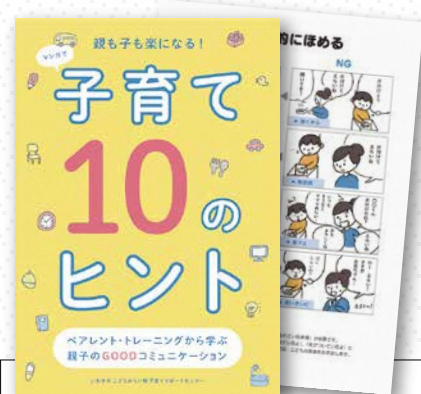




子育てサポートセンターでは、ペアレント・トレーニングを参考に、誰でも気軽にそのエッセンスに触れられるよう「子育て10のヒント」を作成しました。子育てをがんばっているあなたの毎日が少しでもラクになるよう、子育ての楽しさを思い出すヒントをぜひ家族でご覧ください。

配布場所 子育てサポートセンター
各地区保健福祉センター健康係

【子育て10のヒント】



▲漫画版



▲動画版

子育て10のヒントを少しだけ紹介

“25%ルール”でほめる

- 100%の結果だけでなく、経過にも注目する
- 少しでもできたところに気づいてほめる

CCQを心がける

- Close（近づいて）
- Calm（穏やかに）
- Quiet（静かに）

指示は具体的に

- あいまいな表現は伝わりにくい
- こどもがイメージできるように伝えるとGOOD！

選択してもらう

- どちらを選んでもいい選択肢を提示する
- 「選ぶ権利」でこどもは尊重されたと感じられる

NG例を見て「あるある、こんな時！」とクスッと笑ったり、GOOD例を見て「こんな方法を知りたかった！」とヒントを得たり。この「子育て10のヒント」を親子がラクに楽しく暮らすために、ぜひお役立てください。

子育てサポートセンター 山野辺主任心理判定員▶

「これでいい」を知ってラクになる

Interview



下山田 麻紀さん
一男一女の母。2019年に子育てサポートセンターでペアレント・トレーニング講座を受け実践。

初めての子育ては誰に相談したら良いかわからず、とにかく必死でした。気付いたら「何でできないの！」が口癖になり、自己嫌悪に陥っていたとき出会ったのが「こどもへの向き合い方を変える」という考え方です。

一番変わったのは「ほめ方」。言葉を飾らなくても、行動を良く観察し、具体的に「〇〇できたんだね」と伝えるだけで良いのだと初めて知りました。

SNSを覗けば情報が溢れている今、子

育てに悩んでいる方は今すぐ結果を求めたいかもしれませんが、大切なのは、こどもの行動を変えようとするだけでなく、親自身が大きく変わることでなく、こどもへの向き合い方を少し変えてみることに。その手掛かりが「子育て10のヒント」には詰まっています。

今子育てに悩んでいる方も、必ず味方はいます。気負わずに「これでいい」という気持ちで、今しかない子育てを楽しんでほしいです。

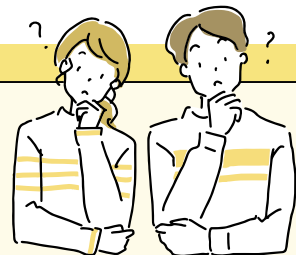


子育てサポートセンターによるペアレント・トレーニング講座の様子▲

知ってラクになる子育てのこと

こどもの困った行動に、ついついイライラしたり、怒りすぎて自己嫌悪。そんな経験をしたことはありませんか。本特集では、こどもに関わる全ての方に知ってほしい、大人も子もラクになる子育てのヒントを紹介します。

あなたはどっち!?こどもへの声かけチェック



— NG —

宿題してほしいとき…

- ☐ 「最後まで終わってないよ！」

お着がえしてほしいとき…

- ☐ （遠くから）「早く着がえなさい！」

待っていてほしいとき…

- ☐ 「ちょっと待ってて！」

お片づけしてほしいとき…

- ☐ 「片づけるの？片づけないの？どっち？」

— GOOD —

- ☐ 「やり始めたね、半分までできたね！」

- ☐ （近づいて）「お着がえはじめます」

- ☐ 「このおもちゃで遊んで待っててね！」

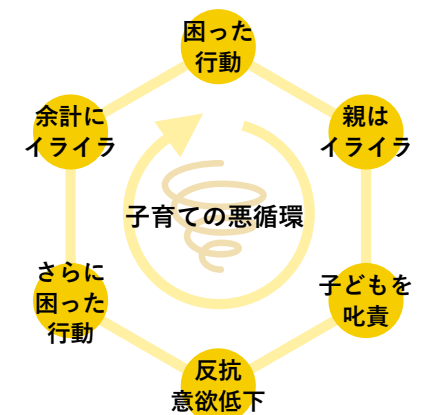
- ☐ 「一人で片づける？一緒に片づける？」

こどもの困った行動＝こども自身も困っている

「子育ての悪循環」を断ち切るために

こどもは、何が正しい行動かを学んでいる途中。大人からほめられることで「今の行動は正しかったんだ」と気付き「またやってみよう！」と意欲が増します。大人による『ほめる＝こどもに注目する力』は、子育ての悪循環を断ち切る力※を持っています。

※子育ての悪循環を解消し、親も子も楽しく成長していくための講座形式のプログラムのことを「ペアレント・トレーニング」といいます



子育てサポートセンター

☎27-8599

- 子育てサポートセンターには、心理士・保健師・保育士など、こどもに関わる専門職が在籍しています。各地区保健福祉センターと連携し、乳幼児期の子育てに関する悩みや困りごとについて、家族や支援者からの相談に応じ、助言や情報提供などを行っています。