

親支援プログラム(Nobody's Perfect)とは、

**Nobody's Perfect - 完璧な親なんていない(NP プログラム)**は、0 歳から 5 歳までの子どもを育てる親を支援するためのカナダ生まれのプログラムです。

参加者それぞれが抱えている悩みや関心事をグループで話し合い、つながりを深めることにより、仲間と互いに助け合って子育てしてゆくことを学びます。

また、テキストを使いながら実際の子育てに必要な知識や方法を学び、参加者のみなさん一人ひとりが "自分にあった子育て" を見つけ、自分のやり方で、安心、かつ自信を持って子育てしていけるようにするものです。

### NP プログラムの目的と役割

- ・ 子どもの健康や安全、しつけなどについて学ぶ。
- ・ すでに持っている子育てのスキルを高め、新たなスキルを習得し、練習する。
- ・ 自分の長所や能力に気づくことによって、親としての自信をつける。
- ・ 学習しながら子育て仲間を作り、息抜きとなる楽しい時間を過ごす。
- ・ 他の親御さんたちとのつながりを深め、助け合い、サポートし合える関係を作る。

### NP プログラムの内容

プログラムは、資格をもった NP ファシリテーター 2 名が行います。プログラムは構造化されていますが、自由度が高く、NP ファシリテーターが参加者の関心事やニーズをくみ取りながらプログラムを計画し、臨機応変に展開していきます。

その他に、テキストを用いて子育てに必要な知識や方法を学んだり、グループで話し合いながら参加者同士のつながりを深め、仲間と互いに助け合って子育てしてゆくことを学びます。

#### 《実績報告》

1 月後半から 3 月初旬にかけて全 10 回開催。10 名の母親の参加。

《参考》 保護者向け案内チラシ

～子どもも自分も大切に～

カナダ生まれの

## 「ノーバティズ・パーフェクト(完璧な親なんていない)プログラム」に参加しませんか



子育てってたのしいけれど大変なことやつらいこともたくさんありますよね。24時間子どもと一緒にトイレにも一人で行けないし、たった一杯の熱いコーヒーをゆっくり飲むこともできず「自分の時間がほしーい！」と叫びたくなりますね。

この講座では、お母さん同士が交流し、日々の子育てについて話したり考えたりします。そこから、自分に合った子育ての仕方を見つけられることができればいいですね。少し子どもと離れて、ゆっくり自分と向き合ってみませんか？どうぞご参加ください。

- 日時： 1月22日(金) 29日(金) 2月5日(金) 12日(金) 19日(金)  
26日(金) 3月4日(金) 10日(木) 全8回連続講座  
毎回9時25分～11時25分まで
- 場所： 桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」なかよし広場  
※講座の際、お子さんは「たけのこ広場」にて託児をします。
- 参加費：無料
- 定員：12名
- 対象： 1歳～5歳の子どもをもつお母さん
- その他 テキストを使用しますが、プログラムの期間中はこちらから無料で貸し出しします。

参加希望の方は、12月18日(金)までに下記のところまで電話でお申込みください。

問合せ・申し込み先： 桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」  
〒511-0811 桑名市東方301-4  
Tel 0594-84-6039