

みんなのわ



よりよい親子関係をきずく
「ペアレント・トレーニング」

心理相談員（公認心理師）

古川美之（ふるかわみゆき）

こんにちは、公認心理師の古川です。外にでて体を動かす機会も増え、心も体も成長する時期です。外に出るようになると、お子さんの行動で気になることも増えますね。

たとえば・・・

- ・思い通り行かないとパニックになってしまう
- ・電車の中などでさわいでしまう などなど



こんな時は感情的に叱っても逆効果！子育てに役立つ「ペアレント・トレーニング」を紹介します。

「ペアレント・トレーニング」は、保護者が子どもの困った行動の背景には何があるのかを考えて、理解し、適切な対応や接し方をするためのプログラムです。応用行動分析学をベースに、お子さんの「行動」に注目して、「良い行動」をほめて学習させるものです。

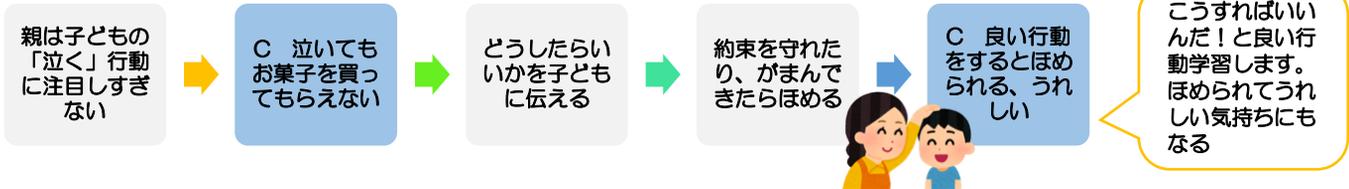
子どもの行動は、A→B→Cの順に進んでいきます。



例えばスーパーで、お菓子が欲しくて大泣きしてパニックになってしまうという場面・・・



こんな時は、「泣く」行動に注目しすぎず、「良い行動」を伝え、できたら「ほめる」



子どもの行動の背景（きっかけ）を理解し、気持ちを受けとめ、よい行動をほめて学習させる

ポイント1 よい行動を具体的に伝える	ポイント2 子どもの行動に注目する	ポイント3 ほめる・受けとめる
×「お菓子はダメ」 ○「行く前に買うものを決めておこうね」	良い行動ができた時は、その行動をほめたり、シールなどのごほうびを与える	少しでも、できたことをほめる。 又は、困った行動をしていない時をほめる「今の行動よかったよ」
×「電車の中では騒いではダメ」 ○「電車の中では小さな声で話すよ。その方がかっこいいよ」	好ましくない行動をする時は、その行動を注目しすぎず（関心を示さない）、どうしたらいいのかを伝える	子どもの行動の背景にある気持ちを受けとめる。 「お菓子が欲しくなっちゃんだね」 「騒ぎたいほど楽しかったんだね」

保護者がイライラせず適切に対応することで、子どもに安心感がもたらされ、親子の信頼関係も深まります。※今回ご紹介したものは何か困った際の参考程度にさせていただければと思います。

6月の予定



子育て支援館HP
QRコード



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 いす 骨盤調整講座 育児・保健相談	3 心理・発達相談
4 ハンドタッチ& スキンケア講座 心理・発達相談	5	6 休館日	7 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	8 小うさぎ① うさぎ②	9 いす 育児・保健相談	10 子育て支援研修 心理・発達相談
11 心理・発達相談	12 第1回子育て支援 エンジェル説明会	13 休館日	14 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	15 ぼんだ ※子育てエンジェ ル出張相談 9:30～	16 いす 育児・保健相談	17 心理・発達相談
18 サンデーいす 心理・発達相談	19 むし歯予防講座	20 休館日	21 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	22 うさぎ① 小うさぎ②	23 いす 幼稚園の話 育児・保健相談	24 心理・発達相談
25 なごみひろば 育児・保険相談 心理・発達相談	26 サークル講習会	27 休館日	28 ひよこ(ﾌﾟﾚﾏﾏ・ﾊﾞﾊﾞ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	29 ぼんだ	30 おはなしかで 育児・保健相談	

※子育てコンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～

予約制9:30～11:30(お一人様20分程度) 予約時に時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお電話又は当館事務室までお問い合わせください!

わいわいひろば



ひよこ(2か月～おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

7日・14日・21日・28日

(10:00～10:30)

定員8組+プレママ・パパ2組

(担当:羽野・廣瀬)



小うさぎ(おおむね1歳～1歳4か月)

うさぎ(おおむね1歳5か月～1歳11か月)

「体を動かして遊ぼう!」

8日 小うさぎ① うさぎ②

22日 うさぎ① 小うさぎ②

(①10:00～10:40②10:50～11:30)

定員8組(担当:吉村)



りす(おおむね7か月～11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

2日・9日・16日・23日

(10:00～10:30)

定員8組(担当:黒川)



ぼんだ(おおむね2歳以上)

「リズム遊びを楽しもう!」

15日・29日

(10:00～10:40)

定員8組(担当:加納)

サンデーりす(おおむね7か月～11か月)

18日(10:00～10:30)

定員6組(担当:川名)

※内容等は通常のりすと同じです。

★わいわいひろばのお申込みについて★

6月1日～15日開催分・・・5月15日午前9時より受付開始

6月16日～30日開催分・・・6月1日午前9時より受付開始

- お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00～11:00

各回定員6名(お子様も一緒に参加できます)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。
お申し込みは窓口、電話、HPにて5月15日午前9時より受付を開始いたします。

7日「離乳食始める前」(次回8月予定) 14日「1歳～1歳6か月頃のママの集い」(次回10月予定)
21日「離乳食7～8か月頃」(次回8月予定) 28日「先輩ママに聞こう!おむつはずし」(次回2月予定)

サンデーなごみ 25日(日)「双子・三つ子ママの集い」(次回12月予定)

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

親子サロンでの飲食について

5月8日(月)より子育て支援館内「親子サロン」での飲食が可能となりました。どうぞご利用ください。なお離乳食専用の電子レンジがありますので利用された方はスタッフまでお声がけください。

【利用上のお願い】

- ・親子サロンはスペースに限りがありますので、ゆずりあってご利用をお願いいたします。
- ・親子サロンはプレイホール内に設置されています。熱湯を使用するもの、熱い食べ物のお持ち込みはご遠慮ください。また、食物アレルギーの方もいらっしゃいますので食べ物の管理には十分ご注意ください。
- ・利用後は消毒済み布巾や床用雑巾の用意がありますので後片付けをお願いします。
- ・ゴミはお持ち帰りください。

皆様が安全に楽しく過ごせるようご理解ご協力のほどよろしく願いいたします。

※水分補給は受付ソファでも行うことができます。



第1回子育て支援コンシェルジュ説明会

～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～

12日(月) 10:00～10:40(次回9月予定)

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：水嶋 明美
(中央区子育て支援コンシェルジュ)
- ★定員：10組
- ★対象：未就園のお子様と保護者
- ★持ち物：なし
- ✿説明会後の個別相談もあります。
(当日説明会受付にて先着5組)

※申し込みは5月15日(月)午前9時より館内窓口及び電話、HPにて受付を開始いたします。

育児サークル講習会

26日(月) 10:00～11:15

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：廣瀬 万穂(保育士)
- ★定員：10名
- ★対象：育児サークルの方、サークルを立ち上げようと考えている方、子育て支援に関わっている方
- ✿今月は0歳児の遊びをご紹介します!

おはなし会 30日(金) 11:00～ 「おはなし花かご」によるおはなし会

この他にも毎週月曜日は「保育士によるおはなし会」毎週水曜日は「かつらぎ民話を語る会」の方々による紙芝居、16日(金)はボランティアの方によるおはなし会があります。(いずれも時間は15:00から)

会場：子育て支援館 プレイホール ※お申込みの必要はありません。

講座

※申込みは5月15日(月)午前9時より館内窓口及び電話、HPにて、受付を開始いたします。

助産師による骨盤調整講座

2日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
★定員：8組 ★参加費：300円 ★対象：骨盤のゆがみが気になる方
★持ち物：ハンカチタオル、動きやすい服装でご参加ください



ハンドタッチ&スキンケア講座

4日(日) 10:00~10:45

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：うすき 友美（ハンドセラピスト）
★定員：8組 ★参加費：300円
★対象：3歳までのお子様と保護者
※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください。

子育て支援研修「心理的な視点からの絵本の読み聞かせ」

10日(土) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：田中 元基（臨床発達心理士）
★定員：10名 ★参加費：300円
★対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方等



家族だからできる子どものむし歯予防講座

19日(月) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
★定員：8組 ★参加費：300円
★対象：0歳~1歳半までのお子様と保護者

幼稚園の話~笑顔の時間 ようこそ幼稚園へ~

23日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
★講師：岸 憲秀（[公社] 千葉市幼稚園協会会長 学校法人羔学園羔幼稚園園長）
★定員：8組 ★参加費：無料
★対象：これから幼稚園の入園を考えていらっしゃるお子様（1歳以上）の保護者



お知らせ

- ・3月13日よりマスクの着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。子育て支援館では多目的室と乳児室をご利用の際は感染対策としてマスクの着用を推奨いたします。これまで通り体調がすぐれない方のご利用はお控えください。
- ・6月は「ゆずりあい月間」です。子ども服等ゆずりたい方は5月中にお持ち下さい。対象の品：衣類等（0歳から6歳位の子ども服等）
受付できないもの：①下着 ②洗濯済みでない物 ③氏名がある物（詳しくはスタッフまで）

ちばしファミリー・サポート・センター

子育て中のお母さんは日々大忙し。そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）です♪

★登録するには・・・☆

センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000（代表）
043-201-6001（相談）
043-201-6003（fax）

✉ info@kosodateshien.or.jp
HP www.kosodateshien.or.jp/
発行責任者：子育て支援館館長
毎月15日発行



twitter :
QRコード