

みなさんこんにちは。Mです。

先日、当センターで市町村の家庭教育・子育て支援担当者等を対象とした研修会が行われました。「Nobody's Perfect ～完璧な親なんていない～」の「NPプログラム」を活用した当事者の学びという内容でした。支援担当者や子育て世代の方々のみならず、誰にとっても、次へ向かう意欲が高まる考え方だと思いました。

～ダメなら別の方法でいい、間違いというものはない (Nobody's Perfect) ～

という考え方を軸に、自分で選択し、獲得していくプログラムです。プログラムに参加する人は、4人グループで話し合いのルールを決め、課題を設定し、解決策について「**体験学習サイクル**」を回しながら話し合います。ファシリテーターは、参加者に寄り添い、気づきを掘り起こしていきます。

【体験学習サイクルとは】

※体験→認識（何が起きたか？）→関連付け（それはどういうことか？）→応用（これからどうするのか？）⇒取り組み⇒※ これを繰り返します。

【期待される効果】

- ・子育て不安・ストレスの軽減、孤立感の軽減、児童虐待の予防
- ・自己の振り返りや気づき、自尊感情の回復、自己変革の力の醸成・エンパワーメント
- ・自尊感情の回復による生活改善意欲（就業意欲）の向上

（岩手県立大学 社会福祉学部 准教授 櫻 幸恵 先生の資料より）

子育てに限らず毎日を生きていけば、うまくいかないこと、思い通りにいかないこと、行き詰まること等々たくさんあります。そんな時、このようなプログラムに参加できなくても、「ダメなら別の方法でやってみればいい、どんな方法も間違いじゃない」という考え方をもち、信頼する誰かと話してみるだけで、気持ちが楽になり、次へ向かうことができるのではないかと思います。～Nobody's Perfect **完璧な人なんていません**～

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★