

令和2年度

楽しい子育てのための

託児も
あります！

ペアレント・プログラムに 参加してみませんか。

場所: 浜松精神保健福祉センター 会議室2
(中区中央1丁目12-1
県浜松総合庁舎4階)

第1回 9月11日(金)
第2回 9月25日(金)
第3回 10月09日(金)
第4回 10月23日(金)
第5回 11月06日(金)
第6回 11月20日(金) ※全6回
午前10時から午前11時30分まで

欠席時には補講も
あります！

講師: 奥村明美先生

(浜松医科大学 子どものこころの
発達研究センター)



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！

ペアレント・プログラムの
目標

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！

シェアしよう

仲間 づくり

同じ悩みを持つ保護者どうして
子育てをともに考え、アイデアを
出し合って毎日の生活に
役立てましょう！

【申込み/問い合わせ】

お電話にてお申し込みください。

●申込み

7月15日(水) 開始(8月21日(金)まで)

定員 14名程度
先着順

●問い合わせ先

浜松市精神保健福祉センター

電話: 053-457-2709 (土日祝除く、8:30~17:15)

対象

市内小学校1年生
もしくは2年生をもつ親

●楽しい子育てにつながるポイントを学びます●

ワークは全部で6回行われ、各回スタッフの詳しい説明から始まります。隣どうしでペアを組み、自分や子どものことについて現状把握表を書いて進めていきます。ペアのワークでは、お互いに書いたものを見せ合い、自分に合うものを取り入れたり、真似したりして、みつけたことをグループで発表して共有していきます。

第1回 現状把握表を書いてみよう!

9月11日(金) 自分の「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」について「行動で書く!」ことに取り組みます。行動で表現するため、動詞で書いていきます。

第2回 行動で書いてみよう!

9月25日(金) 自分と子どもについて「行動で書く!」を進めます。「～しない」は行動でないため代わりに何をするのかを考えて「～する」に置き換えていきます。

第3回 同じカテゴリーをみつけよう!

10月09日(金) ペアで相談し合いながら、書かれた行動に関して、同じ時間帯/同じ場所/同じ活動/似たような反応/などを同じカテゴリーにまとめていきます。

第4回 ギリギリセーフ!をみつけよう!

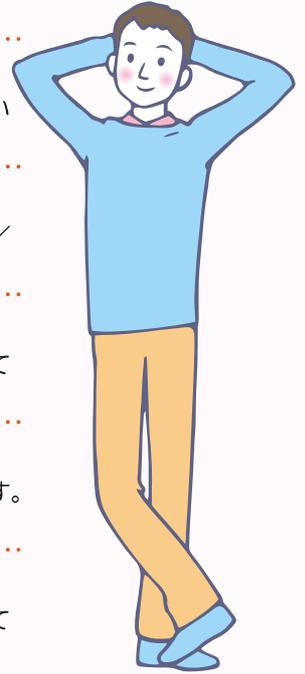
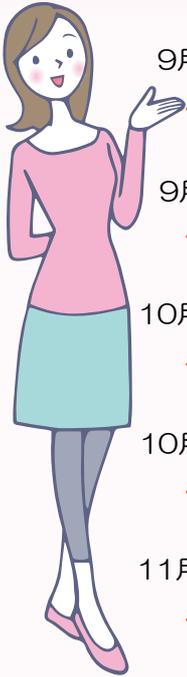
10月23日(金) 「困ったところ」の中で、期待通りにはできていないけれど、どうにかできているという行動を「ギリギリセーフ」としてみつけていきます。

第5回 ギリギリセーフ!をきわめよう!

11月06日(金) いつ/どこで/誰と/何をしている/と困った行動がおきるのか?を考えます。その逆が「ギリギリセーフ」となりやすいことも学びます。

第6回 ペアプロでみつけたことを確認する!

11月20日(金) ペアで現状把握表を検討して、今までの取り組みを振り返り、自分ができたことを確認します。「行動で見る」ことの大切さを学びます。

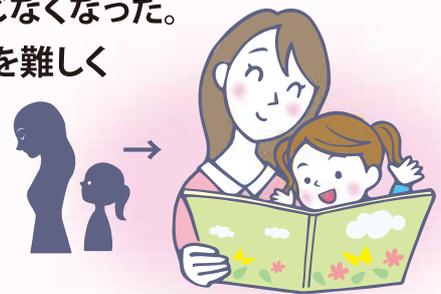


●参加した保護者に効果が現れています●

●参加したことで
気分が明るくなった。



●育てにくさを感じなくなった。
●子どもへの対応を難しく
思わなくなった。



●子どもをほめることが増えた。
●子どもを叱ることが減った。



※日本語版ベック抑うつ質問紙(BDI-II)・
養育スタイル尺度による測定

講師： 奥村明美先生 (浜松医科大学 子どものこころの発達研究センター)
対象： 市内小学校で1年生から2年生のお子さんを持ち、
全6回の講座に参加できる方