

# 完ぺきな親なんて、いないよ！

子育てに悩んでるのは、あなただけじゃないよ



## 【ノーバディズ・パーフェクトプログラム】

子育て頑張ってるけど、これでいいのかな？  
他のママたちはどうやってるのかな。

子どもと離れて、ゆっくり話したい。  
大人だけでおしゃべりする時間がほしい！

自分だけじゃない、みんな同じように悩んでるってわかって、気持ち楽になったよ。

- 日程 ・ 2024年 2月19日・26日・3月4日・11日・18日・25日（全6回 月曜日）
- 時間 ・ 10：00～12：00（2時間）
- 会場 ・ 静岡県立大学 小鹿キャンパス 看護学部棟  
（〒422-8021 静岡県静岡市駿河区小鹿2丁目2-1）
- 対象 ・ 0歳～3歳までの子を持つ親で、6回すべての参加が可能な方12名程度  
・ ノーバディズ・パーフェクトプログラムへの参加が初めての方
- 参加費 ・ 無料
- 一時保育 ・ プログラム中は別室にて「実こころ」の保育スタッフが  
お子様をお預かりいたします。（お子さまとの同室はできません）  
※生後3ヶ月以降のお子さまに限ります。  
※託児料はありません。（無料）

### 全6回

### どんなことをするのか？

2月19日  
（月）

皆さんにテーマを決めていただき、毎回ティータイムをはさみながら、子育て中の悩み事や関心事などを語り合います。

2月26日  
（月）

例えば…

生活リズムやしつけについてのこと  
子どもを取りまく人間関係についてのこと  
これからの自分自身について…などなど。

3月4日  
（月）

3月11日  
（月）

みなさんの希望により内容は変わります。進行役が毎回寄り添うので、話すことが苦手な方でも安心して参加できるプログラムです。

3月18日  
（月）

参加者同士の交流の中から、何を学び取り、自分の子育てにどう生かしていくのか。それを決めるのは、参加して頂いたあなた自身です。

3月25日  
（月）

一方的に決められた価値観や方法押し付けるプログラムではありません。

少しの時間子どもと離れて、自分の子育てについて考えてみませんか？

# NP(ノーバディーズパーフェクトプログラム)とは？

NPは、カナダからやってきたプログラム。

「みんな違ってみんないい！」という思いのもと、それぞれの「自分らしい子育ての仕方」に気づくことを大切に、日本全国で開催されています。

- ・週に1回、子育て中の親が集まり、自分たちで決めた関心のあるテーマについて話し合います。
- ・メンバーは6回ずっといっしょ！
- ・緊張をほぐすために、毎回楽しいゲームを行ったり、ティータイムがあります。
- ・書いたり、聞いたり、話したり…苦手ならパスもOK！
- ・参加者が安心して楽しく過ごせるよう、進行役が寄り添います。
- ・講座の間はお子さんは別室でお預かりします（同室はできません）

進行：金田千依（NPJ認定ファシリテーター）&大和田裕美（NPJ認定ファシリテーター）

※感染症防止対策を行います。ご協力をお願いいたします。

## お申込み・お問い合わせ

右記のQRコードからお申し込みください。

- ・お問合せ：TEL 054-202-2913（大和田方）
- ・mail：h-owada@u-shizuoka-ken.ac.jp



### お申込みに当たって以下についてお知らせください

- |   |  |
|---|--|
| ① | お名前（ふりがな）                              |
| ② | ご住所                                    |
| ③ | 連絡先電話番号                                |
| ④ | お子様のお名前、生年月日、性別、一時保育希望の有無              |
| ⑤ | 日々の生活での悩みごとや関心事など、話したいことや聴きたいことはありますか？ |
| ⑥ | このプログラムを何で知りましたか？                      |

※しめきり 2024年2月10日（土） 応募多数の場合は抽選となります。  
2月13日（火）までに参加決定通知をメールにてご連絡いたします。

主催：NPO法人 place of peace

共催：静岡市子ども未来課・静岡県立大学看護学部 母性看護学・助産学領域

後援：静岡県立大学看護学部 看護実践教育研究センター

※静岡市の担当者が会に同席する場合がありますのでご了承ください

※感染症拡大時には開催方法および日程が変更となる場合があります



【NPO法人ぶれいす おぶ ぴーす・通称pop（ぽっぷ）】

団体名は「こころが平穏でいられる場所」という意味。子育て中の親が安心して過ごせる場所を見つけるお手伝いがしたいと願い、活動しています。静岡市子育て支援連絡会加盟。

