



## 親になる準備、できていますか？ コペアクラスで 妊娠期から始まる夫婦のコミュニケーション

本市の母子保健計画の取り組みの1つとして実施している「コペアクラス（妊娠期教室）」について紹介します。

申・問 健康推進課 TEL (33)4252・FAX (34)6612

### 子どもが生まれると 8倍に増えるもの

皆さんは何が増えると思いますか。実は、新米のお母さん、お父さんは子どもが生まれると、生まれる前よりも「もめごと」が8倍に増えるといわれています。この「もめごと8倍」を回避するためには、育児のために夫婦が1つの「チーム」を作り、互いに支え合える関係を妊娠期頃から作り上げることが大切です。そのために実施している教室が「コペアクラス」です。

### コペアクラスとは？

コペアクラスは、「コペアレンティング」を促す妊娠期教育のプログラムの1つです。アメリカのペンシルベニア大学で開発されたプログラムですが、平成30年度に東北大学大学院の研究チームによって、日本人夫婦を対象とした日本語版プログラムが開発され、このプログラムを本市でも実施しています。

「コペアレンティング」は、共働きの子育て先進国であるアメリカで提唱された概念で、育児のために夫婦がお互いに支え合い、子どもに安定した育児環境を提供するために協力することをいいます。ただし、必ずしも育児の役割や仕事量の平等な分担や育児方針が一致していることを意図しているのではなく、「夫婦間の話し合いと調整を尊重するもの」です。

このコペアレンティングがうまくいくと、「夫婦関係が良くなる」「育児不安や育児ストレスが低下する」「子どもが生まれた後の抑うつ軽減」「育児の質が向上する（より温かく子どもに接することができる）」「子どもの発達が促される」など育児や夫婦間への良い影響が生み出されるといわれています。

### インタビュー

子育ては、事前の「予習」と「ワンチーム」で行うことが大切です！

今年の1月と2月のクラスに参加した荒時さんご夫妻。

「一人目で初めてでわからないことがいっぱいあり、子育てには漠然とした不安がありました。また、子ども同士が同じくらいの月齢になりそうなママとも知り合うことができたらいいなと思い参加しました」

コペアクラスでは、お互いに子育てに対する価値観や気持ちなどについていることを紙に書き出して、気持ちを確かめ合うペアワークがあります。普段から子育てに関して面と向かって話をしたことがなかったという荒時さんご夫妻は「共通で認識できていたことが多く、お互いの

気持ちにほとんどズレがありませんでした。そこを先に確かめ合えたことがよかったです」とお互い目を合わせて話していました。

クラス受講後、ほどなくして元気な男の子を出産した夢麻さん。慌ただしく子育てが始まりましたが、不思議と心に余裕があるそうです。

「クラスで赤ちゃんへの接し方などの動画を見ていたので、学んだことを意識して子育てできていると思います。あらかじめ子育ての知識を知っているのと知らないのでは大きく違うと思います」と笑顔で話していました。

荒時さんご家族



夢麻さん 智之さん  
竜輝ちゃん

一方、智之さんは、「教室に参加する前は、例えば、自分が50のことをしたとすると、相手にも50のことをしてほしいと思っていました。そうではなくて、その時にできる人がやればいいし、難しいことは夫婦で一緒にやってみるなど柔軟に考えるようになりました」と子育てを一つのチームで一緒にしていくことを学んだといいます。

「皆さんも、子どもが生まれるまでに、夫婦でお互いの気持ちを確かめ合ってみてはいかがでしょうか。きっとその後の子育てがより楽しいものになると思いますよ」とアドバイスをいただきました。

## コペアクラスに参加してみませんか？

親としての目標や子育てイメージの共有、子育て中のもめごとへの対処方法、相手への感謝とねぎらいを伝える方法などをワークシートや動画を使い、個人で考えたり夫婦で話したり、ロールプレイなどを行う全2回の参加型のクラスです。

場所 市民保健センター（中村町）

対象 第1子妊娠中のご夫婦

定員 各回10組

申込方法 申込書類など郵送しますので、健康推進課までお問い合わせください。

日程	時間
6月7日(日)	Class1 午前9時15分～午後0時15分
7月18日(土)	
8月29日(土)	
10月11日(日)	
11月21日(土)	Class2 午後1時30分～午後4時30分
令和3年1月10日(日)	
令和3年2月20日(土)	

※ Class1を妊娠20週以降で受講し、その後1カ月以上あけて、Class2を妊娠32～36週までに受けてください。