

令和8年度 練馬区委託講座

# ペアレント プログラム



Parent Program

子どもの発達に心配のある  
保護者の方に向けた、親支援プログラムです。

子どもの困った行動 子どものことばに対し、  
叱ってしまうことが多いなあと感じることはありませんか？  
本当に叱るべきことかしら？これってうちの子の特性かも？  
ほかのママ パパたちはどう考えているのかしら。

グループで一緒に考えてみませんか。  
子育てが楽になるヒントがきっとみつかるでしょう。

## ●開催概要

時間：10:00～11:30（受付9:45～）  
会場：光が丘区民センター6階  
費用：無料  
申込受付期間：4月1日～5月8日

## ●第1クール（全7回で完了）

- ① 5月15日(金)10:00～11:30(受付9:45～)
- ② 5月25日(月)10:00～11:30
- ③ 6月5日(金)10:00～11:30
- ④ 6月15日(月)10:00～11:30
- ⑤ 7月3日(金)10:00～11:30
- ⑥ 7月13日(月)10:00～11:30
- ⑦ 7月30日(木)10:00～11:30



## ●対象

練馬区在住の子育てに困っている、  
2歳～未就学の子どもを保護者  
条件：全7回の講座に出席可能な方  
定員：12名  
託児あり（定員あり）無料  
託児対象：生後6か月～未就学児  
※お子さん同室での受講はできません。  
必ず託児をご利用ください。

申込みはこちらの募集フォーム用QRコードから  
のみ受け付けます。申込開始2026年4月1日より。

●第2クールは2027年1月～3月実施予定。

## ペアレント・プログラムってなに？

子育てで悩んだり、子どもの成長が気になったときに、気軽に参加できるプログラムです。  
子どもとの関わり方のヒントを学びながら、日々の子育てに役立つアイデアを見つけてみませんか？  
ご自身やお子さんの「行動」を客観的にとらえ、日々のやりとりに活かしていく方法を学びます。

### ● プログラム内容（全コース7回）

第1回 現状把握表を書く！自分のことについて書いてみよう！

自分や子どもの日常を、できるだけ具体的に書き出します。

現在の状況を「いいところ」や「努力しているところ」に整理してみます。

第2回 行動で書く！

現状把握表に書いた内容を、具体的な「見える行動」として整理し直します。

困ったことだけでなく、できていることやいいところにも目を向ける視点を学びます。

第3回 同じカテゴリーを見つける！

自分や子どもの行動を似た内容や種類に整理して分析します。

どんな傾向があるのか？意外な気づきがあるかもしれません。

第4回 ギリギリセーフ！を見つけよう

「困ったところ」に対して、「完全ではないけれど、どうにか対応している」という行動  
を見つけしていきます。

第5回 ギリギリセーフ！をきわめよう

どんな場合に困った行動がおきるのか？を深掘りして、対応方法を考えてみましょう。

第6回 ペアプロでみつけたことを確認しよう

これまでの学びを振り返ります。続けていくためのポイントも確認します。

第7回 フォローアップ

実際に取り組んでみて感じた変化や悩みを共有します。

無理なく続けていくためのヒントを一緒に確認します。

### ● 参加者の声

他の人も同じ悩みを持つと知って、  
ひとりじゃないんだと安心できました。

ワークシートに書き込むなど、  
実際に手を動かすことで、  
自分の頭を整理できました。

子ども達や夫も怒ったり、  
癇癪を起こしたりが減った  
ように思います。

### ● 講師

尾原 亮子（練馬区ノーバディーズ・パーフェクト講師／保育士）

文本 志麻（児童発達支援管理責任者／公認心理師／臨床心理士）

林田 道子（公認心理師／NPO 法人 I am OK の会理事長）

● 主催団体 I am OK の会はユニークな子どもの発達に寄り添い、自己肯定感を育てる活動をしています。

※お問い合わせはこちら、okseminar@oknokai.net Tel. 03-3929-1505

会場への直接の連絡はご遠慮ください。

I am OK の会ホームページ QR コード→

