NPO法人コミュニティケアクラブ埼玉　【講座メニュー】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 講座メニュー | 講座内容 | 所要時間  （目安） | 費用  （外税） |
| 1 | ほめ・ほめ子育てトレーニング  （略称：ほめ・トレ）  ＊zoom開催可 | 子育て中のお母さんが怒鳴ったり、叩いたり、イライラしないで子どもをしつけるスキルを学びます。自分もほめ、子どももほめるため、子どもとの良好な関係が生まれます。 | 2時間  ×7回 | 145,000円 |
| 2 | ほめ・トレ体験版＊zoom開催可 | №1の概要を知るためのダイジェスト版です | 2時間 | 25,000円 |
| 3 | ノーバディズ・パーフェクト（NP）プログラム  「子育ての話をしましょう」  ＊zoom開催可 | 乳幼児の親向けのプログラムです。子育てに関して参加者の関心に沿って話し合います。  例）生活習慣/あそび/子どもの食事/夫との関係/祖父母との関係/ママの気分転換/ママ友との関係 | 2時間  ×7回 | 145,000円 |
| 4 | ＮＰ体験ワーク＊zoom開催可 | №3の体験版です（内容は参加者の関心のあるものから決定します） | 2時間 | 15,000円 |
| 5 | 「育自の魔法」  　　ワークショップ＊zoom開催可 | 「育自」とは、自らを育み、自分で自分を慈しむこと。自分を好きになり、なりたい自分になっていくためのワークショップです。  自分という土台にしっかり足がついている安定感と心地よさを感じましょう。 | 2時間  ×3回 | 73,000円 |
| 6 | 「育自の魔法」  　　ワークショップ Part1  ＊zoom開催可 | No.5の体験版です | 2時間 | 33,000円 |
| 7 | 0歳児の愛着を育てる  コミュニケーションスキル | 0歳の赤ちゃんと大人（母親・ケア者）との生活を楽しく豊かにしてくれる遊び方、子育てのコツを学びます。 | 2時間 | 25,000円 |
| 8 | CCS版　託児ケア者講座 | 例）今の子育て事情/ケア者の心構え/最低限のルール/泣いている子がいたら | 2時間 | 15,000円 |
| 9 | 入学前の親の心構え講座 | 例）小学校に入ったら～先生とのつきあい方・子ども同士のつきあい方 | 2時間 | 15,000円 |
| 10 | 思春期の子どもを持つ  親のための子育て講座  ＊zoom開催可 | 例）思春期のお子さんと上手にコミュニケーションをとるには | 2時間 | 15,000円 |
| 11 | パパのための子育て講座 | 例）パパのお悩み相談 | 2時間 | 15,000円 |
| 12 | おじいちゃん・おばあちゃんのための子育て講座 | 例）お孫さんと上手にかかわれるように | 2時間 | 15,000円 |
| 13 | 介護技術講座 | 例）介護者の腰にやさしい「移乗」/家庭での介護のコツ/排泄・着替え・床からの立ち上がり・車椅子からの移乗　等 | 2時間 | 25,000円 |
| 14 | 福祉・介護に関する学習会  ＊zoom開催可 | 例）介護保険の基本のキ/認知症について/社会福祉制度について　等 | 2時間 | 15,000円 |

※1　上記の他にコーディネート料5,000円と、講師交通費（実費）が必要。№1,2,3,5,6,7は講師2名。

※2　講座により準備いただく備品・機材は変わります。№1,2,5,6,7はパソコン、プロジェクター、スクリーン、ホワイトボードを使用。（主催者でご用意下さい）

※3　その他の内容はご相談に応じます。NPO法人コミュニティケアクラブ埼玉事務局までお問い合わせ下さい。

NPO法人コミュニティケアクラブ埼玉

〒333-0857　埼玉県川口市小谷場206

Tel&FAX 048-424-8600　E-mail :ccs0527@ace.ocn.ne.jp

facebook: <https://ja-jp.facebook.com/NPO.CCS>

※zoom開催の場合の注意点

参加者の住所・氏名・電話・メールアドレスを事前にCCSまで連絡

してください。（書式あり）

**①NPプログラム（zoom開催可）**

NPプログラムは1980年にカナダで生まれた子育て中の親のための優れた予防型プログラムです。参加者中心のプログラムで、第1回目に何を話し合いたいかという意見を出し合います。各回のテーマは、参加者の希望によって構成されていきます。さらに、全員で誰もが安心でき、くつろげる場になるような約束ごとを確かめ合います。参加者が互いの気持ち・本音を出し合うことで学び合い、親が自分自身の本来持っている力に気づきます。自分で考え、自分で気づく力を改めて知り、価値観を見いださせてくれるプログラムです。

参加者は0～5歳までの子どもをもつ保護者10名（zoom開催の場合は6名）前後を標準とした固定参加者で、2時間×7回のプログラム。体験版も実施可。主催者で、カフェタイム用のお茶とお菓子をご用意ください（参加者からお菓子代として、ひとり500円（7回分）徴収可・支部の合意があれば支部活動費からの追加も可）

※開催ルール：会場と日程候補を添えて、事前にＣＣＳ講師依頼書をセンターへ提出してください。　開催広報チラシは雛形があります。

※zoom開催の場合の注意点

カフェタイム用のお茶とお菓子は主催者が用意する必要はありません。

**②ほめ＊ほめ子育てトレーニング（zoom開催可）**

ほめ＊ほめ子育てトレーニング（ほめ＊トレ）は、子どもの行動に着目し、良い行動はほめ、困った行動は叱ります。ロールプレイを使って具体例で学び練習をします。この方法は親子のコミュニケーションを良好にし、肯定的な働きかけができるようになります。合わせて、お母さんのイライラや怒りにどう付き合うかを学びます。参加者は3～9歳まで（16歳頃まで対応可）の子どもをもつ保護者10名（zoom開催の場合は6名）前後を標準とした固定参加者で、1時間45分×7回のプログラム。体験版も実施可。主催者で、パソコン、スピーカー、プロジェクター、スクリーン、ホワイトボードをご用意下さい。

※開催ルール：会場と日程候補を添えて、事前にＣＣＳ講師依頼書をセンターへ提出してください。　開催広報チラシは雛形があります。

**③予算（費用負担）について**

・子育て活動支援費は、エッコロ予算として全体予算化し、たすけあい政策委員会で開催数を調整します。

・開催数が全体の予算枠を超える場合は、エッコロ予算の予備費で対応します。（支部チャレンジ予算不可）

・ＮＰプログラム、ほめ･ほめ子育てトレーニング（旧：そだれん）のファシリテーター謝礼とその方の交通費支払いは本部対応。会場費は予算枠に入るが、支払等はブロック事務局対応。その他の諸経費（お茶菓子代等）は主催者が支出。

・但し、ＮＰプログラム本企画（体験除く）で使用するおやつは、プログラム目的の中にある「リラックスし、和む」ための必要な道具であることを前提に、基本は参加者から500円を徴収し、主催者がおかしを用意する。主催者は、7回目のアフタープログラムで、生活クラブとして利用を呼び掛ける消費材を用意するなどの対応について、事前にファシリテーターと打ち合わせておく。500円の配分はＮＰプログラム6回分を基本とし、7回目のアフタープログラムのお茶菓子については参加者の状況を見ながら相談して決めるように、ファシリテーターは誘導する。

・ファシリテーターとの打ち合わせ等に係る費用と事務用品費は、主催者負担とする。

**④介護技術講座**

・コミュニティケアクラブ埼玉（ＣＣＳ）の講座が活用できます。

（１）内容

・本講習会は地域や家庭で介護に携わっている人を対象に、テーマを絞って介護に関する技術を勉強する講習会です。福祉関連の専門学校の講師にお願いします。

（２）参加者が用意するもの

・大きめサイズで伸縮性のある長袖の上着（かぶりﾀｲﾌﾟ＆前開きﾀｲﾌﾟ各1）

・汚れてもいい服装

（３）申請について

・ＣＣＳ講座依頼書にて申請する。