



地域子ども家庭支援センター関だより

練馬区立地域子ども家庭支援センター関
〒177-0051 練馬区関町北1-21-15 ☎ 03-5927-5911

令和5(2023)年度 11・12・1月号



地域子ども家庭支援センター関は、皆さんの子育てを応援します



子育て講座 「ペアレント・トレーニング」を開催しました



「何度も同じことを注意しているのに改善しない」、「毎日怒ってばかり」と疲れていませんか。
当センターではそんな小学1年生～3年生の保護者を対象にペアレントトレーニングの講座を開催しました。
ペアレントトレーニングでは、同じような悩みを持つ保護者同士で集まって、子どもへの褒め方や効果的な指示の出し方を学びます。

実際に参加した皆さんからは、「褒めることをいかにしていなかったか気付けた」、「子どもとの関係が良くなった」などの感想をいただいています。

「ほめ方」のポイントを少しご紹介します。

子どもは大人からの注目を求めています。ペアレントトレーニングではこの注目の力を使います。
注目には2種類あります。

- ★肯定的な注目・・・ほめる、認める、笑顔返す、喜ぶ、感謝する
- ★否定的な注目・・・注意する、叱る、怒鳴る、ため息をつく、眉間にしわを寄せる

お子さんがしてほしい行動をした時に、肯定的な注目を与えましょう。反対にしてほしくない行動をした時には注目しないようにしましょう。

●ほめ方のポイント

【ほめるのは子どもの注意を引いてから】

せっかくほめても子どもが聞いていなければ意味がありません。

“子どものそばに行く”、“子どもの名前を呼ぶ”などの行動で子どもの注意を引きましょう。そして子どもの目を見てほめることが大切です。

【具体的な行動をほめましょう】

「いい子ね」「えらいね」のように漠然とほめるのではなく、「自分で着替えたんだね」と具体的に子どもの行動をほめます。

【パーフェクトを待ってはいけません。25%出来たらほめましょう。(25%ルール)】

できてからではなく、始めようとした時、行動の途中でもほめましょう。

参考文献 上林靖子,庄司敦子,森田美加(2014)『子どもの困った行動はお母さん次第で変えられる！
子育てが楽しくラクになるペアレント・トレーニング』PHP研究所



当センターでは子育てに関しての相談をお受けしています。ご相談は、電話でも来所でもどちらでも大丈夫です。

相談員：☎03-5927-5911 すくすくアドバイザー：☎03-6674-2082

*月～土(祝日は休みの)9時～17時まで開室しています。いつでもご連絡、お声掛けください。

*来所相談中にお子さんの保育が必要な方は、事前にご相談ください。



11～1月に予定している講座



✿ のびのびひろば

育児や子どもの成長発達について気になることがある、落ち着いて話をしたい、子どもをのびのびと遊ばせたい方、ぜひ立ち寄ってみてください。



日時及び開催場所

11月	12月	1月	開催場所
13日	11日	15日	地下1階 プレイルーム
27日	25日	29日	2階 会議室

※12月11日は、午前中のみ2階になります。

時間：10:00～15:00 ※予約不要

✿ のびのびひろば専門講座

子どものことばの発達を促すための関わり方

言語聴覚士の先生をお呼びして、子どもの言葉の発達を促すための関わり方について聞きましょう。

日時：12月11日（月）10:30～11:30



場所：地域子ども家庭支援センター関
地下1階プレイルーム

対象：0～3歳のお子さんと保護者 6組

申込：11月11日（土）～12月4日（月）

電話、窓口またはメールでお申し込みください。

✿ Zoom 関保健相談所とのコラボ講座パート3 ニコニコ歯磨きでむし歯予防～はじめての歯磨き～

子どもの歯磨きについて、関保健相談所の歯科衛生士さんにお話を聞きましょう。地域子ども家庭支援センター関からは、子育て支援サービスの紹介などをします。

日時：1月26日（金）10:30～11:30



場所：Zoom

対象：4ヶ月～1歳ぐらいまでの赤ちゃんの保護者
（定員なし）

申込：12月18日（月）～ 1月24日（水）

メールでお申し込みください。

地域子ども家庭支援センター関のホームページもご確認ください。カラーのおたよりや講座情報もご確認ください。

練馬区立子ども家庭支援センターのX(旧Twitter)アカウントがあります。ぜひご確認ください。



* は親子一緒に参加できます。



は、保育付きです。

✿ 子どもの自己肯定感を高める関わりを学ぶ ペアレンティングプログラム～ダイジェスト版～

子どもがいうことを聞かない。つい怒鳴ってしまう。子どものしつけてどうすればいいの？ペアレンティングプログラムはそんな思いを抱えている方のための、親と子の関係を育てるプログラムです。

今回は、通常全6回の講座をダイジェスト版で体験しましょう。親と子どもの自己肯定感を育むヒントが見つかると思います。

日時：12月8日（金）10時～12時

場所：関町北地区区民館

対象：3歳～6歳の子どもの保護者 12名程度

申込：11月13日（月）～11月30日（木）

窓口・お電話、またはメールでお申し込みください。

✿ Zoom・来所 新米ママと赤ちゃんこんにちは！

同じ月齢の子をもつママ同士で集まって、今、聞きたいこと、話したいことなどを気軽におしゃべりしましょう。また、わらべ歌などの紹介もあります。



日時：12月26日（火）14:00～14:50

場所：Zoom・地域子ども家庭支援センター関会議室

対象：産後0～4ヶ月の赤ちゃんとママ

Zoom参加 3組、来所参加 3組（ともに先着順）

申込：12月12日（火）から

※来所での参加ご希望の方は、窓口またはお電話でお申し込みください。

※Zoomでの参加ご希望の方は、メールでお申し込みください。

✿ 講座の申し込み ✿

・電話 03-5927-5911

・メール seki_cf_kodomo@tewotsunago.or.jp

件名に「講座名」を入れてください。



本文に①保護者の氏名(ふりがな)

②お子さんの氏名(ふりがな)

③お子さんの生年月日・性別

④電話番号

⑤お住まいの地域(例:関町北1)

⑥聞きたいこと

を記入して上記アドレスにお送りください。