

NPプログラム

(ノーバディーズ・パーフェクト)

参加無料
託児あり
託児費 1回分
一家庭 ¥600

ここは本音で話せる、
安心の場ね!! ^o^v

目からうろこだった!
自分の子育て観が
変わった!!

楽しい♪
いごこちの良い
空間だわ。

悩んでいたけど・・・
私だけじゃないと
わかってホッとした!

たくさん笑えた!
ゆっくりできた!
久しぶりに、私の
時間をすごせたわ。



(財)むつ小川原地
域・産業振興財団
の支援を受けて実施
しました。



H24.8/22～9/26

毎週・水曜全6回 10:00～12:00

会場:県民福祉プラザ

H24.9/27～11/1

毎週・木曜全6回 10:00～12:00

会場:アピオあおもり

H25.2/7～3/14

毎週・木曜全6回 10:30～12:30

会場:アピオあおもり



No	テーマ
No1	出会う
No2	子ども
No3	ママ友・子どもの遊ばせ方
No4	夫のこと・親との関係
No5	私のこと・親との関係
No6	これからの私

No	テーマ
No1	知り合う
No2	あそび
No3	子どもの行動
No4	子どもの食
No5	m e 自分
No6	人・夫

No	テーマ
No1	出会う
No2	子どもとの関係
No3	わたし
No4	私を見つめる
No5	家族
No6	これから

参加者の声

☆色々なママたちと本音トークができる居心地の良い場所だよ♪
☆子どもがぐずった時の対処法をたくさん知り、有効活用できています。
☆聞いてくれる人・共感してくれる人がある安心感。
話を聞いてもらい、余裕が持てるようになりました。
☆ネガティブな言葉より、プラスな表現の言葉を選んで話してみようになりました。
☆子どもが託児に慣れて、違う空間を体験することで成長が見られて嬉しかった。

☆完璧でなくたって大丈夫。自分を大切にしてお過ごしことだって必要なんだからって思いました。
☆夫とのなれそめや夫の良い所を書き出して、新鮮な気持ちを持つことができました。
☆経験学習サイクルを使って考えをふりかえることができるようになりました。
☆話し下手だった私ですが、ここではたくさん話すことができてビックリしています。
☆親に感謝のことは伝えようと思いました。