

2024 年度

ペアレント・トレーニングのご案内

ペアレント・トレーニングとは、
保護者の方が子育てを4~5人のグループで学ぶトレーニングです。

講義による知識の獲得だけでなく、ロールプレイや演習を行うことで、子育てスキルを獲得していきます。そして、保護者の方がホームワーク（宿題）に取り組み、ご家庭で実際に練習してみることで、日常生活でのお子さまの行動変容につなげていきます。

「適切な子育ての方法を学んで、子どもの問題行動を減らしたい」という方が参加しています。参加された方からは、「自分がカッとする度合いが落ち着いた」「子どもの行動を冷静に観察できるようになった」「子どもとの生活に役立った」「家族に言えないこともグループのメンバーと共有できた」などの感想を頂いています。

【時間】 5月~7月の第2・4木曜日、13:30~15:00

*詳細は裏面をご覧ください

【場所】 青森病院外来2階 研修室3

*現地開催の対面式の研修となります

【対象】 保護者、ご家族の方

【参加費】 無料

【申込メ切】 5月2日（木）

【申込方法】

右記 QR コードか下記 URL から
お申し込みください

申込 URL

<https://aomori.hosp.go.jp/contact/230518hattatsushien/input.php>



- ✓ 何回言っても、なんで同じことするの?!
- ✓ 怒りたくないのに、ついガミガミ言っちゃう
- ✓ ほめなさいって言われても…どうほめたらいいの??
- ✓ みんな、どうやってるの?
などなど

お子さまへの関わり方のヒント
を一緒に学びましょう♪



子どもたちはそれぞれ個性があり、成長のスピードもそれぞれ違います。そうは思っている、毎日の生活の中では「何度言っても同じことをする」「人に迷惑をかけることを平気でする」など、親を困らせたり、感情的にさせる行動が減らないなあ、と感じてしまうことが多いのではないのでしょうか。子育てに自信を失くしたり、叱ることが多くなったり、親子関係が悪くなってしまったり…。そのような悪循環から脱して、楽しい親子関係を築けるように、お子さまに合った関わり方のコツを学びませんか。

似たような悩みを抱える保護者同士、一緒にシェアして“子育て仲間”になりましょう！

① 5月9日（木）13:30-15:00
「ガイダンス、いいところ探し」

② 5月23日（木）13:30-15:00
「行動で捉えよう」

③ 6月13日（木）13:30-15:00
「効果的にほめよう」

④ 6月27日（木）13:00-15:00
「達成しやすい指示をだそう」

⑤ 7月11日（木）13:30-15:00
「注目を外そう ~待ってほめる~」

ベーシック

*ベーシックのみの参加も可能
現地開催の対面式研修となります



ステップアップ

*ベーシックを受講された方が参加
現地開催の対面式研修となります



~お問い合わせ先~

国立病院機構青森病院 発達支援室 公認心理師・臨床心理士 齋藤

TEL : 0172(62)4055 <内線 5596> Mail : saito.chinatsu.yu@mail.hosp.go.jp