

# ペアレントトレーニングとは



子育てって、本当に毎日大変ですね。困った行動や危ない行動を繰り返すわが子を、なんとかしなくちゃ！と叱って怒って論じて、何度も何度も同じことを言っ、へとへと。こういうときは、親子関係の悪循環に陥っています。

このプログラムは、子どもにわかりやすい具体的で効果的な対応を、親御さんが身につけることで、親子関係の悪循環を断ち、親も子も「わたし達、いい感じ！」と思いつながりながら、穏やかに日常生活を送れるようにするものです。わが子の行動を観察し、実践しながら対応を学んでいくので、自然と自分の子どもに合ったオーダーメイドの育児方法となります。

普段から頑張っているのに、さらに頑張るのか…とうんざりする親御さんもいらっしゃるかもしれません。このトレーニングは必死に頑張るものではなく、ちょっとしたコツや具体的な方法を学ぶことで、子育てを楽にしていけるものなのです。同じ悩みを持つ親同士、子どもの変化を楽しみつつワイワイやりましょう♪

## プログラムの対象となる子どもとは？

\*ほめられるのが好き

\*言葉による指示が理解できる

\*ある程度、共感性がある

この3つがそろっている 4~10 歳程度のお子さん

## プログラムの内容

全 10 回 各回 1 時間半程度

① オリエンテーション 行動を三つに分ける

② 好ましい行動：肯定的な注目を与える ほめる練習

③ 好ましくない行動：注目を取り去る 無視の練習

④ 無視とほめるの組み合わせ

⑤ 効果的な指示の出し方

⑥ 効果的な指示の出し方 2

⑦ よりよい行動チャート(BBC)

⑧ 許しがたい行動：制限を設ける

⑨ 学校との連携

⑩ ふりかえり

⑧を一番知りたい親御さんは多いかと思いますが、でも、順番に土台から積み上げることが大事なのです！

## 申し込み後の流れ

申し込み期限後に、対象となるお子さんの年齢や困っていることを確認し、前日までに、こちらよりご連絡を入れさせていただきます。

**開催日時** 毎月第 2、4 火曜日 10:00~11:30

**場所** 君津中央病院 4 階 講堂 (変更の場合もあります)

**定員** 2~6 名のグループ

**参加条件** 全 10 回参加出来ること

(事情で 2 回以上連続してお休みする場合は、応相談)

\*お子さんを連れてのご参加はご遠慮ください。

**スタッフ** 臨床心理士 ・ 保育士

**申し込み期限** 令和 7 年 10 月 31 日まで

**お問い合わせ先** 君津中央病院(代)0438-36-1071

「臨床心理士 金枝(かなえだ)」まで

月・火・木 9:00~16:30

業務により対応できない場合は、後ほどお電話いたします。

**申込場所** 君津中央病院 2 階 小児科外来受付まで

第 14 期  
11 月 11 日(火)  
開講