

# ココロを軽くする 子育て講座

～自分の時間を大切に～

「完璧な親なんていない!カナダ生まれの子育てテキスト」から  
親とは、子どもと自分のために精一杯努力している人のことです。  
親はひとりひとり違います。  
完璧な親になろうとして、無理にがんばる必要はありません。  
だいじなのは子どもを愛し、子育てを楽しむことです。

忙しい中からも自分を取り戻したり、  
子育てについて考えたいと思いませんか?  
同じような皆さんとお茶を飲みながら一緒におしゃべりしましょう。



参加無料

## 日程

6/ 7 14 21 28 7/ 5 12  
毎週金曜10:00～12:00

## 場所

東京家政大学1号館 2F  
次世代育成演習室(2)

## 対象

- ◆板橋区在住
- ◆第一子が3歳以下のお子さまを子育て中の方
- ◆全日程参加できる方
- ◆ノーバディーズパーフェクトの参加が初めての方

定員 10組(先着とさせていただきます)

託児有 講座の間、お子様は別室でお預かりいたします。(要予約 無料)

- ◆保育定員10名
- ◆託児人数に限りがありますので、ご兄弟はなるべくご自身でどちらかにお預けいただけますようお願いいたします。

## 講師の先生ご紹介

NPJ認定 ファシリテーター(CCC)  
竹田 絹代 先生

東京家政大学 児童学科卒業  
ミキハウスメール相談員  
東京家政大学附属ナースリールーム 元保育士  
元BP認定ファシリテーター  
東京都青少年応援ナビゲーター

主催:東京家政大学ヒューマンライフ支援センター森のサロン  
(板橋区地域子育て支援拠点事業)

## ～ノーバディーズパーフェクトとは～

Nobody's Perfect (NP) はカナダ生まれの子育て中の親を支援するプログラムです。  
親が一人の人間であることに立ち返るところからスタートします。  
あるひとつの正しい方法を教えるというものではありません。  
ファシリテーター(進行役)と共に悩みや関心について、皆で出し合っ話し合いながら、  
必要に応じてテキスト(完璧な親なんていない! 著者ジャニス・ウッド・キャタノ)を  
参照して自分の子育てを学んでいくものです。

## ～テキストの主な内容～

### 親

親だって人間です  
あなたはひとりぼっちじゃない  
子育ては助け合いながら

### こころ

成長するからだ、成長するこころ  
大切なのは親の接し方  
遊ぶことは大切です

### からだ

からだを動かしましょう  
子どもの健康を保つには  
十分な睡眠・食事(食習慣)

### しつけ

じょうずなしつけ  
しつけの悩みあれこれ  
ひとりでかかえてまないで

### 安全

子どもに多い事故は何でしょう  
どんな時におきるのでしょう  
子どもの発達と安全



## 主なプログラム

- ♥ 生活の中で迷うこと、困ること
- ♥ 自分の時間
- ♥ しつけについて
- ♥ ストレス解消法
- ♥ 食事・睡眠

## 申し込み・お問い合わせ

### ●申し込み方法

氏名・お子様の氏名・年齢・住所・連絡先(自宅または携帯電話)を  
電話またはサロン会場内にて、ご連絡ください。

**先着**とさせていただきます。

●申し込み 4月22日(月)～5月17日(金) ※土日祝除く

●お電話での受付時間 9:30～16:00

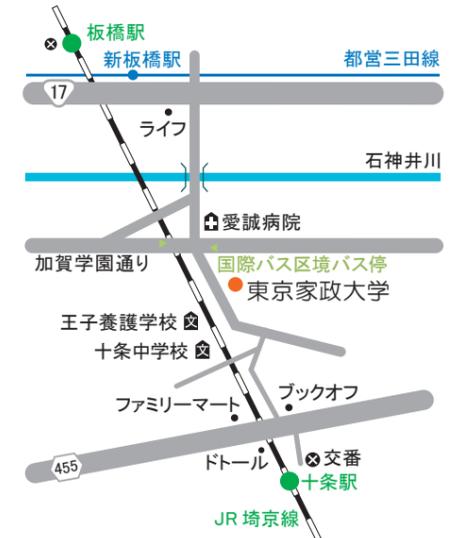
●サロン内の受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00  
※水曜午後は除く

### ●申し込み先

東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター  
TEL 03-3961-5274

### ●内容に関する問い合わせ先

竹田 絹代 E-mail t\_kinuyo118@yahoo.co.jp



### 会場アクセス:

JR埼京線「十条駅」下車 徒歩10分  
都営三田線「新板橋」下車 徒歩20分

★大学の研究やパンフレット、イベントに、講座中にスタッフが撮影した写真を資料として  
使用させていただきます。ご了承いただいた上、ご参加ください。

★学内には一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。