

# Nobody's Perfect (NP) “完璧な親なんていない”プログラム (対象:0~5歳の子どもを持つ親) のねらいと概要

このプログラムの目的は、親が自分の長所に気づき、健康で幸福な子どもを育てるための前向きな方法を見出せるよう手助けすることにあります。

親が1人の人間であることに立ち返るところからプログラムは始まります。

研修を受けたファシリテーター (推進役) は、参加者どうしが安心して悩みや関心について話し合い、学び合いながら、

“みんなで子育て” の関係づくりができるようお手伝いする役割を担います。

具体的には、次のようなことができるようになることをねらいとしています。

## 効果的なプログラムにするための条件

- ◆推進役はNPファシリテーターであること (共同で行う場合も同様)
- ◆10名前後のグループで (6~20名)
- ◆原則として1回2時間程度・週1回を6~10回連続で行うこと (最低6回)
- ◆必ず保育をつけること
- ◆テキストを使用すること
- ◇安心できる場を保障するために、受講者とファシリテーター以外の同席は極力避けます

1. 子どもの健康や安全、しつけなどについて学ぶこと
2. すでに持っている子育てのスキルを高め、新たなスキルを習得し練習すること
3. 自分の長所や能力に気づくことによって、親としての自信をつけること
4. 学習しながら他の親と知り合ったり、くつろいだり、楽しんだりすること
5. 他の親とのつながりを深め、助け合い、サポートしあえる関係をつくること

マスタートレーナー養成講座

トレーナーを養成できます

内、マスタートレーナー (3名)

トレーナー養成講座

内、トレーナー (28名)

全ファシリテーター: 1895名

ファシリテーターを養成できます

NPプログラムを実施できます

ファシリテーター養成講座

## CCCでの各養成講座修了者数

(2019年3月31日現在)

\*NPプログラムは、あるひとつの正しい方法を親に教えるというものではありません。

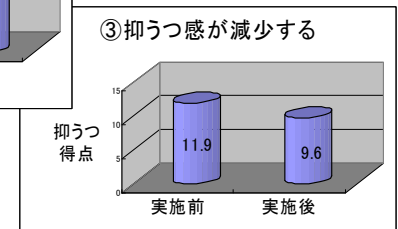
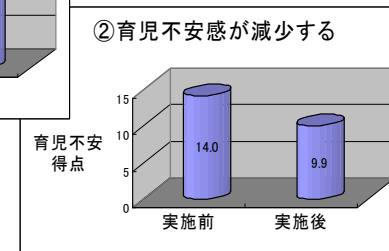
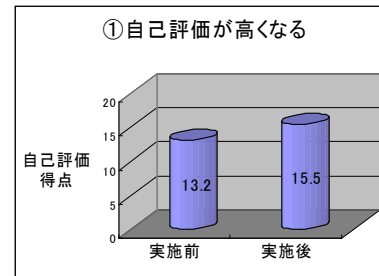
また、危機的状況や深刻な問題をかかえる家庭を対象としたプログラムではありませんので、ご注意ください。

\*ファシリテーター養成講座受講希望の方は、ホームページから受講希望者アンケートとエントリーシートをダウンロードし、ご記入の上、郵送してください。

## NPプログラムの効果

CCCでは、NPプログラムを広めるにあたり、約2年にわたって日本国内で試行を重ねてきました。その際、参加者にご協力をいただき、カナダのプログラムがどれだけ日本の親に対して有効かを調べるための効果測定調査 (質問紙法) を行いました。その結果、このプログラムを実施することにより、次のような効果があることがわかりました。

- ①自己評価が高くなる ②育児不安が減少する ③抑うつ感が減少する



### <効果測定調査について>

◆調査対象: 2003年度実施NP5グループ81名 ◆調査方法: NP実施第1回目と最終回に質問紙に回答

◆結果: 81名中、全回出席し事前事後のデータに対真のない154名についてt検定を行った結果、自己評価・育児不安感・抑うつ感の項目で、0.1%水準で有意差が認められた。継続者数については、統計学上有効なものであり、この結果はプログラムの効果を裏付けるものである。