

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**、**子育ての仲間を見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。



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！

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やすから、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

宮古島市民で3才～小学校2年生までのお子さんを持つ保護者の方（定員：8名）  
9/17（木）、10/1（木）、10/15（木）、10/29（木）、11/12（木）、  
11/26（木）の14:00～15:30 会場は宮古島市役所です。

※6回連続して参加が可能な方（上記日程は変更する場合がございますのでご了承ください）。

# ●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!

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!

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!

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!

「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/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!

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、自分ができて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。



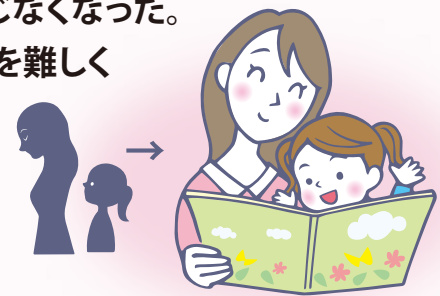
# ●参加した保護者に効果が現れています●

●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

●**パARENT・プログラムに参加して**  
●**子どもとともに笑顔で送る毎日を**●

お問い合わせは、宮古島市支援室ゆい（清家・熊谷）電話：0980-73-1976まで。

右のQRコードからお申し込みください（※切： ）

※ 募集を開始したらQRコードを掲載します