

夫婦で家事・育児を協力しあう『共育て』を応援！

# 夫婦会議<sup>®</sup>ではじめる

## 共育てライフ

入門編・実践編

何かと忙しい新婚・妊娠・産後・育児期…  
夫婦で話し合う時間がつい後回しになりがちですが、  
先の長い結婚・子育てライフに「夫婦の対話」は欠かせません。  
夫婦で上手に話し合い、互いに尊重・協力しながら「わたしたち」で  
家庭も仕事も充実させられるように。わが子により良い家庭環境を創っていきけるように。  
テレビ・新聞で話題の夫婦の対話メソッド『夫婦会議<sup>®</sup>』、一緒に学んでみませんか？

### 対象

伊勢市在住・在勤の…

- 妊娠・産後・育児期のパパ・ママ
- 将来の結婚・子育てを見据えた方

※入門編：夫婦・ペア参加 推奨、1人参加も可  
※実践編：夫婦・ペア参加 必須

### 定員

入門編：40名／実践編：20組（40名）

### 参加特典

夫婦会議ツール  
「世帯経営ノート」  
（通常2,200円）

1世帯1冊限定プレゼント！

※実践編のみ参加される場合は、  
前日までに市民交流課で特典を  
受け取ってください。



### 申込方法

Webサイトより  
先着順で受付！

募集開始は  
9/16（火）  
午前9時から⇒

### 参加無料

入門編・実践編  
いずれか1回だけ  
の参加もOK！



### 入門編

パパ&ママのための

## 夫婦会議の始め方講座

2025

11/24【振休】10:00～12:00

会場：Miralse 5階 健康増進室  
（伊勢市宮後1丁目1番35号）

### 共育てへの1歩！「夫婦の対話」を学ぼう！

産前・産後のリアルに基づく講話や自分の本音と向き合うワーク、対話の練習方法のレクチャーなどを通じ、参加者それぞれに『夫婦会議<sup>®</sup>』を始めるキッカケをお届けします。

1人参加OK

夫婦参加歓迎

託児アリ



昨年度の参加者満足度は100%！

### 実践編

## 夫婦会議の実践会

2025

12/20【土】10:00～12:00

会場：オンライン Zoom  
（市役所東館 4階 4-3 会議室でも受講可）

### 一緒に実践！『夫婦会議<sup>®</sup>』をやってみよう！

パソコンやタブレットで自宅などから受講可。  
他参加者とオンラインで集い、画面越しにゆるやかに交流しながら、世帯経営ノートで『夫婦会議<sup>®</sup>』を楽しく実践します。

夫婦参加必須

オンライン



参加特典の「世帯経営ノート」を使用！

主催・問合せ

伊勢市 市民交流課 TEL：0596-21-5513

※主催メッセージ、講師プロフィール、過去参加者の声はウラ面をご覧ください。



## 主催Message

伊勢市では働きながら子育てをしている世帯がかなり多く、約8割のご夫婦が共働きをしています。一方で仕事と子育ての両立は、なかなか難しい課題です。

そこで、夫婦が互いを尊重し、協力しながら、仕事と子育てをうまく両立させるための講座を開催します！

子育ての現実や、自分自身との向き合い方、そして最も大切な「夫婦の対話」のやり方について学んでいただくことができます。

この講座を通じて、子育てという大切なライフイベントを夫婦で協力して乗り越える方法や、自分の仕事も続けながら家庭も大切にする方法を考えることができ、生き活きとした毎日を過ごすお手伝いができますと幸いです。

单身の方でもご夫婦でも参加できますので、ぜひ皆さまお越しください！参加を心からお待ちしています。



ジングウツツジさん (市の花)  
©tupera tupera

伊勢市 市民交流課

## 講師プロフィール

Logista株式会社 共同代表 | 夫婦会議®開発研究者  
**長廣 百合子** (妻) ・ **長廣 遥** (夫)



11歳と3歳を育てる親。第一子誕生を機に“産後の危機”に直面。仕事と家庭の両立問題や、産後うつ・産後クライシスを乗り越え、夫婦で子育て支援会社 Logista (株) を設立。未来を担う子どもたちのために、より良い家庭環境を創り出せる夫婦であふれる社会の実現に向け、夫婦の対話メソッド『夫婦会議®』を全国に展開。開発した夫婦会議ツールの内、夫婦で産後をデザインする「世帯経営ノート」はクチコミを中心にメディアで話題となり「第13回キッズデザイン賞(2019年)」を受賞。また、『夫婦会議®』の取り組みは人気育児雑誌7誌が選ぶ子育てトレンド「第16回 ペアレンティングアワード(2023年)」を受賞。結婚・妊娠・出産・産後・育児期に寄り添う支援策として、企業・自治体・産婦人科・保育施設での導入の輪が広がる。



## 過去参加者の声

※伊勢市外での感想を含む

- 楽しかったです。実践的な内容で、子育てへの心構えができました！
- 3人目育児でも役立つ内容！妻に対して前向きな気持ちになりました。
- 普段の夫との話し合いが「対話」になっていない事に気付きました。
- 夫婦だけでなく、親子や仕事の人間関係にも役立つ内容でした。
- 夫婦で参加して大正解！これからは互いに1人で悩みを抱えず済みそうです。
- 産後に妻とのすれ違いが増していた中、「より良い夫婦関係になっていける！」と思えました。
- 夫婦漫才のようで聴きやすかった！『夫婦会議®』を参考により良い夫婦の形を創っていきたいです。
- 出産間近な妻に対する夫としてパパとしての心の持ち方や、家庭と仕事の両立のヒントを学びました！
- 講師のナガヒロ夫婦の掛け合いが面白い！産後の赤裸々な実体験が、とっても参考になりました。



※講座の詳細・申込方法はオモテ面をご覧ください