

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。

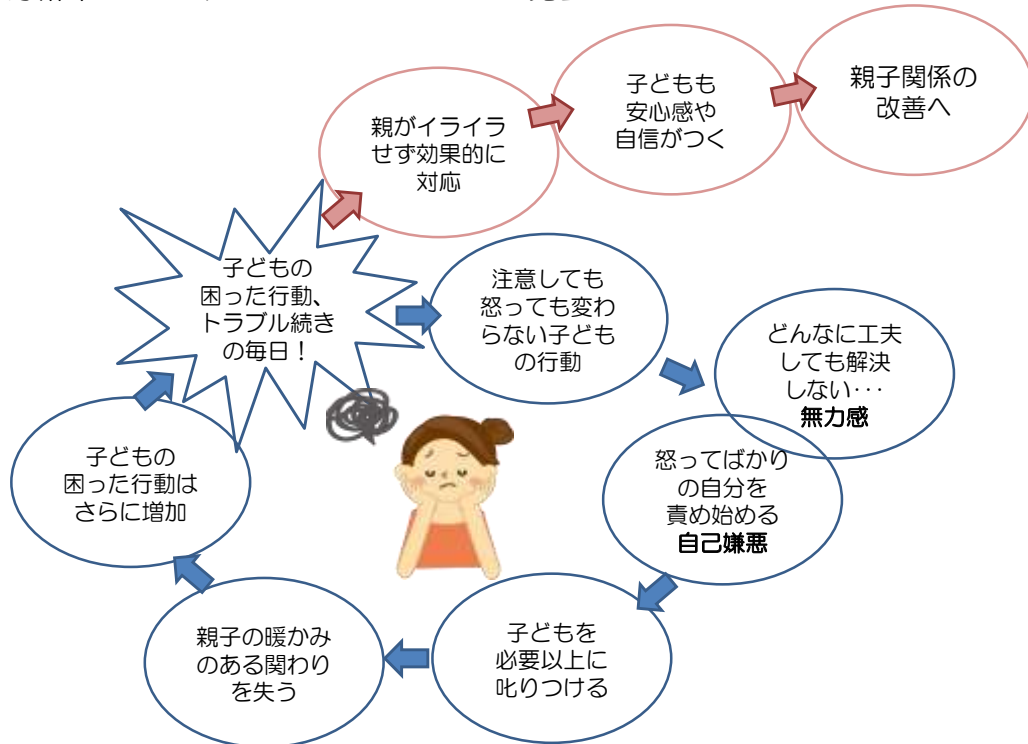
子どもをトレーニングするのではなく、保護者がよりよい対応を身につけるトレーニングをします。

**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

- 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。
- ・ 子育てステーション世田谷発達相談室では、対面のワークショップ形式のペアレント・トレーニングを実施していますが、新型コロナウイルス感染拡大により休止していた期間（2020年5月から10月）に作成し配信していた動画を、より多くの皆さまにご利用いただけるようご案内しています。
- ・ YouTube の限定公開で配信しております。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ぶプログラムです。動画配信によるペアレント・トレーニングでも、動画を視聴するだけでなく、実践し、ワークシートやアンケートに記入することにより、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週間の間隔で配信します。

## ご利用いただける人

世田谷区内の子どもにかかわる大人（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）

## 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 毎週木曜日10:00~17:00）

