

安産教室 - パパになる準備

家事について考えよう

～ひとりで抱え込まないための心構え～

妊娠・出産・子育てをする上で
知っておきたい家事のこと
今のうちに学んでみませんか？
赤ちゃん抱っこ体験と、妊婦
ジャケット着用体験もあります。



12 / 5 ±

10:00～12:00

家事について、夫婦で見直すきっかけ
づくりになり良かったです！
他のパパとの意見交換がとても良かっ
た！不安なことの共有ができて、自分
だけでないんだと安心できました。

けんかをするのではなく、解決のため、
建設的な話し合いができて良かったです。
妊婦体験を夫にしてみらえて、
良かったです

家事の分担が、どれだけ相手に
負担をかけていたのか、よく分かり
ました。家事はなかなか見えない
けれど、仕事とおなじく大変な
労働だと感じました。

出産前後の家事サポートを
進んで行いたいと思います。
パパ目線のお話しもたくさんあって、
新たな視点で考えることができました。

パートナーと 家事シェア



今の家事分担はどう
なっていますか？
家事仕分けシートで
家事を棚卸して、
シェアしてみま
しょう！

やってみよう だっこ&妊婦体験



赤ちゃん人形を使用して
のだっこの練習と、妊婦
ジャケットを着用しての
洗濯干し体験をします。
※本講座では、
沐浴体験は行い
ません。

先輩ママ・パパと グループトーク

プレママ・プレパパに分かれて
グループトークをします。

先輩パパ・先輩ママのリアル
な声は勉強になること
間違いなし！気になる
アレコレについて
きいてみましょう。

会 場 中之口地区公民館 (新潟市西蒲区中之口310)

対 象 新潟市内在住の妊婦とそのパートナー 10組

申込方法 10/21(水)～11/23(月)に2次元コードより申込み

※応募者多数の場合は抽選。

参加の可否については、11月27日(金)までに
順次メールにてお知らせいたします。



うちのしごと代表

講師 和田 しょうこさん



新潟市秋葉区在住、3児の母。
家事支援1,000件以上、自治体等での
講座登壇7回。自身も仕事・家事・育児
の両立に悩んだ経験から、『どちらか
一人が抱え込まない家事シェア』を
伝えている。