

# 自然育児友の会

妊娠・出産からはじまる新しい暮らし。

わたしたちは

自然なお産や母乳育児をとおして学んだ

子育てや暮らしについて

母親同士で伝え合ってきました。

そしていま、全国に2500人の仲間がいます。

赤ちゃんとの絆を育む子育ての知恵や

こころとからだのセルフケアの工夫など

たくさんの積み重ねとネットワークを生かしながら

子どもといっしょの毎日をシンプルに楽しく過ごせるよう

応援していきたい……

それが、自然育児友の会の願いです。



毎月の会報発行のほか、  
冊子や本の編集・発行



私たちはこんな活動をしています！

「おっぱいクラス」をはじめ、  
料理教室などの講座開催！

聴いてみたい講演や  
シンプルでおいしい料理  
法など、子連れで参加し、  
学びながら交流も楽し  
めます。



自然派SHOPやワークショップがせいぞろいの  
「マザリングフェスタ」も毎年大盛況！



お茶会やネットで  
お母さんの交流の場を運営



「母乳育児相談室」など  
母乳育児をはじめとした  
子育ての相談事業

子育てに役立つ  
自然派のおすすめグッズを  
会報やホームページで販売！

直接手にとって買い物できる「自然育児shop」もあります。

●東京都分寺市東元町 2-20-10  
自然育児友の会事務所内  
(月・水・金の 10:00 ~ 16:00 オープン)

出産

生まれてくる力、産む力を尊重した、不必要な医療介入のない出産をめざしましょう。妊娠中からのからだづくりを大切に、自分らしい出産を選び、生まれてくるいのちをありのまま受けとめましょう。



母乳

母乳で育てることが基本です。食の知恵を生かし、自然な手当て、専門家の助けも借りながら、おっぱいで育てる道を探りましょう。赤ちゃんとのふれあいの中から絆を育んでいく第一歩として、授乳を楽しみましょう。



食事

昔ながらの和食や食育の知恵、幽霊が教えてくれる食事のバランスを取り入れ、穀物を中心に、土地のもの・旬のものをおいしくいただきます。手作りや家族での食卓を大切にしましょう。



私たちはこんな子育てや暮らしを提案します！

身体

自然治癒力を生かし、自然なリズムにそった暮らしの中でのからだづくりを心がけましょう。子どもの様子をよく見て感じとり、薬や医療だけでなく、自然な手当てや代替療法なども取り入れた日々のセルフケアを基本にしましょう。



環境

子どもとの自然体験を大切にしましょう。衣類・住居・おもちゃなど、自然な素材を楽しみながら暮らしに取り入れ、持続可能な社会、子育てにやさしい環境をみんなで育みましょう。

