

ペアレント・トレーニング とマインドフルネスのご案内



福岡県立大学では「**お父さん・お母さんの学習室**」を実施しています。

この学習室の**目的**は、

- ・ご家庭で生活技能(食事、排泄、着脱衣等)をどうしたら上手に教えることができるか、
 - ・癇癪などの親にとって困った行動をどのようにしたら少なくすることができるか、
- 等を保護者の方々に学んでいただくことです。

このようなやり方を、私たちは「**ペアレントトレーニング**」と呼んでいます。

日程 毎週**月曜日**（10週間）**10時～12時頃**まで ※4～9月、10～3月の**年2期開催**です。

場所 福岡県立大学 附属研究所内

詳細はホームページもご覧ください↓

対象 **保護者の方のみ**の参加（託児のご相談もお受けします）

定員 個別相談は**3名**まで。前半の講義のみの参加も3名まで可能です。

費用 1,000円/1期（資料代として）

内容

- ・前半は全体のグループで、ペアトレの基本的な考え方について講義やビデオで説明していきます。
- ・後半は個別のグループに分かれ、それぞれの子どもに合わせて支援方法を一緒に考えます。
- ・実際に、ご家庭で子どもへの対応に当たっていただきます。その時の様子を記録用紙に記入していただき、次回までに持ってきていただきます。
- ・その経過を見ながら、一緒に支援方法を再検討していきます。ペアトレの前後で進歩の度合いを保護者の方々に確かめていただくために、ビデオ撮影を行っていただくことがあります。
- ・ペアトレに取り組みやすくするために「**マインドフルネス**」のトレーニングも行います。
マインドフルネスは、自分のありのままの気持ち、考え、状態を受け止め、自分と他者に思いやりをもって接するための、心の基礎、土台になる、自分と世界への注意の向け方です。
マインドフルネスのエクササイズに取り組むことで、お子さんと向き合っていく中で生まれる、こころのモヤモヤとうまくつきあっていけるようになります。

お申込み先・お申し込みの流れ

まずは**心理教育相談室**（0947-42-1488）までご連絡ください(受付時間：月・木・金 10時～12時)。

個別相談を希望される方は、心理教育相談室にお越しいただきお話をお伺いいたします。

