

<ご案内>



ペアレントトレーニング に参加してみませんか？



※研修は全8回参加が基本です。

第2・第4 土曜日

14:00-16:00

会場

大口元気こころ館
(伊佐市大口里3054-1)



対象

年長児～小学生のお子さんがある保護者
※託児あります(要事前予約)

受講無料 | 定員 8 名

申込方法

申込希望の方は QR コードを
読み込むか、

[こちら\(リンク先に移動します\)](#)

からお手続きください。

申込期限 | 6月30日(火)



「ペアレントトレーニング」とは？

…最近、子どもとコミュニケーションがうまく取れない、子どもとゲームのことでいつももめてしまう、子どもが困っているときどんな声掛けが良いかわからない…など、気になることはありませんか？

ペアレントトレーニングは、親が子どもへの現実的で効果的な対応を身に着け、親子で日常生活を穏やかに過ごせるよう親をサポートするためのプログラムです。参加者の皆さんと意見交換しながら、一緒に学んでみませんか？

第1回 7/11(土) 14:00~16:00

子どもの行動を3種類に分けてみよう

第2回 8/22(土) 14:00~16:00

肯定的な注目を与えよう

第3回 9/12(土) 14:00~16:00

好ましくない行動を減らす①

第4回 9/26(土) 14:00~16:00

好ましくない行動を減らす②

第5回 10/10(土) 14:00~16:00

子どもの協力を増やす方法①

第6回 10/24(土) 14:00~16:00

子どもの協力を増やす方法②

第7回 11/14(土) 14:00~16:00

子どもの協力を増やす方法③

第8回 11/28(土) 14:00~16:00

制限を設ける

主催・伊佐市

共催・医療法人慈和会

大口病院

お問い合わせ

伊佐市役所こども課こども家庭支援係(担当:長倉)
大口病院 心理相談室

0995-22-0336

0995-23-1316

～令和7年度後半 参加者のコメント～

注...これまでお母さん方の参加が多いのですが、お父さん、祖父母の方の参加も募集しています。また、ご夫婦での参加も歓迎しています。



参加する前までは子どもに怒ることが多く、怒っても言うことを聞いてくれなくてどうすれば良いのか悩むことが多かったけど、気づいたら怒ることも減り、おだやかにすごせるようになった気がします。関わり方を変えることで私も子どもも変わるのだな、と感じました。ペアトレで学んだことを思い出しながら子育てを楽しんでいきたいと思います。ありがとうございました。



子どもとのコミュニケーションに悩んでいて、ペアトレへの参加を勧められました。普段の生活で何気なく「指示」をしていたり、「ほめる」「無視する」をしていたが、それぞれの持つ役割を理解して行うことで結果も変わってくるということに気付かされました。子どもの気分によって、自分の知識から「ほめる」「指示する」「無視する」「25%」などの引き出しを使えるようになり、気持ちにも余裕が出てきたり、楽しく日々を過ごせることが増えてきました！参加してよかったです！ありがとうございました！



約4か月間ペアレントトレーニングに参加させていただき、一番変わったなと思ったのは、自分の子どもに対しての接し方、気持ちの持ち方などと思いました。親の接し方が変わったことで自然と子どもの気持ちや態度も以前より穏やかにそして積極的に関わってくれるようになった気がします。何度かお休みしてしまう日もありましたが、とても勉強になり、良い経験をさせていただきました。参加して本当に良かったです。大変お世話になりました。ありがとうございました。



息子への関わり方において、私の態度を改めることが最も重要なのだと実感しました。怒らずに接するにはどうしたらいいのかわかりました。全てを実践できなくても、このファイルを保険として持つだけでも安心できます。



「ペアトレ」の言葉はよく耳にしていたが、研修に参加するのは初めてだった。参加したことで、自分の行動を振り返り、少しの工夫だけで親子ともにおだやかに関われると感じた。日々忙しい中でも、しっかり子どもに近づいておだやかに関わると、親の愛情が伝わり、子どもも愛情をしっかり受け止めてくれたと思う。また「褒める」ことを中途半端にしていたので、たくさん褒めていきたい。これからの子育ては25%で頑張ります。CCQも忘れずに！！本当にありがとうございました！