

子育てを見つめ直す

自分時間

保育&ティータイム付き



カナダの親支援プログラム「Nobody's Perfect ~完璧な親なんていない!~」の手法を用いた、参加者中心のプログラムです。

子育ての悩みや不安を聞き合いながら、自分に合った子育てのヒントを見つけていきます。ファシリテーター（進行役）がサポートしますので、話すことがあまり得意でない方でも大丈夫!

少しの間子どもと離れて自分の時間を持つことで、リセットもできますよ♪どうぞお気軽にご参加ください。

6/7・14・21, 7/5・12・19 金

全6回 10:00~12:00

- 会場：緑区地域子育て支援拠点いつぽ 2F 相談室
- 対象：横浜市内在住の6か月～就学前の子どもを持つ親
(なるべく全日程に参加でき、このプログラムの受講が初めての方)
- 定員：8名(先着順)
- 参加費：600円(茶菓子代として)
- 保育料：子ども1人につき3,600円
- 進行役：田幡美江子、宮地陽子(ノーバディーズ・パーフェクト Japan 認定ファシリテーター)
- 申込：5/11(土)10:00 受付開始。いつぽホームページの「プログラム申込み」ボタンよりお申込みください。右の二次元コードからもアクセス可。
※お申込後必ずこちらからご返信します。お申込後3日(開館日)を過ぎても返信がない場合は、必ずお電話でお問合せください。



主催・問合せ：緑区地域子育て支援拠点いつぽ

住所：横浜市緑区十日市場町 817-8 TEL：045-989-5850

休館日：日・月曜日、祝日(月曜日が祝日または振替休日の場合、翌火曜日も休み)

プログラムの特徴

参加者中心

専門家が一方的に教えるものではなく、参加者が相互に学び合う場です。話し合いのテーマは、参加者の希望に沿って決めます。

～前回のテーマ～

- 1回目 出会いの会
- 2回目 「私と子ども的一天を振り返ろう」
- 3回目 「しつけ」
- 4回目 「自分のこと（仕事・子育て・未来）」
- 5回目 「子育ての協力者 パートナー」

ファシリテーターの存在

ファシリテーターは「教える人」ではありません。ファシリテーターとは「促進する」という意味です。カナダ保健省公認の機関 Nobody' s Perfect Japan 認定ファシリテーターが、参加者の声を聞きながらプログラムを計画し、参加者が安心して話せる場作りのお手伝いをします。

保育つき

横浜子育てサポートシステムの提供会員さんが、お子さんと一緒に楽しく遊んでくれるので安心です。我が子の泣き声が気になるのも最初のうちだけ。子育て中に大人同士でゆっくり話せる時間はとても貴重。じっくり自分と向き合えます。



ティータイムつき

ティータイムでリラックスできます♡茶菓子はいつでもスタッフが準備しています。“ふだんよりちよつといいお菓子”を、予算内でやりくりして探す作業も楽しいものです。1回は和菓子を入れるようにしています。



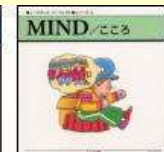
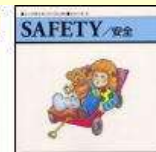
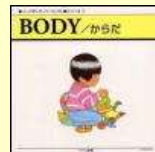
キーコンセプトは「価値観の尊重」と「体験学習」

自分自身の価値観を理解した上で、他人の価値観を尊重します。

体験から学び、それを応用する方法を考えます。これらを効果的に学ぶため、いろいろなアクティビティ(学習活動)を活用します。

テキストの使用

からだ・安全・こころ・行動・親・父親の分冊になっていて、Nobody' s Perfectのテキスト・カナダ版と同じイラストが使われています。多民族国家らしく、いろいろな風貌の人がいておもしろいです。いつでも情報コーナーにも置いてあります。



前回の受講者の声

♡週に1回楽しみができた。子どもと離れて悩みやさまざまな話をし、リフレッシュできた。結果子どもに優しくなれた。

♡自分の悩みを他のメンバーが否定せず聞いてくれ、優しくアドバイスをもらえて、心が軽くなった。

♡自分より大きい子を持つママの話が聞けて、今後の心構えができた。受け皿が広がった。

♡自分がやろうとしていることを、冷静に肯定的にとらえられるようになった。自分が思っていたことができなくても、落ち込んだり自分を責めたりしなくなった。←すごいストレスフリー!

♡子どもが自分の思う通りに行動してくれなくても、「まあいいか」と楽に考えられるようになった。

アクセス



JR十日市場駅南口徒歩3分
※駐車場はありません