

妊娠期から始められる ダディ・アクションのススメ ～家族みんなが健やかにすごすために～

2025年2月22日

@豊島区

一般社団法人 Daddy Support 協会

平野 翔大

 @waterfall27fly

Daddy Support協会 代表理事

大手食品企業 本社統括産業医
(元)産婦人科医・医療ジャーナリスト

産業医と産婦人科医の立場から、企業における
「女性の健康」「男性の育児参画」を特に専門とする

Newspicks プロピッカー

PoliPoli 有識者コメンテーター

東京都豊島区 基本構想審議会委員

など



導入	3min	講師紹介・今日の流れ
Introduction	2min	育児Quiz
話題提供	12min	「妊娠中」の今からできること
WorkShop	8min	夫婦の産後のスケジュールを見直す
まとめ	5min	今日からできることを

今日の目標は

- ①産後に向けた「大事な心構え」を知る
- ②妊娠期の「今日からできること」を始める



Q

出産や授乳中に多く分泌される
「愛情ホルモン」と呼ばれるホルモンには
女性が優しくなる作用がある。

○？ ×？

正解は… ×

4



違いがあることを
少しずつ認めよう

出産や授乳中に多く分泌される「愛情ホルモン」とも呼ばれるオキシトシンは、赤ちゃんとの愛着形成に重要ですが、同時に**他者に対して排他的になる**という作用もあります。

産後の女性がパパや他者に対して攻撃的になりやすいのは、このホルモンの作用によるもので、一般には「**ガルガル期**」と呼ばれます。

なお男性も育児に携わると増加することが知られており、授乳終了後の母親と同レベルまで上がるとも言われています。



4



違いがあることを
少しずつ認めよう

産前産後はパートナーシップが変わる時期。

育児当事者として「他者」ではなく
「育児チーム」になるためにも、
この時期のパートナーの状態について理解し
しっかり向き合い、会話を重ねながら
新たなパートナーシップを築いていくのが大事ですね。



「産後」の夫婦を守るため

今からできること

あなたにとって「理想のパートナーとの生活」はどちらですか？



育児も楽しめて仕事も充実 ← 育児と仕事の両立 → 育児も仕事も精一杯で疲弊

協力的で感謝のある関係 ← 夫婦関係 → イライラ・すれちがい

すれ違いの大きな原因となり得るのが…

2人とも寝不足でイライラ
&
変化への対応でいっぱい

赤ちゃん対応に
追われる…

この現状を
共有する余裕もない

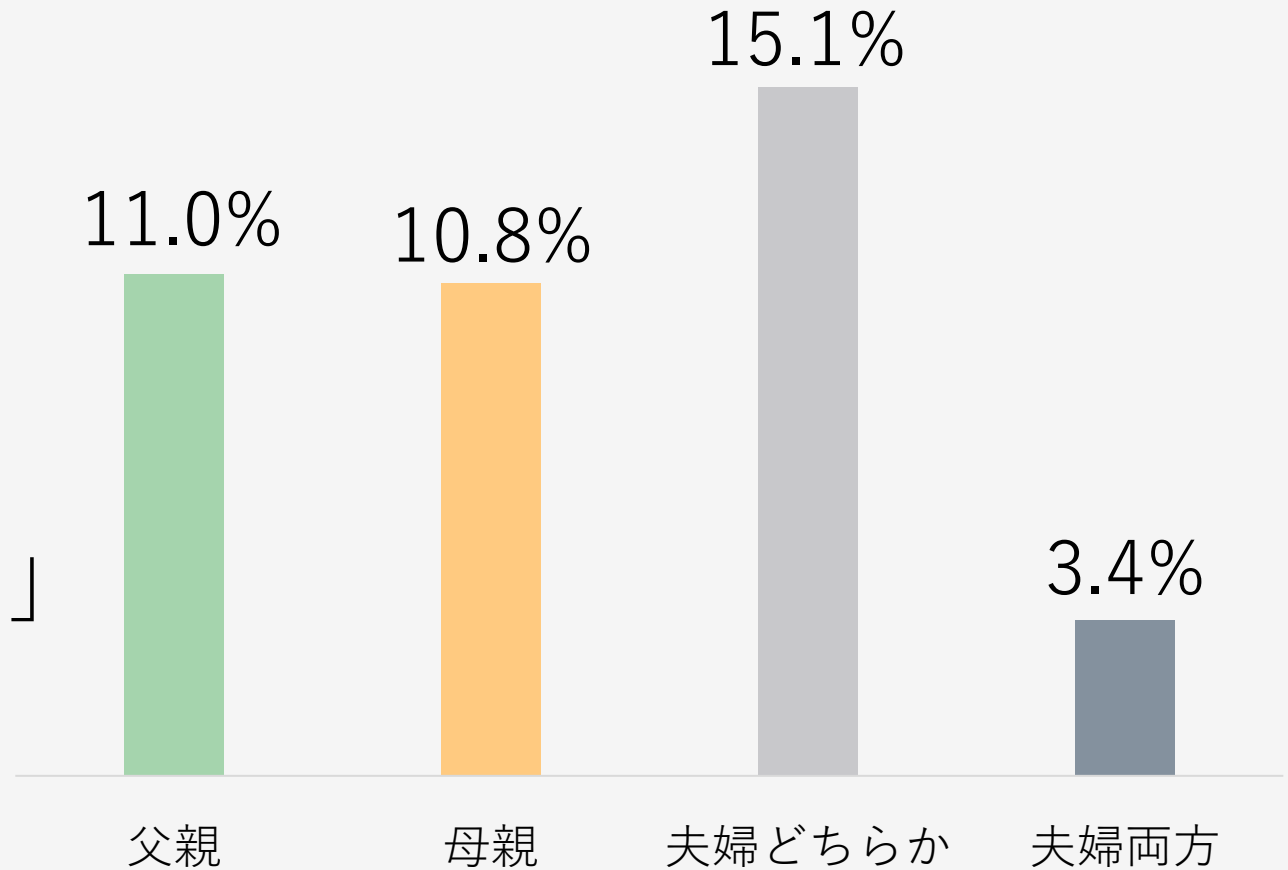
あなたとパートナーの健康を守るために必要なこと

産後は父母ともにメンタルヘルスのリスクがある



2016年
国民生活基礎調査

産後1年間で
「精神的な不調のリスクあり」
と判定された割合



国立成育医療研究センター, 「産後、同時期にメンタルヘルスの不調で苦しんでいる夫婦は年間約3万組!?
～母子だけでなく、父親も含め世帯単位での支援やアセスメントが必要～」, 2020/8/27.

「赤ちゃんを**安心、安全に**育児する」

ために

「**父母2人の心身**」を整える

妊娠期から準備できる
ことがあります！

父親になる あなたと共有したい 5つの大切なこと

1



まず親が健康で あることが大切

子どもが健康に育つには、親の心身が健康であることが大切。自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を優先しましょう。

2



親ふたりだけで 乗り越えなくてもいい

妊娠・出産・育児は、親ふたりでも難しいものです。自分たちだけでやろうとせず、受援力（頼る力）を高めましょう。

3



うまくできなくて 当たり前

お父さんもお母さんも赤ちゃんも、育児は初心者。完璧を目指すのではなく、「危険」を避けることができれば大丈夫という考えも大切です。

4



違いがあることを 少しずつ認めよう

夫婦であっても、育った環境や経験が違えば、価値観や考え方が異なることもあります。まずはお互いに、耳を傾けてみましょう。

5



自分と家族を守るのは 「事前の知識」

産後の環境変化による不安や不調は、男女ともに起こることがあります。自分と家族を守るためにも、妊娠中から知識を備えましょう。

親の健康のポイントは

① 寝る

② 食べる

③ 会話

赤ちゃんがいると
全部難しくなる・・・

1



まず親が健康で
あることが大切

子どもが健康に育つには、親の心身が健康であることが大切。自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を優先しましょう。

親の健康のために



周囲を頼って

寝る・食べる・話す

の時間を確保

2



親ふたりだけで
乗り越えなくてもいい

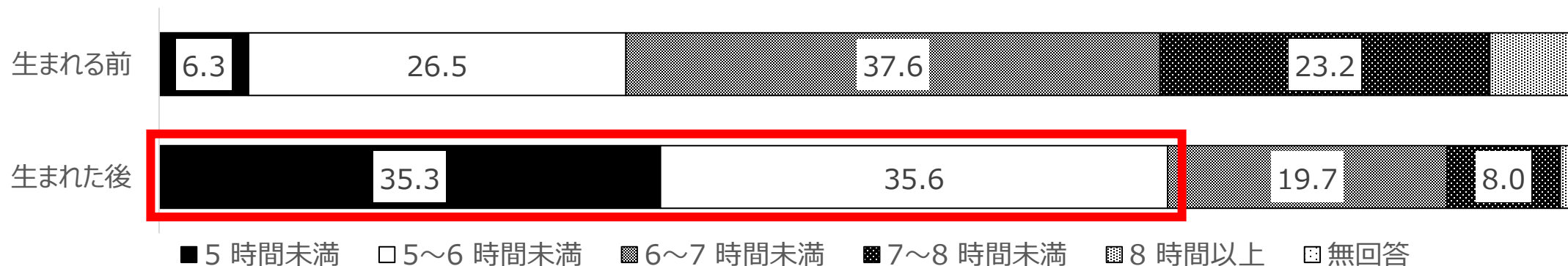
妊娠・出産・育児は、親ふたりでも難しいものです。自分たちだけでやろうとせず、受援力(頼る力)を高めましょう。

「父親」になるあなたに共有したい5つのこと

赤ちゃんのいる生活は、とにかく眠れない



産前産後の睡眠時間の変化



6時間以上を適正ラインとして、
70%が適正ラインの睡眠が取れていない

東京都豊島区, 妊娠期からの男性育児支援事業 令和5年度 事業報告書より引用

「父親」になるあなたに共有したい5つのこと

豊島区の支援



豊島区ではこんな支援もあります。妊娠期から探しておくとGood

頼れる・相談できる機関や人



産婦人科医・小児科医・助産師

保健センター（保健師）・行政窓口

親・親戚

友人・知人

会社の上司・同僚

産業医・精神科医・カウンセリングサービス

子育て支援施設・団体・コミュニティ

家事代行・シッターサービス

<子育て支援施設>

- ・子ども家庭支援センター
- ・パパママスポット 等

<子育て支援団体・コミュニティ>

- ・としまファザーズネットワーク
- ・豊島WAKUWAKUネットワーク 等

<保健センター／行政窓口>

- ・池袋保健所・長崎健康相談所
- ・子育てインフォメーション 等

<行政支援制度>

- ・ベビーシッター助成制度
- ・ファミリーサポート事業
- ・子どもショートステイ事業
- ・産後ケア事業
- ・こどもつながる定期預かり事業
- ・一時保育事業 等

「父親」になるあなたに共有したい5つのこと

豊島区の支援



豊島区で提供している情報もぜひチェックを



子育てアプリ
**としま
もっと見る知る**
by 母子モ



「父親」になるあなたに共有したい5つのこと

5つのポイント



理想の育児の追求は

自分やパートナー、子どもも**追い込む**

「**パーフェクト**な育児」より

「**危険を起こさない育児**」に

3



うまくできなくて
当たり前

お父さんもお母さんも赤ちゃんも、育児は初心者。完璧を目指すのではなく、「危険」を避けることができていれば大丈夫という考えも大事です。

「父親」になるあなたに共有したい5つのこと

「完璧な」「良い」育児は不可能



理想の育児



行動をコントロールできている・「予定表」を組む

しかし実際は…



不規則・そのときの快不快で行動が変わる

「こだわりから、うまく離れる」も時には大事

泣いてる赤ちゃんは
すぐに対応すべき？
多少泣かせてもいい？

「**危なくない**」なら

それぞれの考えを

聞き・話してみる

4



違いがあることを
少しずつ認めよう

夫婦であっても、育った環境や経験が違えば、価値観や考え方が異なることもあります。まずはお互いに、耳を傾けてみましょう。

「安心・安全な育児」

のためには

「最低限」を知る必要

なぜミルクは
お湯で作る？

二人で一緒に学び、一緒に体験していくことが大切！

5



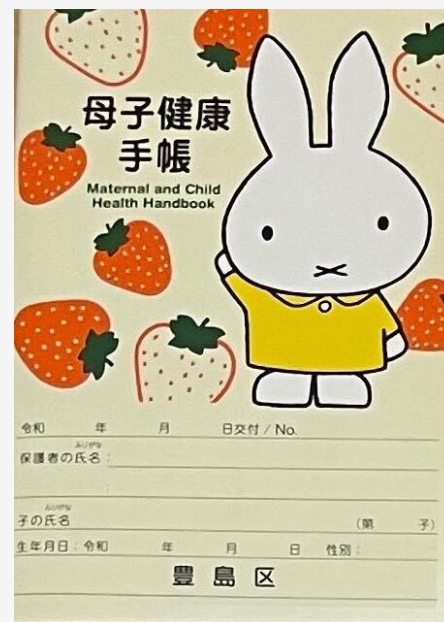
自分と家族を守るのは
「事前の知識」

産後の環境変化による不安や不調は、男女ともに起こることがあります。自分と家族を守るためにも、妊娠中から知識を備えましょう。

「父親」になるあなたに共有したい5つのこと
「必要な知識」はここにある



Web/SNSなどの
情報の**正確性の判断は難しい**
ので気をつけましょう



今日お配りしている
「父子手帳リーフレット」で
実践できます

父親になる
あなたと共有したい
5つの大切なこと

1



まず親が健康で
あることが大切

子どもが健康に育つには、親の心身が健康であることが大切。自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を優先しましょう。

2



親ふたりだけで
乗り越えなくてもいい

妊娠・出産・育児は、親ふたりでも難しいものです。自分たちだけでやろうとせず、受援力（頼る力）を高めましょう。

3



うまくできなくて
当たり前

お父さんもお母さんも赤ちゃんも、育児は初心者。完璧を目指すのではなく、「危険」を避けることができれば大丈夫という考えも大切です。

4



違いがあることを
少しずつ認めよう

夫婦であっても、育った環境や経験が違えば、価値観や考え方が異なることもあります。まずはお互いに、耳を傾けてみましょう。

5



自分と家族を守るのは
「事前の知識」

産後の環境変化による不安や不調は、男女ともに起こることがあります。自分と家族を守るためにも、妊娠中から知識を備えましょう。

Work

「産後の予定」をイメージ

□ 「子どものいる生活」について、子育て家庭に聞いてみる



まずは「子どものいる生活」の
イメージを作ってみましょう

①「今のスケジュール表」を作成（2分ほど）

- ・休みの起床～就寝
- ・平日の帰宅～就寝

現在（※育児中の方は妊娠中）の平均的なスケジュールを
シート②の左側に書き込んでみましょう

②「産後のスケジュール表」と比較（5分ほど）

- ・ 休みの起床～就寝
- ・ 平日の帰宅～就寝

真ん中には赤ちゃんのスケジュールを書いてあります
お母さんも育児をできますが、どこで自分の時間が必要でしょうか？

現実的な育児スケジュールができましたか？

- ・ ミルクや離乳食はどのくらいの時間が必要？
- ・ 朝の準備や送り迎えに必要な時間は？

「準備から片付けまで」を考えると意外と長い

父母ともにまとまった睡眠（6時間以上）がとれていますか？

父母ともに落ち着いて食事ができそうですか？

父母ともに子どもから離れる時間やゆとりはありますか？

父親が家事・育児をするには 仕事時間 < 9.5時間が必要

図1：仕事のある日 1日のスケジュール例

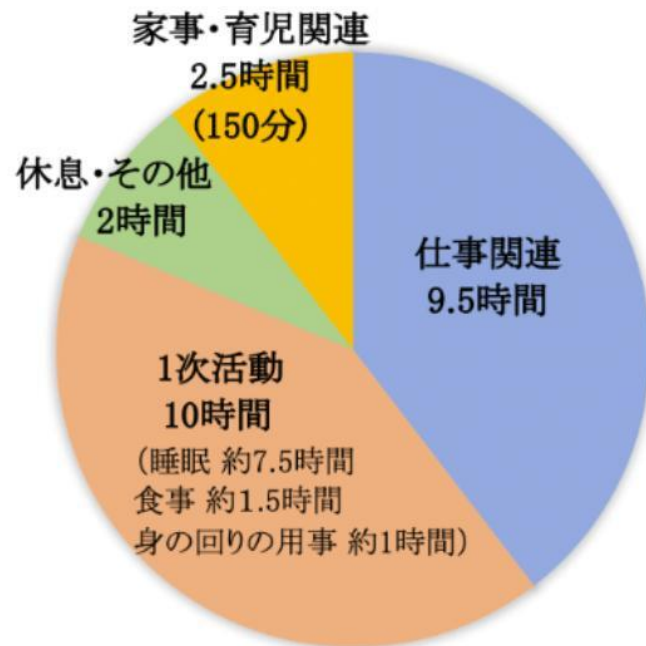
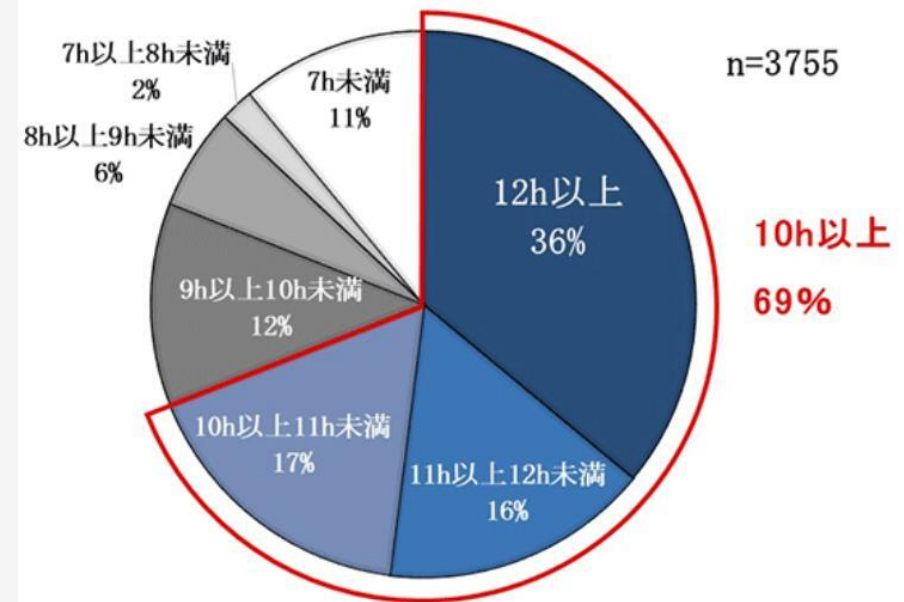


図2：対象者の仕事関連時間の分布



国立成育医療研究センター, 「父親が家事・育児をする時間を確保するには、仕事関連時間を9.5時間以内にすることが必要」, 2022/1/13.

- ① **2人の健康**のために話し合い
- ② **支援先**を探しておくこと
- ③ 必要な**情報**を調べておくこと

育児は親にも**大きな変化**をもたらす
だからこそ、今から**余裕を持てる環境**づくりを

支援先リスト

豊島区版

妊娠・出産・育児は親ふたりだけでも、難しいもの。うまく周りを頼ることが大切です。出産したら日々いろいろなことが起きるので、妊娠中に「困ったときに頼る先」をひとつでも多く見つけておきましょう。

例えば、

- ・妊娠/出産のこと
- ・家事/育児と、その準備について
- ・仕事との両立、経済的なこと
- ・こころやからだの不調について



書き方例

〇〇産院 助産師△△さん
012-345-6789



下の項目に沿って、頼れる先を探してみましょう。
起きそうなトラブルとそれに対応できる連絡先を、
妊娠後期までに準備できているといいですね。

頼れる・相談できる機関や人



産婦人科医・小児科医・助産師

親・親戚

会社の上司・同僚

子育て支援施設・団体・コミュニティ

育児休業取得に関する相談先(東京労働局など)

友人・知人

産業医・精神科医・カウンセリングサービス

家事代行・シッターサービス

豊島区の子育て支援情報

としまもっと見る知る by母子モ

(出産・子育て応援アプリ)



子育て情報ハンドブック

(デジタルブック版)



#父に届け



一般社団法人Daddy Support協会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-36-7南大塚T&Tビル6F

Mail: info@daddy-support.org

HP: https://daddy-support.org/

子ども家庭部子育て支援課
庶務・事業グループ

TEL: 03-4566-2478

豊島区
TOSHIMA CITY

父になるのが、
嬉しくて
不安な
あなたへ。



妊娠後期

最優先

出産と産後の最終準備

ふたりの時間&ひとりの時間も楽しんで

話し合うテーマ

- ・ 出産時、出産直後の対応を整理
- ・ どんなサポートを産後に使うか相談する
- ・ 育休明けのイメージを作っていく



8ヶ月～10ヶ月

妊婦(&胎児)の状態

出産が迫り、期待と不安でいっぱい
お腹が大きくなり、ひとりでできないことも増えてくる



体の変化

8ヶ月(28～31週)	9ヶ月(32～35週)	10ヶ月(36週～)
胎動カウントを始める お腹が大きく動きにくい	おりものが増える 胃の圧迫感や 不眠・頻尿が出現	37週以降は出産時期 "予定日" 月 日

① 気をつけたいこと

受診を
考える状況

- ・ 多めの尿もれや破水感
- ・ 胎動が突然感じられなくなる
- ・ 強い腹痛、持続的な腹痛、10分以内の規則的な腹痛
- ・ さらさらとした性器出血

知っておきたい
注意点

- ・ お腹が大きくなると一つ一つの動作が大変に
- ・ 37週以降はいつ産まれてもおかしくない
- ・ 妊娠後期はトラブルも多め、準備は早めに
- ・ 新生児育児に潜む危険について復習しておく

妊娠
後期

ダディ・アクション

upport

TO DO

1. withパートナー

- Check! ☐ バースプランと一緒に作る(パートナーの要望を知る)
- ☐ 陣痛バッグと一緒に作る(何が必要か、どこにあるかを知る)
- ☐ 出産後にやること、手続きを整理する

TO DO

2. 家事 / 育児

裏面をうめてみる

- Check! ☐ 自分たちの支援先を整理して、書き出す
- ☐ できたら外部支援サービスを1回試してみる
- ☐ すべての家事を、自分がやってみる日を作る

TO DO

3. 仕事

- Check! ☐ 出張や遠出はNG。常に連絡が取れ、駆けつけられる状態に
- ☐ 育休の申請を済ませる。仕事の引き継ぎをする
- ☐ 産後の育児に時間を割けるようなスケジュールを立てる

Think

1



パートナーシップ

- ・ パートナーの日々の生活をサポートする(健診の送り迎えなども)
- ・ ふたりで過ごす時間は本当に貴重。ゆっくりと、近所を散歩するのもおすすめ
- ・ 産後は生活リズムも環境も変わる。「パートナーシップは変わる」と認識する

Think

2



セルフコンディショニング

- ・ 夫婦ともに、休む&ひとりになる時間を決めて、実行する
- ・ 自分の食生活、睡眠を見直す
- ・ 産後は赤ちゃんのお世話でいっぱい。「やらないこと」を決めておく

Work 妊娠後期

「もしパートナーが、緊急帝王切開と言われたらどうする？」



MAP FOR FAMILY & DAD

豊島区版



是非ご活用ください

妊娠初期

パートナーの身体は変化し始める
少しずつ気持ちや関わり方を見直そう

話し合うテーマ

- ・出産/産後/育児までの全体像を一緒に学ぶ
- ・「誰になること」の期待も不安も共有する
- ・まずは家事の分担から見直していこう



1ヶ月～4ヶ月

妊娠(胎動)の状態
つわりが始まるなど心身の変化が始まる
流産などへの不安はまだ大きい時期

1ヶ月(0-3週)	2ヶ月(4-7週)	3ヶ月(8-11週)	4ヶ月(12-15週)
胎動開始 つわりが始まる	胎動開始 つわりが始まる	胎動開始 つわりが始まる	胎動開始 つわりが始まる

① 気をつけたいこと

- 受診を**
考えよう
- ・出血がある
 - ・全く食べられない、飲めない
 - 妊娠初期は近く産婦人科にまずは電話で相談
- 知っておきたい**
注意点
- ・妊娠が抱えることを知る(生活の「習慣」・飲酒など)
 - ・つわりで悩んでいる場合は、妊娠や出産の準備など
 - ・男性も妊娠に気を配る(飲酒・喫煙・風邪・風疹ワクチン)
 - ・性行為は一旦おやすみしよう

妊娠初期 ダディ・アクション

- 1. withパートナー**
- Check! 妊娠を一緒に迎える。妊娠初期に一緒に迎える
 - Check! 母子手帳や産科の資料、妊娠アプリなどを2人でチェックし、共有する
 - Check! 出産前準備について相談する(行く場所は10週くらいまでに決める)
- 2. 家事/育児**
- Check! お互いがやっていた家事を、一緒にやる
 - Check! 1つづつ1人でできる家事を増やす(自分のことは、自分でやる)
 - Check! 家事、育児について相談できる友人を見つけてみる
- 3. 仕事**
- Check! 今の自分の仕事や働いている時間を、書き出してみる
 - Check! 妊娠でどうなるかや産後のことを、書き出してみる
 - Check! 会社の労務制度や育児休業制度を確認する
- ① パートナージュ**
- Check! つわりの症状や体の状態は、個人差が大きい
 - Check! 「～がいないから」といって遠慮する、ではなく、それだと困ることを共有する
 - Check! 食事、飲酒など、パートナーが気をつけることは、自分も気をつけるようにする
- ② セルフコンディショニング**
- Check! 子どもの成長とことへの今の気持ち、とくにパートナーに書き出してみる
 - Check! 「父親だからか」といって遠慮する、ではなく、それだと困ることを共有する
 - Check! パートナーをケアする自分、とどんな気持ちでいるかを書き留めてみる

Work 妊娠初期
「もしパートナーが、今日から自宅安静を指示されたらどうする?」

妊娠中期

いよいよ準備も本格化
話し合って決める習慣をつけよう

話し合うテーマ

- ・「今後のリスク」について知る、考える
- ・夫婦の働き方や将来のキャリアについて
- ・育児の分担についても相談していこう



5ヶ月～7ヶ月

妊娠(胎動)の状態
お腹の膨らみや胎動を感じ、体調も少し落ち着いてくる
今後を話し合い、基礎を作る「整え期」

5ヶ月(16-19週)	6ヶ月(20-23週)	7ヶ月(24-27週)
胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる	胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる	胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる

① 気をつけたいこと

- 受診を**
考えよう
- ・お腹が張る、出血がある
 - ・めまいや食いつけなくなる
 - ・赤っぽいおりものや痛み、38℃以上の熱
 - ・片足の足が腫れる、痛い
- 知っておきたい**
注意点
- ・仕事や通勤のルートがわかるようになる
 - 仕事などについて、一緒に取り組むことが大事
 - ・同じ姿勢を続けるとお腹が張りやすくなる
 - 特に長時間立っている時は声をかける

妊娠中期 ダディ・アクション

- 1. withパートナー**
- Check! 予定日と産まれる期間を整理しておく(10ヶ月のころに書き出す)
 - Check! 中期の「精密超音波検査」に一緒に行く
 - Check! 両親学級、父親学級を必ず、行ってみる
- 2. 家事/育児**
- Check! 家事の分担や運用方法についてパートナーと話す
 - Check! 妻の仕事を「赤ちゃん世帯」に引き継ぐ
 - Check! 「子どものいる生活」について、子育て世代に聞いてみる
- 3. 仕事**
- Check! 上司や経営者など、早急に妊娠報告と引継ぎの相談をする
 - Check! 育児や介護制度の申請を準備する
 - Check! 夫婦の時間を取るように、優先度や飲み会を減らしてみる
- ① パートナージュ**
- Check! 自分自身の生活や体調、妊娠の進み具合を知る
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る
- ② セルフコンディショニング**
- Check! 「自分が頑張らない」とではなく、「パートナーと共に頑張る」へ
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る

Work 妊娠中期
「もしパートナーが、今から出産まで入院を指示されたらどうする?」

妊娠後期

出産と産後の最終準備
ふたりの時間&ひとりの時間も楽しんで

話し合うテーマ

- ・出産時、出産後の対応を整理
- ・どんなサポートを産院に使うか相談する
- ・育児期へのイメージを作っていこう



8ヶ月～10ヶ月

妊娠(胎動)の状態
出産が迫り、期待と不安でいっぱい
お腹が大きくなり、ひとりでできないことも増えてくる

8ヶ月(28-31週)	9ヶ月(32-35週)	10ヶ月(36週～)
胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる	胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる	胎動がわかるようになる 妊娠に慣れるようになる

① 気をつけたいこと

- 受診を**
考えよう
- ・多めの尿もれや頻尿
 - ・胎動が激しく、痛くなる
 - ・強い腰痛、持続的な頭痛、10分以内の頻回の嘔吐
 - ・さらさらとした透明出血
- 知っておきたい**
注意点
- ・お腹が大きくなることで一時的な動作が難しくなる
 - ・37週以降は陣痛が来る可能性がある
 - ・妊娠後期はトラブルも多め、準備は早めに
 - ・胎動が激しく、痛くなる

妊娠後期 ダディ・アクション

- 1. withパートナー**
- Check! パースプランを一緒に作る(パートナーの意思を知る)
 - Check! 陣痛バッグを一緒に作る(何が必要か、どこにありかを調べる)
 - Check! 出産後のケア、準備を整理する
- 2. 家事/育児**
- Check! 自分たちの生活リズムを整える、書き出す
 - Check! できるだけ外出先で家事や育児を分担する
 - Check! 子どもの成長とことへの今の気持ち、とくにパートナーに書き出してみる
- 3. 仕事**
- Check! 出産や退社、引継ぎの相談、引継ぎの準備をする
 - Check! 育児や介護制度の申請を準備する
 - Check! 夫婦の時間を取るように、優先度や飲み会を減らしてみる
- ① パートナージュ**
- Check! パートナーの生活リズムや体調、妊娠の進み具合を知る
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る
 - Check! 夫の体調や生活リズム、妊娠の進み具合を知る
- ② セルフコンディショニング**
- Check! 夫婦ともに、休む時間や生活リズムを整える、書き出す
 - Check! 自分たちの生活リズムを整える、書き出す
 - Check! 自分たちの生活リズムを整える、書き出す

Work 妊娠後期
「もしパートナーが、緊急帝王切開と言われたらどうする?」

産後・育児

うまくできなくて当たり前
誰かを頼って、全然OK

話し合うテーマ

- ・お世話になる方、話し合いが難しいことも
- ・お互いの大変なことや不安を共有し合う
- ・ふたりの「SOS」サインを決めておこう



産後1ヶ月

母親(赤ちゃん)の状態
産後は動くのも大変で、気持ちも落ち込みが
「赤ちゃんペース」でゆったり過ごす時期

産後1ヶ月
お産のダメージはまだ残る 赤ちゃんのお世話で疲れてしまったり苦痛

① 気をつけたいこと

- 受診を**
考えよう
- ・出血が増える、血の塊がでる、におい
 - ・乳が張る、赤くなる
 - ・38℃以上の熱、赤くなる
 - ・陰部やお腹の痛みが激しく、腫れる
- 知っておきたい**
注意点
- ・出産直後の母親は、無理は禁物。1ヶ月経過後でも「完全回復」はまだ
 - ・産後のパートナーとのスキンシップは相談しながら、回復には個人差があるため、ゆっくりと
 - ・赤ちゃんのお世話は初めて、全部自分でやるとうるし、完璧を求めない
 - ・赤ちゃんの体調はすぐ変化する、量が多い、色が変わると「危険な兆候」についても知る

産後・育児 ダディ・アクション

- 1. withパートナー**
- Check! 育児や家事として、チームで育児をする(育児をあげることは、父親でもできる)
 - Check! 移動が必要な行政手続き、産後や子育て支援のスケジュール管理は一緒にやる
 - Check! 育児の悩みや新しい生活の困りごとは、ふたりで抱え、互いに相談する
- 2. 家事/育児**
- Check! うまくできなくて当たり前、パートナーと子どもの安全第一
 - Check! 母子手帳やアプリなどの記録は、積極的にやる
 - Check! 近頃の育児を調べる、おうち時間を作る、おうち時間を作る
- 3. 仕事**
- Check! 仕事は、一回お休みをスロースペース期間、無理して追い込まないように
 - Check! 産後復旧前に「どうやって休むか」を考えて仕事に戻る
 - Check! 働く時間は短く、おうち時間や育児の時間を、改めて確保する
- ① パートナージュ**
- Check! 産後の母親は、身体だけでなく心もとても不安定(マタニティブルー) → モーニングサウナ、お風呂、おうち時間を作る
 - Check! お互いの疲れやストレスを共有し、「いつか過ぎる」ということを再認識する
 - Check! 産後は張り切っても、無理は禁物。1ヶ月経過後でも「完全回復」はまだ
- ② セルフコンディショニング**
- Check! 夫婦ともに、休む時間や生活リズムを整える、書き出す
 - Check! 自分たちの生活リズムを整える、書き出す
 - Check! 自分たちの生活リズムを整える、書き出す

Work 産後・育児
「もし今日、子どもが入院になったらどうする?」