

小学生のお子さんを持つ保護者対象  
楽しい子育てのヒントが見つかる

# ペアレント・プログラム

子育てに難しさを感じていませんか？  
ペアレントプログラムは、ご自身やお子さんの「行動」を客観的に理解する方法を学び、楽しい子育てにつながるヒントを見つけることを目的としています。



プログラムでは同じ悩みを持つ保護者の方どうしてワークを行い、体験や思いを共有する時間を大切にしています。教育現場に携わる支援者もサポートしますので安心してご参加ください。

こどもの行動に困っている

つい感情的に怒ってしまう

うちの子だけが大変なのかな…

子育てを楽しみたいのに…



日時	第1回：令和8年 9月 4日（金） 10：00～11：30 第2回：令和8年 9月 18日（金） 10：00～11：30 第3回：令和8年 10月 2日（金） 10：00～11：30 第4回：令和8年 10月 16日（金） 10：00～11：30 第5回：令和8年 10月 30日（金） 10：00～11：30 第6回：令和8年 11月 13日（金） 10：00～11：30
場所	浜松市精神保健福祉センター （中央区中央一丁目12-1 県浜松総合庁舎4階 第2会議室）
講師	浜松医科大学 子どものこころの発達研究センター 奥村明美 先生
対象	浜松市内の小学生の保護者 全6回参加いただける方（先着14名） ※原則、小学校1年生から3年生の保護者の方
参加費	無料（駐車場・託児サービスも無料で利用できます）
持ち物	筆記用具
申込方法	電話でお申し込みください ☎ <b>053-457-2709</b> ※ 令和8年6月29日（月）午前9時から受付を開始します ※ 定員に達し次第、申し込みを終了させていただきます

プログラムは全6回、各回スタッフの詳しい説明からはじまります。隣どうしでペアを組み、ご自身やお子さんについて“現状把握表”を書いて進めていきます。ペアワークでは、お互いに書いたものを見せ合い、ご自身に合うものを取り入れたり、真似したりして、みつけたことを全体で共有していきます。



第1回	現状把握表を書いてみよう
第2回	行動で書いてみよう
第3回	同じカテゴリーをみつけよう
第4回	ギリギリセーフ！をみつけよう
第5回	ギリギリセーフ！をきわめよう
第6回	ペアプロでみつけたことを確認する

### ポイントは「行動で考える」

行動のしくみを理解して、子どもに具体的にどのように行動したらよいかを導くコツを覚えましょう



### キーワードは「ほめる対応」

がんばっているところ、努力しているところに注目！ほめ上手になって子どもと接してみましょう



### 仲間とシェアしよう

同じ悩みを持つ保護者どうしで子育てをともに考え、アイデアを出し合い、毎日の生活に役立てましょう

