



～Nobody's Perfect～

ついイライラ
しちゃう

一緒に子育てできる
仲間がほしい

自分の時間
がほしい

しつめて
どうしたらいいの



子育て中の人たちと、お互いの悩みや関心事を話しあいながら、
自分にあつた子育ての仕方を見つけてみませんか？

【内 容】

- ◆お互いに知りあおう
- ◆子育ての悩みや関心事（子どものこと・家族のこと・自分のこと）
- ◆ストレス解消法は？ …… などなど

～ファシリテーターと呼ばれる進行役が話し合いのお手伝いをします～

講師 NPNC 認定ファシリテーター

立松有美 ほか

日時（6回連続講座）

第Ⅰ期

- ① 6月12日(火)
- ② 6月19日(火)
- ③ 6月26日(火)
- ④ 7月 3日(火)
- ⑤ 7月10日(火)
- ⑥ 7月17日(火)

第Ⅱ期

- ① 8月24日(金)
- ② 8月31日(金)
- ③ 9月 7日(金)
- ④ 9月14日(金)
- ⑤ 9月21日(金)
- ⑥ 9月28日(金)

☆どちらも 10時～12時

対象：おおむね1～3歳の子どもを子育て中の方
6回参加できる方

定員：12名（応募多数の場合抽選/結果は後日連絡）

保育：あり（未就学児のみ・要申込）

参加費：お茶代600円（6回分）

会場：坂井輪健康センター

申込み：裏面の参加申込みにご記入の上、切り取って保健師
等にお渡しいただくか、電話、メールで西区健康福
祉課こども支援係へお申し込みください。

TEL：025-264-7343

メール：kenko.w@city.niigata.lg.jp

（右の二次元バーコード
からメールができます）

申込み締切：Ⅰ期…5月25日（金）

Ⅱ期…8月 8日（水）



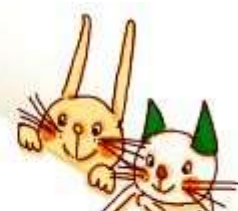
主催：新潟市西区役所健康福祉課

電話（025-264-7343）、メール（kenko.w@city.niigata.lg.jp）でお申し込みの場合は、下記内容をお伝えください。メールでお申し込みの場合は、件名に「NP 申し込み」とご記入ください。こちらから確認のメールをさしあげます。受付通知が届かない場合、西区健康福祉課子ども支援係までお問合せください。

【参加申込み】

希望会期（NP プログラム）	第Ⅰ期 ・ 第Ⅱ期	
（ふりがな） お名前		
ご住所	〒	
電話番号		
メールアドレス		
（ふりがな） お子様のお名前	保育希望 有 ・ 無	
お子様の生年月日／性別	平成 年 月 日	（ 男 ・ 女 ）
（ふりがな） お子様のお名前	保育希望 有 ・ 無	
お子様の生年月日／性別	平成 年 月 日	（ 男 ・ 女 ）

完璧な親なんていない！～Nobody's Perfect～



Nobody's Perfect (NP) プログラムは、カナダ保健省が開発して 1980 年代以降カナダ全土に広がったプログラムです。

グループでお互いの体験や不安を話し、交流し合う中で、子育てスキルを高め、自分にあった子育ての仕方を学びあいます。関心のかかるテーマで楽しく学びながら、他の親とサポートしあえる関係を作ります。

【参加者の声】

- 自分と同じ悩みを持っている人がいる、相談できる人がいることが分かり心が軽くなりました。
- 子育てにイライラすることが減り、育児が楽しくなりました。
- 今までになかった発想や価値観を知ることができました。

あなたも参加してみませんか？