



完璧な親なんていない! ~Nobody's Perfect~



子育て中の人たちと、お互いの悩みや関心ごとを話しあいながら、
自分にあっ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

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。関心のある
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。

【日時】※6回連続講座

①5/18 ②5/25 ③6/1 ④6/8 ⑤6/15 ⑥6/22 毎週火曜日 午前10時～正午

【対象】おおむね1～3歳の子どもを子育て中の方で、6回全て参加できる方

【定員】8名 (応募多数の場合抽選/結果は後日連絡)

【会場】西区役所坂井輪健康センター棟 【参加費】無料

【保育】あり (未就学児のみ・要申込) ※保育は感染症予防対策を講じた上で実施します。

【申込み】右の二次元バーコードを読み取り、「かんたん申し込み」より5/6 (木) まで

【お問合せ】西区役所健康福祉課こども支援担当 (025-264-7343)



【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。