

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方

# 完璧な親なんていない! ~Nobody's Perfect~

(通称: NPプログラム)

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

しっけ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 NPプログラム認定ファシリテーター

## 日時 (6回連続講座)

### 第Ⅰ期

- ① 7月 5日(金)
- ② 7月12日(金)
- ③ 7月19日(金)
- ④ 7月26日(金)
- ⑤ 8月 2日(金)
- ⑥ 8月 9日(金)

### 第Ⅱ期

- ① 1月10日(金)
- ② 1月17日(金)
- ③ 1月24日(金)
- ④ 1月31日(金)
- ⑤ 2月 7日(金)
- ⑥ 2月14日(金)

☆どちらも10時~12時

対象: おおむね1~5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: 無料

会場: 坂井輪健康センター/西区役所

申込み: ①右の二次元バーコードを読み取り

②ページ下部「申込みフォーム」  
より、必要事項を入力し送信。

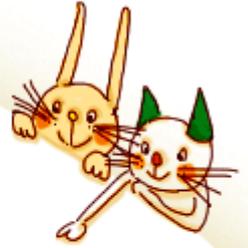


主催: 新潟市西区役所  
健康福祉課こども支援担当  
☎025-264-7343

申込み締切: 1期... 6月16日(日)  
2期... 12月22日(日)



# 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？

## 西区役所地図

