

YouTubeで動画配信中!

# ペアレント・トレーニングのご案内

～ 親と子どものよりよいコミュニケーションのために ～

## はじめに

### ペアレント・トレーニングとは・・・

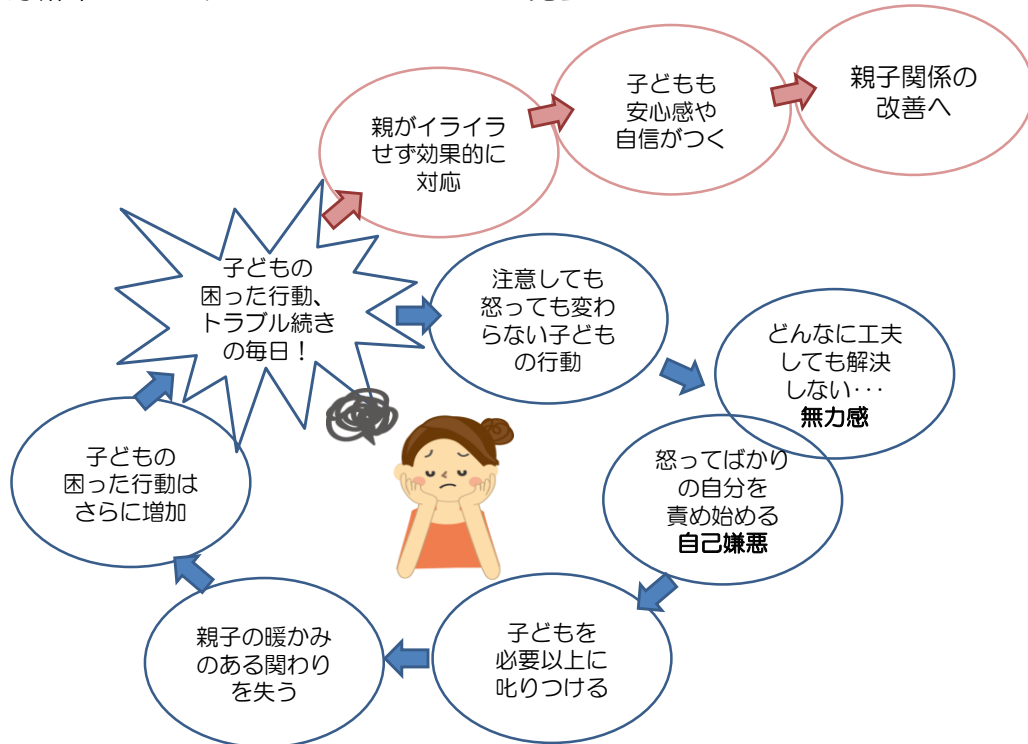
アメリカで生まれたトレーニング・プログラムです。  
子どもをトレーニングするのではなく、保護者がよりよい対応を身につけるトレーニングをします。

**ペアレント・トレーニングでできること**

- ① 子どもの行動の特徴を理解し、よい行動を増やせます。
- ② 困った行動を減らす方法を学びます。
- ③ 行動の改善を目指します。性格を変えるものではありません。
- ④ 親子関係を見直すチャンスになります。
- ⑤ 同じ悩みをもつ親どうし、相互に分かち合うことができます。

## こんなことに悩んでいませんか？

落ち着きのないお子さん、気持ちの切りかえが苦手なお子さん、トラブルの多いお子さんをめぐって、親子関係でおこりやすい悪循環について、ペアレント・トレーニングで見直してみませんか？



## プログラム（2020年度は動画配信により実施しています）

- 第1回 行動に着目しましょう
- 第2回 肯定的な注目を与えましょう
- 第3回 子どもの協力を引き出す指示の伝え方
- 第4回 スペシャルタイム・自分の怒りと上手に付き合う
- 第5回 好ましくない・減らしたい行動への対処
- 第6回 危険な・許しがたい行動への対処（ペナルティについて）と まとめ

## ペアレント・トレーニングの動画配信について

- ・ 世田谷区の委託を受け、社会福祉法人共生会 SHOWA が昭和女子大学生生活心理研究所との連携により実施しています。
- ・ 通常は、子育てステーション世田谷発達相談室において、ワークショップ形式で実施しています。新型コロナウイルス感染予防のため、現在ワークショップ形式のペアレント・トレーニングは休止していますが、動画配信により行っております。このたび、2020年5月から10月にかけて作成し配信してまいりました動画を、より多くの皆さまにご利用いただけるようご案内させていただいております。
- ・ YouTube の限定公開により配信しております。ご自宅などから、ご都合のよい時間にご視聴いただけます。
- ・ 通常のペアレント・トレーニングは、体験や対話を通して学んでいただくプログラムです。動画配信によるペアレント・トレーニングでも、動画を視聴していただくだけでなく、実践していただき、ワークシートやアンケートにご記入いただくことにより、通常のプログラムに近づけられるよう工夫しております。また、事前・事後に個別にお電話または面談をさせていただいております。プログラムは、3-4週間の間隔で進める予定です。

## ご利用いただける人

世田谷区民が対象です。対象となるお子様の保護者、保護者以外のご家族、幼稚園・保育園・学校の先生など、お子様にかかわる大人にご視聴いただきたいと考えています。

## ご利用料金等

ご利用は無料です。ご視聴いただくための機器（パソコン、タブレット端末、スマートフォンなど）と、ネットワーク環境（wi-fi など）は、ご自身でご用意ください。

## お申込み と お問い合わせ

お申込みの受付はメールでお受け致します。メールに、次の内容をご記入の上、お申込みください。

- ① 視聴希望者のお名前 ②住所（申込書類を送らせていただきます） ③日中連絡がつく連絡先
- ④ 対象となるお子さんの年齢と学年 ⑤このペアレント・トレーニングの紹介を受けた機関名

申込み先 : [kosodate@kshowa.or.jp](mailto:kosodate@kshowa.or.jp) ※このメールは自動返信にはなっていません。

（いただいた個人情報は、このペアレント・トレーニングのご連絡のみに使わせていただきます。）

〒154-8533

東京都世田谷区太子堂1-7 昭和女子大学生生活心理研究所内  
社会福祉法人共生会 SHOWA 子育てステーション世田谷発達相談室  
070-6554-8801（電話受付 毎週火曜日10:00~17:00）

