

夜泣き専門保育士に聞く

親子で安眠のススメ

2/4(金)
10:00~11:30
オンライン講座
参加費無料
後日動画配信有

♪ 夜泣きの対応で寝不足のみなさんへ ♪

この講座では、夜泣き改善のための様々な工夫を学びます。
ZoomのQ&A機能で先生に質問もできますので、きっと、
眠りの問題を解決するヒントが見つかるはずです。

当日の参加ができない方は、後日の動画視聴も可能です。
(要申込) ふるってご応募ください!

◎対象

区内在住・在勤・在学で3歳以下のお子さんを
持つ保護者または妊娠中の女性

◎開催日時

令和4年2月4日(金)10時~11時30分

◎参加方法

①Zoomウェビナー 定員40名(抽選)

※当日オンラインで受講でき、視聴画面には、参加者の顔や
名前が表示されたり、声が流れたりすることはありません。

②後日YouTube視聴 定員なし

※配信予定期間:2月17日(木)~3月2日(水)

③子育て施設にて受講

※区のホームページに受講可能施設を掲載しています。

◎参加費 無料 ※受講にかかる通信料等はご負担いただけます。

◎申し込み方法

区のホームページからお申込みください。

世田谷区 北沢区民講座

検索



◎申込期限

Zoomウェビナー受講: 令和4年1月27日(木)午後10時

YouTube視聴 : 令和4年2月15日(火)午後10時

○内容(予定)

- ・赤ちゃん、子どもの眠りのメカニズム
- ・日中の過ごし方
- ・お昼寝のポイント
- ・寝かしつけの方法
- ・受講者からの質問に答える など



【講師】清水 悦子 氏

NPO法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事
茨城キリスト教大学児童教育学科 講師

プロフィール

大阪府生まれ。理学療法士として病院
や施設に勤務後、女兒を出産。
生後6か月から始まった壮絶な夜泣き
とその改善体験をきっかけに保育士
資格を取得し、夜泣きのサポート活動
を開始。

2014年任意団体「赤ちゃんの眠り研究所」を設立し、
2016年5月NPO法人化。

2018年4月より茨城キリスト教大学児童教育学科助教。
著書に「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」
(かんき出版)等がある。



◎問い合わせ先

電話番号 03-5478-8045(受付 平日8:30~17:00)

主催:世田谷区北沢総合支所 地域振興課 生涯学習・施設

協力:世田谷区子ども若者部子ども家庭課/児童課

