

# ノーバディズ・パーフェクト

…完璧な親は いません  
そして 完璧な子どもも いません…

カナダから届いた子育て支援プログラム NP  
(詳しくはウラをご覧ください)

参加費  
無料

託児・あり

茶菓代のみ  
1回200円



ここは本音で話せる、  
安心の場ね!! ^o^v

目からうろこだった!  
自分の子育て観が  
変わった!!

楽しい♪  
いごこちの良い  
空間だわ。

悩んでいたけど…  
私だけじゃないと  
わかってホッとした!

たくさん笑えた!  
ゆっくりできた!  
久しぶりに、私の  
時間をすごせたわ。



短期集中! 全6回のプログラム

5月14日~6月25日 / 毎週火曜日

①5月14日, ②5月22日(注:この日のみ水曜日!),  
③5月28日, ④6月4日, ⑤6月11日,  
(注:6月18日はお休み) ⑥6月25日(最終日)

時間: 午前 10:00 ~ 12:00

対象: 0歳~就学前の子どもと暮らす親

※託児あり/参加している間(2時間)お子さんは別室にて安全にお預かりします。お子さんも小さなチャレンジを!

定員: 10名(先着順) ※申し込み締め切り: 5月2日(木)

参加費: 無料/茶菓代のみ 1回につき200円(6回分:合計1200円)

進行: NP認定ファシリテーター 山田 茜(CFRC)

NP認定ファシリテーター(サブ) 鴨下 愛 (CFRC)

場所: 芥見キリスト教会内 1階 岐阜市芥見南山1-8-8

お申込み・問い合わせ先/子育て支援 こひつじクラブ

Eメール: [akutami@wh.commuja.jp](mailto:akutami@wh.commuja.jp)

Tel: 058-243-5798 / Fax: 058-241-8625

※ NPプログラムは原則全参加をお願いしていますが、小さい子の状況は様々です...。まずはお気軽に担当者までお問い合わせ下さい。



# NP(ノーバディズ・パーフェクト)プログラムってなあに？

NP「Nobody's Perfect(NP)」は  
「完璧な親はいない」というメッセージのもとに  
作られた、カナダ保健省の推奨  
親支援プログラムです。

子育て中の親が日ごろ感じている悩みや  
関心のあることについて、グループの中で話し合っ  
ていきます。子育ての経験やアイデアをお互い分か  
ち合い、必要に応じてテキストを見たりしながら、  
私たちファシリテーター(進行役)もお手伝いします。

HP = <http://homepage3.nifty.com/NP-Japan>

## 前回の参加者の感想

●前回は2012年  
秋に開催しました。

☆自分だけが悩んでいるのではないと分かってホッとした。  
☆悩みに振り回されずに、楽しく過ごせるようにしたいと、  
意識するようになった。

☆状況は変わらなくても気持ちの持ち方次第で変わるんだということが分かった。  
☆悩んでいるママ達の愚痴の吐き出す場  
じゃなくて、自分が子育てしながら、前  
向きになれる会だよ！



- ① 6人前後の親同士が集まります。  
お子さんは優しいシッターさんが  
託児室でお預かりします。
- ② まずはゲームや色々なおしゃべりをして、  
緊張をほぐします。
- ③ 今回話し合うテーマを決めます。  
例えば☆子どもとの関わりについて  
(兄弟げんか・イライラ・しつけ)  
☆想いの伝え方  
☆パートナーとの関係  
☆自分を好きになるってどんな事？  
☆わたしの時間管理  
☆子どもを巡るまわりの人との関わり  
☆これからの事(夢を語ろう)  
などなど、グループによって様々。。。。

- ④ 書いたり・聞いたり・話したり・・・  
苦手な人は、パスしてもOKだよ！
- ⑤ 次回までの一週間に、今日話した事  
やってみたら良いねえ。

「また会おうね」で終了。

こんな流れで、週に1度、計6回の  
話し合い・聞き合いをしていきます。



申し込みに必要な内容です。Fax, 電話, メール等でお知らせ下さい。(5/2迄)

お名前(ふりがな)			
ご住所			
連絡先 (ご都合の良いものを 記入してください)	電話:	E-MAIL:	
	携帯電話:		
当日託児の必要	あり (      人) / なし		
お子さんの 名前(ふりがな)	.	(      歳      ヶ月)	
年齢	.	(      歳      ヶ月)	
現在困っている事、 悩んでいる事、 みんなで話してみたい事など あればお書き下さい。			

※いろいろな話を重ねていくので、全6回コース、なるべく参加してくださいね。  
※ここで話す個人情報守られます。(上記の個人情報も守られます)

◆お申し込み◆ TEL 058-243-5798/FAX 058-241-8625(教会/担当:山田/鴨下)