

## ペアレントトレーニング講座～楽しい子育てのために～

私はトレーニングという言葉はあまり好きではありません。この言葉には何か訓練めいた響があるからです。この講座は、保護者の方々が楽しく元気に子育てをする応援のために行うものですので、違った名前にしたかったのですが、中身はよく世間で「ペアトレ」と言われるものと基本的には同じものです。

「子どもをついつい叱ってばかりいる」「何度言っても言うことをきいてくれない」「子供にどう関わっていいかわからない」等々、子育てに悩んでいらっしゃる保護者の方々数人に集まっていただき、毎回お互いの子育てを振り返り、記録を分かち合うことで、皆の知恵を出し合いながら、親も子供も楽しく生活できる手がかりを探し出していくお手伝いをするものです。期間が長いと感じる方もいらっしゃるでしょうが、ちょっと頑張ってみる日々の子育てを振り返ることで、気持ちも切り替わり、楽しく工夫上手な子育てにつながればと思います。

日中の時間を12セッションも取るのは大変でしょうが、頑張ってみて参加することで得るものもきっと大きくなるはずです。 NPO 法人なごみの杜代表 土田玲子

日程及び内容・・・（すべて木曜日の9:30～12:00です）

- ① 9/13：オリエンテーション、目標行動の立て方、プログラムの考え方
- ② 9/20：目標行動の設定、行動観察と記録の仕方
- ③ 9/27：目標行動と記録の確認
- ④ 10/4：肯定的注目の効用
- ⑤ 10/25：正しいトークンの使い方
- ⑥ 11/15：望ましくない行動を減らすには
- ⑦ 11/22：クールダウンの方法
- ⑧ 11/29：子どもの協力を引き出す方法
- ⑨ 12/6：正しい制限の与え方
- ⑩ 12/13：環境の整え方
- ⑪ 12/20：振り返り
- ⑫ 1/24：フォローアップ

場 所・・・ なごみの杜 のはらの部屋 （予定）

受 講 費・・・ 30,000 円

参加条件・・・ 全12回参加できる方（こどもの年齢は問いません）

定 員・・・ 4名(先着順)

申込み方法・・・ [okuokuno914@ybb.ne.jp](mailto:okuokuno914@ybb.ne.jp) ヘメールで申し込み  
(件名に「ペアトレ」)にご記入ください)