

ACT | アメリカ心理学会開発 すこやか子育て講座

ACT（アクト）は、アメリカ心理学会が開発した育児支援プログラムです。心理の知恵を生かした日本語版講座で、子どもの発達や行動、親子それぞれの”気持ち”の理解、前向きなしつけ方等について、様々なワークを通して”体験的”に学びます。

他の保護者の方と話す、グループワークもあります
全6回の連続コースです

| | |
|----|---|
| 対象 | 区内在住の生後3か月～6歳(就学前)のお子さんがある保護者 ※講座初回開始時点での年齢 ※各家庭から原則1名のみ参加可能 |
| 定員 | 20名(先着順) ※申込期間最終日の17時に定員の余裕があれば、過去に参加いただいた方・全回参加できない方も参加可能です。 |
| 講師 | ACTファシリテーター |
| 費用 | 無料 |
| 託児 | 生後3か月～6歳(就学前)のおさんが対象【要予約・無料】 ※申込期間最終日以降の保育の申込については、保育申込状況によってはお断りする場合がございます。 |

参加者の感想

- 「こうでなければならぬ」はないとわかり、安心した。
- 自分を客観的に見つめなおせて、「自分のやりたい子育て」がはっきりした。
- 産後、まとまった時間子どもと離れるのは初めてで、リフレッシュになった。

講座年間スケジュールと
申込方法は裏面へ



講座年間スケジュール

| 期 | 日程 | | 曜日 | 時間 | 会場 | 対象年齢の 生年月日 |
|------------------|---------|---------|----|-----------------|--------------------|------------------------|
| 第1期 | ①9月12日 | ④10月3日 | 木 | 10:00~ 12:00 | 神田児童館 | 2018/4/2~ 2024/6/12 |
| | ②9月19日 | ⑤10月10日 | | | | |
| | ③9月26日 | ⑥10月17日 | | | | |
| 申込期間：8月5日~9月5日 | | | | | | |
| 第2期 | ①11月8日 | ④11月29日 | 金 | 10:00~ 12:00 | 富士見 わんぱく ひろば | 2018/4/2~ 2024/8/8 |
| | ②11月15日 | ⑤12月6日 | | | | |
| | ③11月22日 | ⑥12月13日 | | | | |
| 申込期間：10月5日~11月1日 | | | | | | |

申込方法

千代田区ポータルサイトからお申し込みください。

定員に余裕があれば、ポータルサイトでの申込期間最終日以降も各開催児童館（電話または来所）にて、開催日前日まで申込可能です。

各開催児童館へ、直接お問い合わせください。（平日9:00~17:00）

千代田区ポータルサイトはこちらから「親と子」で検索🔍
※登録が必要です。



お問合せ

| | | | |
|-----|----------------|------------------|------------------------|
| 第1期 | 神田児童館 | 03(3253) 6021 | 外神田3-4-7 昌平童夢館5階 |
| 第2期 | 富士見わんぱく ひろば | 03(3263) 1185 | 富士見1-10-3 富士見みらい館5階 |

* 申込期間最終日17時に申込者が5名未満の場合は中止になります。

また、都合により開催方法等を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

主催：千代田区立児童・家庭支援センター
子ども家庭相談係 03(5298)5521
(令和6年2月現在)

