

WellnessDiary（ウェルネス手帳）を配布 — 子育て世帯向け”心のサポートノート” —



ウェルネス手帳は、子育てをがんばるお父さんやお母さんのための心のサポートノートです。この手帳を使って、毎日の気持ちをちょっとずつ整理することで、安心して子育てに向き合えるお手伝いをします。

○こんな手帳です

ウェルネス手帳は、（一社）ココロバランス研究所代表理事で、東洋大学現代社会総合研究所客員研究員の島田恭子博士監修による、アナログ手帳とデジタルコンテンツを融合させた手帳です。[日々の記録と振り返りを促す日記欄、HIPCom[※]のコンテンツを含むワーク・メモによる、いわゆるジャーナリングの効果]と、[HIPComから導き出されるメソッドやプログラムに沿ったWebコンテンツによる心理教育や情報提供]を組み合わせることで、手書きで記録・整理するアナログの良さと、即時性・更新性に優れたデジタルの強みの相乗効果を狙います。



※HIPCom(Healthy Interpersonal Communication)は、科学的エビデンスに基づいて開発された対人コミュニケーション支援プログラムである。予防医学・心理学の知見を統合し、実証研究で効果が実証されている。

○手帳の主な内容

気持ちを記録できるページ…日々の出来事や「うれしかったこと」「ちょっとつらかったこと」を書いて、心を落ち着ける練習ができます。

子育てのヒント…「どうしてこんな気持ちになるんだろう？」と

いう疑問に答えるヒントや、ポジティブになれるアイデアがたくさん。

スマホで見られるコンテンツ…二次元コードを使って、気分をリフレッシュするための動画や、子育てのコツを学べるページに簡単アクセス！



○配布対象 市内在住で赤ちゃんが生まれた家庭

○配布方法 出生手続き時に市役所2階こども家庭センター窓口で配布するほか、赤ちゃん訪問時にも配布

問合せ先

○本件記事に関すること 保健部 こども家庭センター 担当：四方田

電話：0495（71）4501

○広報全般に関すること 企画財政部 シティプロモーション推進課 担当：谷田部

電話：0495（25）1155