロナ感染拡大状況によりオンラインに変更になる場合があります。

駐車場 : 福祉交流センターには専用の有料駐車場あり

講師陣 : 助産師、薬剤師、栄養士、ドゥーラ、子育て支援コーディネーター、  
ベビーウェアリングコンシェルジュ、子育て環境コーディネーター

申込 : 右記申込フォームからお願いします。フォームを読み取れない方はメール  
doula@kokomi-npo.org にお問合せください。申込フォームのリンクを送ります。

1月20日〆切。申込確認メールが届かない場合は事務局までお問  
合せください。FAX をご希望の方は事務局までお申し出ください。



開催日	内容 (予定)
1/29 (日)	<ul style="list-style-type: none"><li>・子育て家庭の現状とニーズ</li><li>・産前産後サポートの役割</li><li>・こころとからだを育むだっこ</li><li>・乳幼児の遊びとおもちゃ</li><li>・調理における衛生管理、訪問における調理の工夫</li></ul>
2/5 (日)	<ul style="list-style-type: none"><li>・新生児のお世話とよくある相談 (沐浴実習・オムツ替え・肌ケア・肌トラブルなど)</li><li>・産後のメンタルヘルス、体のトラブル</li><li>・赤ちゃんの栄養と離乳食の基本</li><li>・サポートにおける基本姿勢とコミュニケーション</li><li>・グループディスカッション</li></ul>
自宅学習	調理実習、多胎児家庭の理解ほか

※全講座受講者には修了書を発行。

※「ここみドゥーラ」(はますくヘルパー受託)として活動することを希望する者はこの講座を「ここみドゥーラ養成基礎講座1」と位置づけ、修了後、希望者は面接を行い、面接に合格した者は「ここみドゥーラ養成基礎講座2」(約10時間、実習・自宅学習含む、受講料無料)を受講していただきます。

【問合せ】一般社団法人ここみ (浜松市中区板屋町692) 担当 : 大村

メール : doula@kokomi-npo.org HP : <https://kokomidoula.jimdo.com/>

TEL : 070-1616-7424 (サポート中は電話に出られないため留守電にメッセージを入れてください)

FAX : 053-548-4305