



この度、発達障がい者(児)支援センター(福岡地域)Lifeにて、ペアレント・トレーニングを実施いたします。Lifeでは、ADHD特性のあるお子さん向けの内容で、お母様に家庭での関わり方を学んでいただくペアレント・トレーニングを実施します。

◎ペアレント・トレーニングとは？

親の子育てをより効果的なものにするための講習会です。子どもの適応的な行動の獲得を目的に、行動療法の知識を学びます。その効果として、養育スキルの向上に加え、親のストレスの低減や親子関係の改善等も期待できます。ペアレント・トレーニングは、米国を中心にさまざまな国や地域において発展してきています。日本では、1990年代から数種類のプログラムが展開されています。

◎Lifeで実施するペアレント・トレーニングの特色

WPJ (Well Parent Japan) という、ADHD特性を持つお子さんの母親のために、沖縄科学技術大学院大学が研究・開発を進めているペアレント・トレーニングです。セッション内容は、母親のこころのケアについて学ぶ第1部と具体的な子どもへの接し方について学ぶ第2部の二部構成になっています。

◎対象者

*小学1年生から6年生の、ADHD特性のあるお子さんのお母様

*ADHDの診断の有無は問いませんが、WPJはADHD特性を持つお子さんの子育てを手助けするためのペアレント・トレーニングとして開発されたものですので、WPJがお子さんに向いているかどうかや、親子のニーズに合っているかどうかをLifeにて事前に個別面談させていただき確認した上でご参加いただけます。

◎日程・会場

2023年12月13日～2024年3月13日 毎週水曜日 10:00～12:00

全13回(1月3日はお休みです)

発達障がい者(児)支援センターLife内 (春日市原町3-1-7 クローバープラザ1階東棟)

◎費用

無料 ただし、クローバープラザ駐車場を利用される場合、駐車後2時間以降は30分150円の駐車料を自己負担いただきます。

◎グループリーダー

重松 涼子 (WPJ資格認定グループリーダー)

林 智香子

◎参加申し込み・お問い合わせ

電話・メールでご連絡ください。

受けたいけど全部受けられるか不安、事前の面談は何をするの?などご質問もあられるかと思ひます。

まずは電話もしくはメールでご連絡ください。

お話ししましょう。

連絡先

発達障がい者(児)支援センターLife

TEL: 092-558-1741

Mail: info@life-fukuoka.com

担当: 重松



◎これまでの参加者のご感想（許可をいただき、掲載させていただいております）



ペアトレに参加する前は、普通という枠にものすごく当てはめようとして、それがストレスになっていました。子どもが帰ってくると、いつも怒っていました。

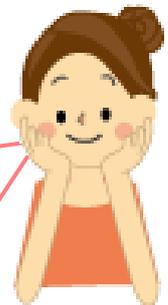
子どもを可愛いと思えることも少なく、私はこの子を愛しているんだろうか、とずっと思っていました。でも、普通の親よりもストレスが3倍かかっているっていう研究結果を知って、気持ちがスーッとしました。当然だったんだって。やっぱり、自分を責めていたところがあったので。子どものことを理解していく上で、こんな子だったのか、こうすれば良かったのかって分かってきて。うまくいくこと・いかないことあるけど、子どもとの接し方が変わってきて、子どもの様子が変わってきて、子どもがすごく頑張ってたんだって分かってきて、子どもに対する愛情が変わってきたところだと思います。

たぶん、子どもが一番「ママ、どうしてこんなに怒らなくなったんだろう」って思っていると思います。以前は必死だったんだと思います。

私は、演習みたいなものがすごく苦手だったので、参加を決めた後もすごく不安で、三か月っていうのも長いなって、主人に話していたんです。

いざ始めると、もう終わりって感じたときに、もっと一年くらいあればなあって思いました。話を聞いたり、習えば習うほど、自分ができること、考えることがもっとあるんじゃないかと思って。

普通の座談会と違って、本当に皆さんの話を聞いて、対応とかも分かってきたので、もっと話をしたいと思いました。



私はこれまで、自分のネガティブな感情を受け入れることができなかった。ダメなんだ、こんなことしちゃダメなんだって思って。でも、そんな自分の親としてのネガティブな感情を受け入れることが出来ているような気がします。それも、本当のことなんだしと思って。その時はそんな気持ちだったんだ、受け入れようって思うことができました。

一旦ネガティブなことを受け止めるって、訓練が必要で、これからも同じようなことを繰り返すと思います。それでも、次の一歩が踏み出しやすいのかなと感じています。繰り返しただけど、同じところの繰り返しではない気がしています。きっと少しずつ変わってくると信じられるようになりました。