

2023 年度 発達ネウボラプロジェクト

## 発達障害支援室 家族支援事業

前期令和 5 年 5 月～7 月、後期令和 5 年 9 月～11 月に  
ペアレントトレーニングを行いました。



## 青森病院 発達支援室 ペアレント・トレーニング



令和 5 年度も前期、後期とペアトレを実施しました。全部で 8 人の方が参加し、前期終了後に「もう 1 回いいですか?」と、後期にもリピートで参加してくださったメンバーの方もいました。

ペアトレは子どもの行動変容を目的として、「小さくても子どものできている行動」を認めてほめることを続けていくように練習します。講座を通してお子さんに対する見方や関り方が少しずつ変わっていくことももちろんですが、保護者の方自身が他のメンバーに支えられ、日々の自分の頑張りを認められる体験をすることで、徐々に笑顔が増え「少し楽になりました」「あまりイライラしなくなった」とお話しして下さることも多いと実感しています。「どうすればいいかわからなかった時の対応の参考になった」という声もあります。全ての講座が終了する頃には、メンバー同士がすっかり打ち解けて“子育て仲間”になっているのを見ると、私自身も支えられている気持ちになります。

これからも、家族支援の一環としてペアトレを続けていく予定です。保護者の方がお子さまに、もう少しだけ楽に関われるためのヒントを一緒に学んでいけたら幸いです。

文責 齋藤