

令和7年8月31日

福岡市立ひとり親家庭支援センター 「生活支援講習会Ⅱ子育てセミナー」

福岡市立ひとり親家庭支援センター「生活支援講習会Ⅱ、子育てセミナー」

福岡市立ひとり親家庭支援センター主催の子育てセミナーにて講師として登壇させて頂きました。今回のセミナーには、保護者様8名と支援センターの先生方3名が参加されました。内容は、「自分に合ったほめ方を見つけよう！」と題して講義とグループワークを行いました。

具体的には、

- ①ペアレントトレーニングの基本
- ②子どもの行動を3つに分ける
- ③ほめるポイントチェック
- ④肯定的注目の紹介
- ⑤自分に合ったほめ方をカスタマイズ！

以上の内容で進めていきました。

まずは、ペアレントトレーニングにおける基本的な考え方をお伝えし、その考え方沿って、実際に我が子の日々の行動を3つに分けるワークを行いました。我が子の行動を3つに分ける事で、それぞれの行動に対しての対応方法が明確になり、怒ってばかりいる現状を打破することができます！

その後は、「ほめるポイント」や「肯定的注目」を具体的にお伝えし、保護者それぞれに合った無理せず継続できる「ほめ方」を見つけていきました！ただ「子どもをほめて下さい」と言われても何から取り組めば良いか分かりづらいですが、具体的なポイントや効果的な関わり方を知る事で、自分自身に合った「ほめ方」を見つけることが出来ます！ご参加の皆様全員が真剣に話を聞き、グループ内での意見交換も活発に行われていました！

ご参加された方々の感想には、

- 「人によって得意・不得意があるように、ほめ方にも得意・不得意がある事がよく分かりました！」
- 「今まで中々ほめる事が出来ていませんでしたが、自分のやりやすい方法を使えば継続出来るので、早速今日からやっていこうと思います！」
- 「自分自身の感情のコントロールが出来るように頑張りたいです！」
- 「言葉でほめる事が苦手なので、それ以外の方法を知ることができ良かったです！」

等、育児と仕事の両立て大変な中、我が子の為に懸命に前を向いて頑張る保護者の皆さんのお前向きな言葉がたくさん書かれていました！

皆さん一人ではありません。そして保護者のせいではありません。もちろん子どものせいでもありません。これからも一緒に根気よく時間をかけて、子どもも保護者も支援者もできることから一つずつ進めていき、一発勝負ではなく、糸余曲折しながら前向きにより良い支援を行っていきましょう！

