

ペアレント・トレーニングとは？

ペアレントは英語で‘親’を意味する言葉です。

親または保護者は、こどもと一番長く関わり、こどもを一番理解している人で、こどもへの上手な関わりを学び、身につけることができれば、こどもにとって最適・最良の支援者になることができます。

しかし実際の育児に直面すると、頭では理解しても感情が先に立ち思うようにできないことは往々にしてあります。叱ってばかりはよくないとわかっているけど結局そうになってしまう、褒めてあげたいと思っても褒めるタイミングがない、など思うようにいかない育児の悩みは保護者にとって大きなストレスとなります。

全てのこどもに適した接し方は存在しないかも知れませんが、少し専門的な知識やテクニックを学び、他の人の考え方や思いに触れる中で、今までと違った視点で自分やこどもを見つめ直し、取り入れられる工夫を取り入れることで育児のストレスは減らしていくことができます。そういった育児のコツやテクニックについて、保護者が受けるトレーニングを「ペアレント・トレーニング」と言います。

<目的>

- こどもへの理解を深め、いいところを伸ばす
- こどもへの基本的な支援の方法を学ぶ
- 家庭でのストレスを減らし、こどもと保護者が楽に、楽しく関われるようになる
- 同じような悩みを持つ保護者同士の交流の場となる

<内容>

基本的にレジメと一緒に見ながらトレーナー（心理士）が講義し、その後実際に簡単なワークをしながら理解を深めていきます。
対象となるお子さんを連れて来て頂く必要はありません。

- 例)
- 1回目 ペアトレの簡単な説明 増やしたい行動・減らしたい行動とは？
 - 2回目 実際にこどもの行動を観察してみよう！
 - 3回目 してほしい行動を増やそう
 - 4回目 してほしい行動を引き出そう
 - 5回目 してほしくない行動を減らそう
 - 6回目 復習 こどもとスペシャルタイムを過ごしてみよう！

日時 : 令和元年 9月～11月 第2、4木曜日 11:00～12:00
全6回

継続した内容のため、できるだけ欠席のないようお願いします

対象 : 3才～6才（幼稚園年少から年長）のお子さんを育児中の保護者の方

費用 : 1回 1500円

持ち物 : 筆記用具

* 託児はありませんが、下のお子さんを一緒に連れてきていただくことは可能です

トレーナー : 公認心理師/臨床心理士の資格を持つ心理士 1名

参加者 : 保護者 4、5人

< お申し込み方法 >

当院外来・Dブロック受付（小児科外来受付）にある申し込み用紙に
必要事項をご記入の上、受付にご提出ください

お申し込み多数の場合、基本的に先着順とさせていただきます。

ご参加が決まりました場合のみ、こちらから連絡さし上げます。

お子さんが一度当院小児科を受診されていることが条件です。
これまでに受診したことのない方は、平日午前中に受診されてから
お申し込み下さい。