

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11日	④10月2日	木	10:00~ 12:00	神田児童館	2019/4/2~ 2025/6/11
	②9月18日	⑤10月9日				
	③9月25日	⑥10月16日				
申込期間：7月22日～9月4日						
第2期	①11月7日	④11月28日	金	10:00~ 12:00	富士見 わんぱく ひろば	2019/4/2~ 2025/8/7
	②11月14日	⑤12月5日				
	③11月21日	⑥12月12日				
申込期間：9月22日～10月31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、直接お問合せください。（平日9:00～17:00）

千代田区ポータルサイトはこちらから
※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7年3月現在)

