

令和6年度「よりよい親子関係づくりのための保護者学習会」
「ペアレント・トレーニング～上手にほめて楽しい子育て講座～」を開催しました。

ペアレント・トレーニングとは？

子どもとのより良いかわり方を学びながら、日常の子育ての困りごとを解消し、楽しく子育てができるよう支援する保護者向けのプログラムです。

今回は、0歳から5歳の子どもの育児に奮闘中のお母さん7名が参加してくれました。初回は、緊張した面持ちだったみなさんも講座が始まると、参加者同士でお話をしながら和やかに進み、楽しい講座となりました。

第1回 「行動でみる」

◇「行動」とは？

目に見えて、
耳に聞こえて、
数えられ、

「～する」で表せる(肯定文)

◇「行動」は3種類ある

好ましい行動
好ましくない行動
許しがたい行動

3つに分類
してみました

第2回 「ほめ上手になる」

◇「好ましい行動」に目を向ける

当たり前に行っている生活動作も

「好ましい行動」としてほめる！

嫌な行動、好ましくない行動は、

「注目を外す」(スルーする)こと。

ほめることが増えてくると、叱ることが減って、子育てが少しラクになります。

第3回 「伝え上手になろう」

◇やる気を引き出す「指示」を入れる

- ・子どもの注意をひく
- ・おだやかに、近づいて、静かな声で
- ・短く、具体的な表現で
- ・繰り返し伝える
- ・指示に従うまで時間を与える
- ・指示に従ったらすかさずほめる

ご参加いただいた方からの感想

- ・良い行動と悪い行動をしている時には、悪い行動をスルーしてよい行動をほめるということ、しつけのため、とっていていろいろ怒りすぎて褒める機会を失っていたことに気づいた。スルーする力が低かったな、と思い夫と共有した。
- ・(自分自身が)前向きになれたり、自己肯定感が上がるような時間がもてた。
- ・みなさんの子どものいいところを聞くのが毎回楽しみでした。
- ・子育てのことを集中して話が聞けて幸せな時間でした。
- ・3回の講座全てで学びがありました。子どもの性格ではなく行動でみること、よいところに目を向けることで好ましい行動の連鎖が起こる事など、日ごろの褒め方に組み込んで実践していきたいと思う。
- ・子どものよいところに目が行くようになり、子どもの違う一面が見れた。
- ・参加者同士で褒め合う場面で褒めてもらえて嬉しかった。
- ・褒めることが苦手なので、小さなことから褒め、君たちを見ていることを伝えていきたいと思った。
- ・褒めることの繰り返しで、こどもの自己肯定感を上げ、家族が笑顔で過ごせたらいいなと思った。
- ・見方を変えて子どもと接することができそう。感情的になっても立ち返ることができそう。
- ・子ども目線に立つことの大切さについても再認識した。
- ・こどものよいところを見つけられると、嫌な自分にならなくてすむので、自分のためにもこどもの自己肯定感を高めるためにもよかった。
- ・子どもも大人も使えるので、コミュニケーションアップにつながると思う。
- ・日々の子育てや生活に活かしていきたい。



毎回のホームワークは大変だったと思いますが、ペアワークや他の参加者のお話を聞いたり、一緒に考える時間をもつことで、自身の子育ての振り返りや子どものいいところを再発見できたり、よりよい関わり方の気づきにつながった方が多かったです。何より、参加者のみなさんが前向きになれたり、自己肯定感の上がる時間になったことがとても嬉しかったです。ご参加ありがとうございました。

〇お問い合わせ

黒潮町役場健康福祉課保健衛生係内 黒潮町子育て世代包括支援センター
電話:0880-43-2836