

平成 29 年度第 2 回

# ノーバディーズパーフェクトプログラム

～完璧な親なんていない～

自分らしい子育てをみんなで話して見つけよう

Nobody's Perfect プログラムは、同年代の子どもを持つ親が、子育ての悩みや関心事を参加者同士で出し合っ  
て、話し合いながら“自分に合った子育て方法”を学ぶカナダ生まれの親支援プログラムです。

日程	時間	会場	内容
① 2月 2日 (金)	午前 10 時 ～ 正午	防災センター 会議室	・しつけの悩みあれこれ
② 2月 9日 (金)			・自分の時間の作り方
③ 2月 16日 (金)			・まわりの人の協力を得るには？
④ 2月 23日 (金)			・地域の子育て情報 など
⑤ 3月 2日 (金)			☆みなさんで話したいことを出し合っ てテーマを決めます
⑥ 3月 9日 (金)			

<対 象> **市内在住で 1～3 歳のお子さん(第 1 子)を育てている母親**  
※原則として 6 回とも出席できる予定(突然の体調不良などは除く)の方で、  
このプログラムを初めて受ける方。  
※第 1 子が対象児であれば、下にきょうだいがいても受講対象となります。

<定 員> **先着 12 人(保育あり)**  
※プログラム中、お子さんは保育室で保育をします。  
(保育を希望の方は、お子さんの名前・生年月日をお教えてください)  
※保育は、申し込みの時点で生後 6 か月以上のお子さんが対象です。

<参加費> **無料 テキスト貸出**

<持ち物> **筆記用具、お子さんの飲み物、  
紙オムツ、着替え**  
※お子さんの持ち物には必ず名前をつけて下さい。

<申し込み> **1月5日(金)から**  
☆電話または子育て支援課窓口にて  
(受付時間: 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時)

自分の時間がほし  
いんだけど、どんな  
工夫してる？



○申し込み・問い合わせ先  
狛江市児童青少年部子育て支援課企画支援係  
電話 03-3430-1111 内線 2311

○プログラム担当  
NP-Japan 認定ファシリテーター (CCC 所属)

※NP ファシリテーターとは、プログラムの準備・実施を行い、親がグループに参加し、  
そこから何かを得ることを「しやすくする」役割の者です。

みんなでいろんな悩みを共有し、  
案を出し合うステキなプログラム。  
自分の心が広く、  
軽くなれました。

自分の時間をなかなか取れない中でとても貴重は時間でした。子どもも自分も成長できるいいプログラムでした。

子育てに対する考え方が大きく変わりました。自分のリフレッシュもできて、すごくよかったです。

## 参加者の声

参加することで、  
子育てが楽しく思えて  
きました。

ひとり悩んでいないで  
みんなで  
話し合いましょう。

自由にテーマを決めて話し合えるので、日頃の子育てについてのこと、ギモンや悩みを話せて、ママのリフレッシュになるよい機会でした。

