



## 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？◇

6名程度の小グループで行います。スタッフ2名がサポートに入れます。

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うという宿題がでます。

上手くいっても、うまくいかなくとも大丈夫。

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 悪循環を好循環に変えていこう！褒めることがポイント

第2回 「注目しない」から「ほめる」、問題行動を減らそう

第3回 色々な指示を覚えて、子育て上手になろう

第4回 警告、制限の仕方を覚えよう

第5回 ロールプレイで共有し、練習しよう

第6回 ロールプレイで共有し、練習しよう

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、発達障害といわれています。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、その子自身の力を發揮し始めます。

Q 父親も参加もできますか？

A もちろんご参加いただけます。ご夫婦で取り組んでいただけする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、就学1年前（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。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、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がないのですが、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たちも知れて、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つて、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)

子どもとの関係性に希望が持てるようになりました。ただ、甘やかすだけでなく、厳しくなりすぎることもなく、子供を認めながら親がしっかりと導くことができる素晴らしい方法を学べて嬉しいです。

(女の子のママ)



もっと早くトレーニングを受けていたらよかったです。小さい子のケースも自分でやっていないスキルばかりで、今更ですがとても参考になりました。

(男の子のママ)

欲を言えば、もっと早く出会いたかったです。でもこうやって参加したこと、今からでもできることがたくさんあると思い、子どもと共に自分も成長していくこうと前を向くことができました。(女の子のママ)



ご紹介しきれないほど、毎回、たくさんのご好評をいただいています。楽しく、わきあいあいとした雰囲気で行っています。