



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、お子さんとよりよいコミュニケーションを取りながら、お子さんのしつけを行なうための一つの方法です。行動に対しての結果を意識しながら、感情的にならずに子どもに対応する方法を、保護者の方に学んでいただき、子どもの行動のより良い変化を目指します。

当院では、医師の指示に基づき、臨床心理士が担当して、グループでペアレントトレーニングを実施しています。これは、同じような悩みを抱える方がグループで学習することで、他の方の考え方や方法を共に学ぶことができ、より効果の高い学習が期待できるためです。

ーグループの人数は4～6名程度です。時期を変えて（年2～3回）グループを開始し、月1回90分のセッションを計10回、一年かけてステップバイステップ方式で行います。保護者の方の練習ですので、お子さんの来院は必要ありません。

なお、保護者名での予約が必要となりますので、保護者のIDを作成いたします。以下に、おおよその流れを示します。

毎回、次の5つを組み合わせて行います。

- ① 実践練習のふりかえり・・・家庭で行ったことの報告をしていただきます
- ② 今日のテーマの話・・・資料をつかいながら、ポイントを学習します
- ③ ロールプレイ・・・習ったことを実際にやってみます
- ④ 質問・話し合い・・・学習やロールプレイで感じたこと、質問など
- ⑤ 家庭で行う実践内容の説明

ペアレントトレーニングを始めるにあたっては、以下の点をご確認の上、医師とご相談ください。

- ☆ 自分（家庭）にあった方法を見つけることが主目的です。そのためには、実践練習が大切です。テーマで学習したことを、毎日の生活の中で積極的に実践してください。
- ☆ ご両親で受講される場合、必ず毎回ご両親での出席をお願い致します。また、その際にはご両親それぞれにIDの作成をお願いしております。
- ☆ お子さんの様子や保護者の目的によっては個別対応（カウンセリングなど）となる場合もあります。
- ☆ ペアトレは自費となります。初回個別面接は4320円、ペアトレ1回1690円で

詳細に関しては、こころの支援科：心理士までお問い合わせください。