

NP プログラム 参加者の声



これまでに北区のノーバディズ・パーフェクト・プログラムに参加された方の声です。あなたも NP に参加して、同年代のお子さんを育てるお父さん・お母さんと、子育てについて話してみませんか？

Q プログラムを通じて、どんなことが役に立ちましたか？

- 自分たちでテーマを決めたので、悩んでいたことを相談でき、また、ほかのママも一緒なんだと知ることによって気持ちが楽になった。
- 悩んでいるのは私ひとりじゃないと知れたこと。「人の育児」を知る機会を得たことです。
- テーマを決めて話した時間もそうですが、休憩時間や話し合いの前後に話したちょっとした事。仲良くなれたし色々知れました。
- 子どもとの接し方、対応に関して、客観的に考え対応できるようになりました。
- パパとして、家族のことや子育てのことを話すことができたこと。家族以外で話をする機会が今までほとんど無かったので、とても貴重な体験でした。

Q このプログラムに参加し、考え方や行動で変わったことがありますか？

- 子育てに対する視野が広がり、心に余裕ができました。
- もう少し自分を大切にしても良いと思えました。
- 答えは一つではなく、いろんなことを試して自分に合った方法を選べばいいんだと思いました。
- 以前より子どものことを待てるようになった。
- パートナーとこれまでより多く子どものことについて話す時間を取るようになった。

Q 友だちにこのプログラムのことを話すとしたら、どのように話しますか？

- ママ友できるし、リフレッシュできるよ！楽しいから是非！
- なかなか大人になってから新しく出会う人と仲を深めることってないと思いますが回を重ねて自然と仲良くなっていける会。
- 子どもがいない環境で、大人同士で何でも話せる楽しい時間。自分のリフレッシュになるし、2時間離れて過ごした子どもも成長、終わって会いに行くとすごく新鮮な気持ちに！
- 時間が足りない！もっともっとどんどん話したくなる！

