

◆今なぜ、ノーバディーズ　パーフェクト　プログラム　なのか？

・現在の母親父親が育った時代は、少子化がすすみ始めた時期です。大人になり、子どもを生むまでの間、乳幼児と接する機会がほとんどなく、我が子を生んで初めて子どもと接する親が多くなっています。

・子どもの成長には、適切な環境と適切な親の関わり方が必要です。

・今の子育て環境は、親が子どもの発達や子育てについて知る機会がありません。それには、学びが必要です。

・このプログラムは、参加者がテキストで実際の子育てに必要な知識や方法を学びます。そして、参加者同士のつながりを深めることにより、互いに助け合って子育てをしていくことを学びます。

・参加者である親自身が、自分のやり方で安心して自信を持って子育てしていけるよう、参加者とファシリテーターがともにサポートしていくものです。

・はじめから完璧な親などいません。ひとりで子どもを育てていくこともできません。子どもの幸せを願い、親自身が学び協力しあいながら、グループでの話し合いを通して親も子も育つ場が、今求められています。

NPプログラムはそのような機会を提供します。

令和８年度
ノーバディーズ　パーフェクト　プログラム

■日程

令和９年１月14日(木)～３月11日(木)の
毎週木曜日（全８回）※祝日は休み

※できるだけ参加者のニーズに沿ったセッションにするため、個別に事前説明を行い、お話を伺う時間を設けます。
１月４日(月)・７日(木)、どちらか都合の良い日を申込時にお知らせください。

■時間　　午前10時～12時

■場所　　ふくとぴあ

■対象　　1～5歳（就学前）の子どもをもつ親

■定員　　１２人

■託児　　※要予約　先着10人
生後５カ月以上の未就学児
子ども１人につき１回５００円

■申込期限　令和８年12月17日(木)

■受付・問い合わせ

福津市役所　子育て世代包括支援課
TEL　34-3352
FAX　42-6939



ノーバディーズ パーフェクト プログラム

完ぺきな親なんていない！



完ぺきな人間などどこにもいません。
完ぺきな親や完ぺきな子どもなど、存在しないのです。
ですから大事なのは、可能なかぎりベストをつくすことです。
そして必要なときには、まわりから助けを借りることです。

はじめから一人前の親などいません。
みな、まわりからの助けを得ながら
親になっていくのです。

◆ノーバディーズ　パーフェクトとは？

Ｎｏｂｏｄｙ‘ｓ　Ｐｅｒｆｅｃｔは１歳から５歳までの子どもをもつ親のためのプログラムです。親が持つ子育ての力を強めることによって、子どもが健康に育っていくようにと考えられたプログラムです。



Ｎｏｂｏｄｙ‘ｓ　Ｐｅｒｆｅｃｔのねらいは、親たちに安心して出会える場と、自分たちの生活や子ども、親としての役割について考える機会を提供することにあります。

Ｎｏｂｏｄｙ‘ｓ　Ｐｅｒｆｅｃｔは、専門家の個別対応が必要な、危機的な状況や深刻な問題をかかえる家庭を対象にしたプログラムではありません。



❀カナダ生まれの親支援プログラム❀

Ｎｏｂｏｄｙ‘ｓ　Ｐｅｒｆｅｃｔは1980年代はじめ、カナダ保健省と大西洋４州の保健部局によって開発され、１９８７年にカナダ全土に導入された歴史あるプログラムです。

若い、ひとり親、社会的、文化的、地理的に孤立している、所得が低い、または十分な学校教育をうけてないなど、他の子育て支援プログラムや情報をほとんど利用することができない親たちのために開発されたプログラムで、地域社会に根付いた親教育に大きく貢献してきました。

日本では、2002年にテキストが翻訳・出版され、プログラムを進行するファシリテーターの養成が始りました。

今後、各地での実践を通して、日本での状況にあったプログラムとなるために評価と検討を重ねながら、地域の子育て資源の一つとして、役割をはたしていくことが期待されます。

◆どのように行われますか？

参加者が抱えている悩みや関心のあることをグループで話し合い、いろいろな学習会に参加しながら、必要に応じてテキストを参照して、自分にあった前向きな子育てのしかたを学びます。

＊参加者は、およそ１０数人のグループ
＊通常、１回およそ２時間
＊全８回の連続プログラム
＊テキストを使用
＊資格をもったファシリテーターが参加者のニーズや関心にもとづいてプログラムを計画し、学習活動やグループの話し合いを進行します



専門家や講師が参加者に教えたり、直接サポートしたりするのではなく、参加者が相互に学びあい、サポートしあうことを促進する「参加者中心」の学習スタイルです。

◆テキスト「完璧な親なんていない！」

テキストはプログラムの核となるもので、親に必要な情報を提供し、子育てで直面するさまざまな悩みや問題にうまく対処できるように、読みやすく工夫されています。

＊テキストは期間中お貸しします。

『完璧な親なんていない！』
ジャニス・ウッド・キャタノ著
三沢直子　監修
幾島幸子　翻訳
ひとなる書房　1800円＋税

❀テキストの主な内容❀

親	親自身の問題にどう対処するか さまざまな保育サービスの探し方や選び方 地域での子育て支援の探し方
しつけ	愛情と甘やかすことの違い 上手なしつけのしかた よくある問題行動にどう対処するか
こころ	子どもの知的発達と情緒的発達 子どもの学びをどう促すか 子どもの発達に役立つ遊び
からだ	健康な子どもをそだてるには 病気の見分け方 子どもがよくかかる病気
安全	けがや事故の原因 けがや事故を防ぐには 応急処置







◆プログラムに参加すると・・・

★子どもの健康や安全、しつけについて学びます。

★子どもを理解する手助けになります。

★自分の長所や能力に気づくことによって、親としての自分への信頼と、自分自身を肯定できる気持ちを築きます。

★学習しながら他の親と知り合ったり、くつろいだり、楽しんだりします。

★忙しい日々の中でほっと一息つけます。

★他の親とのつながりを深め、親同士、家族、友達などで助け合い、いろんな子育ての資源を利用しながら、子育てしていくことを学びます。

★困ったことやストレスへの対処法、アイディアを交換しながら、自分でも試してみようと思う方法やアイディアが得られます。

★お互いの価値観や考え方を理解し尊重することを学び、自分自身の価値観やそれが子育てにどう影響しているか、考える機会になります。

★日々の体験を他の親と分かちあいながら、体験を通して学び、さまざまな場面に応用していく方法、問題解決のしかたをともに学びます。