

# 令和8年度年間スケジュール

	ベビママの会	ACT おこやか子育て 講座	ノーバディズ パーフェクト	小学校低学年までを 乗り切るスキル講座	アソギ マシジメ 講座
一番町 児童館	6/8(月) 6/15(月) 全2回		1/13(水) -2/3(水) 全4回 (毎週水曜日)		9/2(水) -9/16(水) 全3回 (毎週水曜日)
四番町 児童館	9/8(火) 9/15(火) 全2回			6/23(火) -7/7(火) 全3回 (毎週火曜日)	
富士見 わんぱく広場	1/15(金) 1/22(金) 全2回	11/13(金) -12/18(金) 全6回 (毎週金曜日)			
グローバル キッズ 飯田橋 学童クラブ					5/26(火) -6/9(火) 全3回 (毎週火曜日)
西神田 児童センター	7/8(水) 7/15(水) 全2回			10/8(木) -10/22(木) 全3回 (毎週木曜日)	1/14(木) -1/28(木) 全3回 (毎週木曜日)
神田 児童館	11/26(木) 12/3(木) 全2回	9/3(木) -10/8(木) 全6回 (毎週木曜日)			
いずみ こどもプラザ	2/9(火) 2/16(火) 全2回		9/29(火) -10/20(火) 全4回 (毎週火曜日)		

【お申し込み】  
千代田区ポータルサイト



／アクセスした日に申し込み可能な  
プログラムのページが表示されます

# きずな 親と子の 絆プログラム



「子育てについて相談をする人が身近にいない」  
「仲間づくりをしたい」  
「子どもが言うことを聞いてくれない」など  
さまざまな思いをお持ちの親のための子育て講座です。

0歳から18歳までの対象年齢に合わせて  
親と子の絆を深めたり  
子どもとの良いコミュニケーションを身につけたりするための  
5つのプログラムがあります。

千代田区立児童・家庭支援センター

令和8年4月作成

【問合せ先】千代田区立児童・家庭支援センター 03-5298-5521

# 5つのプログラムを紹介します

## ACTすこやか子育て講座

心理学の知恵がいっぱい！  
頭だけではなく心で体験できます！

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。

対象 生後3か月～6歳(就学前)の子どもの保護者

内容  
・子どもの発達段階に合った対応  
・自分の感情を見つめる  
・ポジティブなしつけの方法 ほか

自分の気持ちや子育てについてじっくり振り返ることができました。

## ノーバティーズ・パーフェクト

完璧な親なんていない！  
子育ての不安や日頃の悩みを解消しましょう！

カナダで発案された育児支援プログラムです。親が自分の長所に気づき、お子さんを育てる前向きな方法を見つけられるよう、参加者同士で話し合いながら自分に合った子育ての仕方を学びます。食事での困りごと・自分の時間の使い方など、話し合いのテーマは、参加する皆さんで決めていきます。

対象 生後3か月～3歳(4歳の誕生日の前日まで)の子どもの保護者

内容  
・自分の子育てについて振り返る  
・自分に合った子育ての方法を見つける ほか

就学により生じる新たな問題についての解決のスキルを学べ安心できました。



## ベビママの会 ～お母さんは赤ちゃんの安全基地～

### 赤ちゃん和妈妈の交流会！

産後のお母さんたちが、おしゃべりをしながら楽しく子育てを学びます。同じような悩みでも子どもや親の気質に合わせて対応する必要があることも学びます。

対象 生後1か月～6か月の子どもとそのお母さん  
※定員の余裕があれば1歳未満の子どもとそのお母さんも参加可

内容  
・子どもの気質に合った“安全基地”になるために  
・お母さんと赤ちゃんの心と体 ほか

親同士で共感しあう中で、子育てに「こうでなければならぬ」とはないと分かり安心できました。



## 小学校低学年までを乗り切るスキル講座

～イライラしない子育て術～

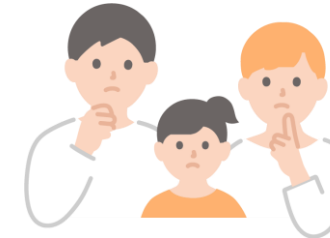
小学校入学に向けての準備講座としても受講いただけます！

小学校に入学すると、子どもの生活は大きく変わります。「スマホは?」「ゲームは?」「子どもの困りごとにどう対応する?」等々、同じ年代のお子さんがある保護者同士で情報交換し、子どもとの良いコミュニケーションを身につけましょう。

対象 年少児～小学3年生の子どもの保護者

内容  
・スマホ、ゲーム  
・子どもとの関わり方 ほか

同世代の子どもをもつ近所のママと知り合い、悩みや子育てのコツなどを共有できました。



自分自身や家族について多くの気づきがあり人間関係が改善しました。

## アンガーマネジメント講座

育児・生活のストレスはいっぱい！  
誰だって怒ってしまうことはあります！  
みんなで一緒に学びましょう！

子育てや人間関係でイライラを感じたことはありませんか?怒りの感情をコントロールして適切なコミュニケーションや問題解決へと導くアンガーマネジメントを学びます。

対象 平成20年4月2日以降に生まれた子どもの保護者

内容  
・怒りの感情の理解、ストレスマネジメント  
・認知変容  
・傾聴とアサーティブコミュニケーション ほか