

家族の絆を深める お父さんの心のケアプログラム

赤ちゃんがもうすぐ生まれるこの特別な時期に
お父さんの心のケアプログラムを受けてみませんか？
心の不調を感じていなくても、プログラムを受けることで、
たくさんのポジティブな変化が期待できます

- お父さんが自分の心と身体を大切にすることで、お母さんと気持ちや考えをスムーズに共有でき、コミュニケーションがさらに良くなります
- パートナーシップ向上
育児や家事の分担がスムーズになり、お互いの希望を話し合い、協力しやすくなります
- お母さんも一緒に参加ができるプログラム
家族全体が心豊かに過ごすためのヒントがたくさん詰まっています

オンライン
参加者
募集中



お父さん向けの心のケアプログラムはこちらです

オンラインで7回の プログラムを受講

開始時と開始3か月後、6か月後に
アンケートへの回答をお願いします
最後のアンケート終了後に薄謝あり
(QUO カード Pay 1000円分)

1回あたり約10分の動画視聴です

- 第1回 ストレスって何？
- 第2回 自分の悩みを整理するコツ
- 第3回 頭を切り替える方法 (1)
- 第4回 頭を切り替える方法 (2)
- 第5回 効果的なコミュニケーションの取り方
- 第6回 問題解決法のコツ
- 第7回 こころのケガについて

お母さんも是非一緒に
見てみてください！



- ランダム化比較試験のため、参加者はプログラムを先に受けるグループと後に受けるグループに振り分けられます(参加者の方がグループを選ぶことはできません)

参加要件

- パートナーが妊娠16週から29週の方
- 18歳以上の男性
- インターネット接続可能な環境をお持ちの方
- 日本語で研究内容を理解できる方



プログラム紹介動画
(2分程度)



プログラムの
詳細・参加登録

この研究は国立成育医療研究センター 倫理委員会の承認を得て実施しています
ご関心のある方は、上記のQRコードより説明動画、説明文書をご覧下さい
参加いただける場合は、一番右のQRコードより参加登録にお進み下さい