

イライラが重なる毎日。
つい強く叱って、あとで落ち込んで・・・

うちの子の発達、少し心配。
大人にできることってあるのかな？

穏やかな子育て時間を、もう少し増やしたい
な。

令和7年度 練馬区

ペアレント プログラム

子どもとの関わり方のヒントを
きがるに学んでみませんか？

無料



第1期 石神井保健相談所

全7回

第1回	7/1 (火)	第5回	9/8 (月)
第2回	7/14(月)	第6回	9/19(金)
第3回	8/4 (月)	第7回	10/6(月)
第4回	8/22(金)		

時間：10:00～11:30（受付：9:45から）



第2期 豊玉保健相談所

全7回

第1回	10/3 (金)	第5回	12/1 (月)
第2回	10/16(木)	第6回	12/11(木)
第3回	11/4 (火)	第7回	12/22(月)
第4回	11/17(月)		

時間：10:00～11:30（受付：9:45から）



ペアレント・プログラムってなに？



全7回

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。1コース7回で行います。



第1回	自分やこどものことを書いてみよう	日常の出来事や感じたことを書き出します。
第2回	行動で考えよう	子どもの行動を観察し、どんな良いところがあるのかを見つけます
第3回	カテゴリーで分けて整理しよう	子どもの行動を「良い行動」「困った行動」などに分けて整理します。
第4回	ぎりぎりセーフ！を見つけよう	困った行動がエスカレートする前に、どのように対応すれば良いか考えます。
第5回	ぎりぎりセーフ！を極めよう	前回学んだスキルをさらに深め、具体的な対応方法を実践的に学びます。
第6回	ペアプロで見つけたことを確認しよう	日常生活でどのように活かせるかを確認します。
第7回	フォローアップ	学んだことを継続的に活用するための、アドバイスやサポートを受けます。

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、癇癪を起したりが減ったように思います

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。



講師：金子 知子（児童発達支援事業所支援員／保育士）

林田 道子（公認心理士／NPO法人IamOKの会理事長）

練馬区在住の

対象：子育てに困っている、2歳から未就学の子どもの子育て中の保護者の方
全回出席可能な方

定員：12名 費用：無料

託児あります
(定員あり)



第1期 申込受付期間 5/21～6/13

場所：石神井保健相談所

日程：7/1, 7/14, 8/4, 8/22,
9/8, 9/19, 10/6

時間：10:00～11:30

(受付：9:45から)

応募はこちら



第2期 申込受付期間 決定し次第HPでお知らせします

場所：豊玉保健相談所

日付：10/3, 10/16, 11/4, 11/17, 12/1, 12/11, 12/22

時間：10:00～11:30

(受付：9:45から)

応募はこちら



お問合せはこちら：okseminar@oknokai.net 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

