

楽しい子育てのための

ペアレント・プログラムに 参加してみませんか。

- 子どもの困った「行動」に
お悩みではありませんか？
- できるところをみつけて、
ほめるコツを学びませんか？

このペアレント・プログラムは、
子育てに難しさを感じる保護者の方が
お子さんの「行動」の理解の仕方を学び
楽しく子育てをする自信をつけること
子育ての仲間をみつける機会とすることを
目的とした全6回のプログラムです。
ぜひ、ご参加ください。



ペアレント・プログラムの
目標

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な
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！

シェアしよう
仲間
づくり

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
出し合って毎日の生活に
役立てましょう！

ペアレント・プログラムは「子育ての応援プログラム」
です。保護者が子どもの特性を知って、かかわり方
を工夫することで、子どもの発達にプラスの効果を
もたらすことを目的としています。

保護者どうしがペアを組んで話し合いながら進めま
すから、同じような悩みを持つ保護者が体験を共有
することで、自分自身の理解も深まり、これからの子
育てのパワーになっていきます。

募集対象

国頭村内で小学校に通うお子さんをもつ保護者の方(定員：10名)
7/5(金)、8/9(金)、9/6(金)、10/4(金)、11/1(金)、12/6(金)

6回継続して参加が可能な方

13:30～15:00(13:00受付開始) 国頭村民ふれあいセンター 和室にて

●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、各回又ワークの詳細い説明から始まります。隣どうしてペアを組み、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!

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<|>」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!

自分と子どもについて「行動で書<|>」を進めます。「～しない」は行動でないため代わりに何を考えるかを考えて「～する」に置き換えていきます。

第3回 同じカテゴリをみつけよう!

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!

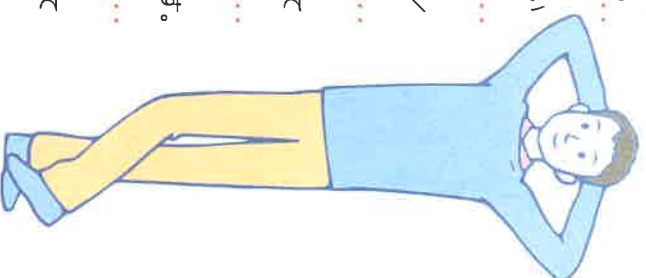
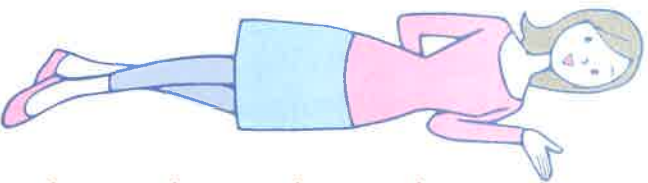
「困ったところ」の中で、期待通りにはできていないけれど、どうにかできているという行動を「ギリギリセーフ」としてみつけていきます。

第5回 ギリギリセーフ!をきわめよう!

いつ/どこで/誰と/何をしている/ど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!

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、自分ができることを確認します。「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●

●保護者の抑うつ状態が改善された。



●育てにくさを感じなくなつた。

●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つた。



※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

ペアレント・プログラムに参加して

●子どもせせもに笑顔で送る毎日を●

令和元年度 国頭村子育て応援プログラム「楽しく学ぶ子育てヨソナー講座」

お問い合わせ先 国頭村役場 福祉課 TEL:41-2765