



第1子を妊娠中のご夫婦対象 オンラインで受ける 両親学級



妊娠中から育児の準備しませんか？
コペアレンティングという考え方

コペアレンティングとは

両親がお互いに支え合い、育児の責任を共有し、役割を調整しながら
「夫婦でともに育児をすること」

コペアレンティングの効果



夫婦喧嘩
が減る



お子様が友だちと
仲良くできる



産後うつ
が減る



お子様の勉強する
モチベーションがあがる

コペアクラス内容

1回90分(コペアクラス60分+助産師への相談30分)+Eラーニング動画(20-30分)を計4回
個人ワークや夫婦ペアワークを行う参加型クラス。全てZoomを使用したオンライン開催です。

クラス① (妊娠20-32週頃)

クラス1-1 (前半) コペアレンティングとは？
子どもの将来について夫婦で考える

クラス1-2 (後半) 育児中はおめごとが8倍に！
おめごとへの対処法を学ぶ

クラス② (妊娠32-36週頃)

クラス2-1 (前半) 家事・育児の分担をイメージ
／イライラへの対処法

クラス2-2 (後半) 育児中は不安になる…
親として自信をもつためには？

E-learning動画(お好きな時間に何回でも)

- クラス1、クラス2のフォローアップe-learning動画
- 産後クラス:e-learning動画 12本 詳しくは裏面をご覧ください➡

対象
お申込み

- 第一子を妊娠されているご夫婦
- ご夫婦でクラスに参加できる方
- 妊娠36週までにクラスが受講可能

※お申し込みにはPeatixのアカウント作成が必要です
<https://onlinecoparenting2024.peatix.com>

お申込み



東北大学コペアレンティング研究チーム

東北大学大学院 医学系研究科
ウイメンズヘルス・周産期看護学分野



ご不明な場合、こちらにお問い合わせください
✉ co-ikuji@womens.med.tohoku.ac.jp

受講された方は、コペアレンティングクラス受講者名簿に登録させていただきます。

出産後、調査研究のご協力をお願いする場合がありますことをご了承いただいた方へのみの参加をお願いします。



第1子を妊娠中のご夫婦対象

全国どこからでも受講OK!!

オンラインで受ける両親学級



妊娠中から育児の準備、しませんか？
コペアレンティングという考え方

このクラスでは、赤ちゃんを迎えた生活を具体的にイメージしながら、それぞれのご夫婦に合った家事育児の分担やコミュニケーションを見つけ出すお手伝いをします。

●参加についてのご了解事項/コペアレンティングクラス受講者名簿に登録させていただきます。出産後、調査研究のご協力をお願いする場合があります。

参加費
無料

各回先着10組

ご夫婦1組につき1枚のチケットを表面QRコードよりお申し込みください

開催時間(前半/後半 2部構成)

クラス① (妊娠20-32週頃)

メ切:開催1週間前の16時

クラス② (妊娠②32-36週頃)

メ切:開催前日の16時

- 13:30- イントロダクション
- 13:40- 前半コペアクラス
- 14:40- 休憩
- 14:50- 後半コペアクラス
- 15:50- 助産師による質問タイム、豆知識コーナー

E-leaning動画
(お好きな時間に何回でも)

●クラス1、クラス2のフォローアップ
e-leaning動画

クラス内で解説しきれなかった内容や、ペアワーク、ホームワークについて

●産後クラス:e-leaning動画 12本

実際にお子様が生まれた後にもう一度考えていただきたい内容、出産前のクラスの復習プラスアルファです)

開催日程 (いずれも13:30~)

クラス①

5月11日(土)

8月17日(土)

11月 9日(土)

2025年 2月 1日(土)

クラス②

6月29日(土)

9月28日(土)

12月21日(土)

2025年 3月15日(土)



本イベントは、東北大学コペアレンティング研究チームによる「社会実装型コペアレンティング促進プログラムの育児への影響に関する効果研究」として、科学研究費補助金の助成を受けて実施しています。