

子育て中の保護者のための



# プログラム

— Jikasen Akari ver. Nobody's Perfect Program —

社会福祉法人名張厚生協会  
児童家庭支援センター「あかり」

## はじめに

最初から一人前の完璧な親などいません。

皆、悩みながら、時にはまわりからの助けを得ながら親になっていきます。

大切なのは、今の自分にできるベストをつくすことです。

そして必要なときに、周りから助けを借りることです。

一緒に自分を見つめ直し、自分にあった子育て方法を探してみませんか？

JANP プログラムとは



見家セン「あかり」版	ノーバディーズ・パーフェクト	プログラム
Jikasen Akari	Nobody's Perfect	プログラム

JANP プログラムは、カナダ保健省で開発された NP プログラムを見家セン「あかり」版にアレンジした親支援プログラムです。

0～18歳までの子どもをもつ保護者を対象に、自身の体験や悩みを話し合うことで、**子育てのスキル**と**自信**を伸ばしていきます。

1回90分、3～6回、**通所形式**の個別プログラムとなっています。プログラム内容は、保護者が今話したい内容を中心に組み立てることができます。

※プログラムは**無料**で受講できます



## JANP プログラムで学べること

- ① 子どもの健康や安全、しつけについて学ぶ
- ② 今持っている子育てスキルに気づき、新しいスキルを習得する
- ③ 自分の長所や力に気づき、親としての自信をつける

## プログラムの特徴

### 参加者中心型プログラム



指導型ではなく、保護者のニーズに沿ったプログラムを計画します

### 価値観の尊重



保護者のもっている価値観を最大限尊重します

### 体験を通して学ぶ



「体験学習サイクル」を用いた考え方を活用します

### 個別セッション



プログラムの開始から終了まで同じファシリテーターが担当し、話しやすい関係／雰囲気づくりを目指します

## <プログラム内容>

**形式** 1回90分 3～6回シリーズの個別プログラム  
(内容とご希望によって回数を決定します)

**日時** 月～土 9:00～18:00 の間でご希望の日時を指定できます

**場所** 名張市の方…センター来所 (名張市朝日町)  
伊賀市の方…センター来所 (名張市朝日町)

地域小規模児童養護施設若葉 (伊賀市緑ヶ丘)、  
その他の希望については要相談

**内容** 右ページ掲載のテキスト内容を中心に、保護者と担当者の中で  
取り組みたいテーマを選択していきます

## <対象者>

以下の全てに該当する方

- ・名張市／伊賀市在住
- ・18歳未満の子どもをもつ保護者
- ・JANP プログラムへの意欲があり、自分自身を変えたい思いのある方

※保護者のみ参加のプログラムです、託児については下欄を参照

## <託児について>

0～12歳のお子さんの場合、事前申込で託児が利用可能です

※託児の場合、場所はセンター来所のみとなります

## <費用>

無料 (受講・テキスト・託児等の費用はかかりません)

## 使用するテキスト

※テキストは無料貸出します



【普及版】カナダ生まれの子育てテキスト  
完璧な親なんていない！

### 主な内容

- 1.親：自分らしい子育てをするために
- 2.しつけ：しつけの方法と問題の解決法
- 3.こころ：子どもの情緒の発達、遊び
- 4.安全：事故の予防と応急処置のしかた
- 5.からだ：子どもの成長、健康、病気



【完璧な親なんていない】  
子どもの感情・親の感情

### 主な内容

- 1.子どもの感情
- 2.子どもの感情 誕生～6ヶ月まで
- 3.子どもの感情 6ヶ月～1歳まで
- 4.子どもの感情 1歳～2歳
- 5.子どもの感情 2歳～3歳
- 6.子どもの感情 3歳～5歳
- 7.親の感情
- 8.子ども虐待

## <プログラムの流れ>

### ① プログラム申し込み

<申込先> 児童家庭支援センター「あかり」  
<申込方法> 電話：0595-42-8331  
または  
FAX：0595-63-0721

② 事前面談 ファシリテーターとの顔合わせ・現状の様子をお聞きし、プログラム実施の可否を判断します

③ JANP プログラム受講（3～6回） 原則、隔週頻度・通所形式

④ 事後面談 プログラムの復習やフォローアップを行います（希望者のみ）

プログラム終了後、児家セン「あかり」での継続相談も可能です  
また、より適切な機関をご紹介します場合もあります

## さんの予定



<場所>

<スケジュール>

回	日時
事前面談	月 日 ( ) : ~ :
第1回	月 日 ( ) : ~ :
第2回	月 日 ( ) : ~ :
第3回	月 日 ( ) : ~ :
第4回	月 日 ( ) : ~ :
第5回	月 日 ( ) : ~ :
第6回	月 日 ( ) : ~ :
事後面談	月 日 ( ) : ~ :

<事前面談までのお願い>

事前面談では、今子育てや育児で困っていること、JANP プログラムでどんなことを話しあいたいとお聞きします。

うまく言えなくても大丈夫です。「こんなことに悩んでいます」と思っていることをそのまま教えてくださいね。



<申込・お問合せ>

児童家庭支援センター「あかり」

〒518-0721 三重県名張市朝日町 1263-3

TEL : 0595-42-8331 (FAX : 0595-63-0721)

Mail : jikasen-akari@n-kosei.jp

HP : QR コードから



アクセス

