



Health Mother Health Future (HMHF)

赤ちゃんを迎えることは喜びと同時に感情的な体験です!

出産によって妊産婦さんご家族の生活は大きく変わります。圧倒的な感情の起伏が起こることで感情面のウェルビーイングが左右される大変な時期です。

- 妊産婦さんの 5 人に 1 人が妊娠中か産後のどこかでうつや不安症になる
- パートナーの 10 人に 1 人が同様の感情面の悩みを経験する

出産は本当に大変な経験です。ご本人、ご家族、赤ちゃんのためにもお母さんの健康とウェルビーイングを守ることは非常に重要です。

このワークショップでは、COVID19 の影響下の大変な時期に自分でできるセルフケアとストレス管理に役立つヒントをご紹介します。

- 日本人の妊婦さん、1 歳未満の赤ちゃんを持つお母さん
- そのご家族/保護者/サービス提供者の方のご参加をお待ちしています。

アジア人妊産婦さんのエモーショナル ウェルビーイングワークショップ
トピック： 周産期の感情面のウェルビーイング

講師： マグギー千恵子さん

オンライン申し込み

日時： 2022 年 5 月 10 日

10am - 11am

ズーム ID: 970 7342 9441

