



## ペアレントトレーニングとは？

ペアレントトレーニングは、1980年代後半にアメリカでプログラムとして作られたものを土台に、日本ではその文化的な背景や家族に合う様に工夫され、発展してきました。特に、最近では発達障害のお子さんを育てている保護者の方々へのプログラムとして広がりを見せています。

ペアレントトレーニングは、行動療法の理論を背景に作られています。行動療法では、子どもの「目に見える行動」に注目します。そのため、子どもの性格や性質、自分の性格や気持ちは関係なく、どの子どもにも、どの親にも役に立つようになっています。

### ◇何をするの？◇

4名から6名のグループで行います。スタッフ2名から3名がサポートに入ります。

プログラムに沿ったレクチャーとロールプレイが主な内容です。

親の立場だけでなく、子どもの立場も体験して、具体的に学びます。

学んだスキルをご家庭で実践してもらおうという宿題がでます。

上手くいっても、うまくいなくても大丈夫。

次回、それを皆さんで共有しながら、工夫を重ねていきます。



### プログラム

第1回 「行動」がポイント！行動に気づこう。

第2回 注目にはパワーがある！行動を3つに分けよう

第3回 「注目しない」から「ほめる」、問題行動を減らそう

第4回 いろいろな指示の仕方を覚えよう

第5回 警告、制限の仕方を覚えよう

第6回 ロールプレイで共有しよう

子どもを上手にほめられるよう  
になりますよ♪



## Q & A

Q うちの子は、発達障碍といわれています。それでも変わりますか？

A もちろんです。どんな子どもも成長して、変わっていきます。

一番近い親とのコミュニケーションがよくなると、他の人とのコミュニケーションも変わっていくことがよくあります。お子さんに自信がつくと、気持ちよく成長していきます。そうすると、その子自身の力を発揮し始めます。

Q 父親も参加もできますか？

A もちろんで参加いただけます。ご夫婦で取り組んでいただくと家庭でのお子さんへの関りに一貫性が出るので、より効果が期待できます。さらに、プログラムに参加していただいた保護者から、同居されているおじいさん、おばあさん、参加されていない保護者にお伝えいただくことも大切です。

Q プログラムは何歳を対象にしていますか？

A ペアレントトレーニングはいろいろなところで、いろいろな方を対象に行われています。当院では、幼稚園年代（4, 5歳）から小学生年代の保護者を対象としています。

Q 6回全部出られないのですが。

A 当院のプログラムは基本的に6回通してご参加していただくようお願いしております。毎回ロールプレイを体験していただくことがとても大切であると考えているからです。ただし体調不良なのでやむを得ず欠席された場合は、その次の回までの間に、個別に内容をレクチャーする時間を設け、次のプログラムには皆さんと一緒に学んでいただけるようにフォローしたいと思います。

Q 子どもに困っていることがあるわけではないのですが、自分の子育てに自信がありません。こんな私が参加して、意味はありますか？

A ペアレントトレーニングは「親」のトレーニングとなっています。

そのため、保護者の方が自分の子育てをよりよくしたいという思いがあれば、必ず参考になることがあると思います。





いろいろなテクニックを知ることができ、またほかのママたちのパターンとか考えとか共有できて、本当に勉強になりました！これからの子育ても楽しくしていきたいと思います。ありがとうございました。

(男の子二人のママ)

日常生活に使えることを学べて、生活が落ち着きました。この機会に受講できて、本当に良かったです。ほかの皆さんのお子さんのことも知れて、勉強になりましたし、ほかのお母さんたちも頑張っているな～と感じました。ありがとうございました。

(女の子のママ)



ロールプレイが最初は難しいなと感じたけど、今日は楽しくできました。

子どもの気持ちがわかって、自分が原因のこともたくさんあるあと気づきました。全6回、全部楽しかったです！ありがとうございました。

(女の子のママ)

