



# 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

2022年 8・9・10月号

地域子ども家庭支援センター関は、皆さまの子育てを応援します

子育てのひろば  
関びよびよ

子育てに関して  
の相談

子育て情報や  
サービスの紹介

子育てしやすい  
地域づくり

子育てに役立つ  
講座の開催



## 感情のコントロールについて

イライラする、ストレスがたまるなどの感情が湧いたとき、普段、皆さんはどのように気持ちを落ち着かせているでしょうか？ここでは、「落ち着くプラン」をご紹介します。「嵐の前の静けさ」「危険なサイン」「落ち着くための方法」の3ステップあります。どのような状況で自分がイライラするのかを理解し、対処法を決めておくのは効果的だということです。

### ① 嵐の前の静けさ

どのような子どもの行動や態度がしゃくにさわりますか？

### ② 危険なサイン

起る前の小さなサイン(赤信号)は何でしょうか？

例: 顔が赤くなる、早口になる、声が大きくなる

### ③ 落ち着くための方法

危険なサインが出たときにどうしたらよいでしょうか？

自分でもできそうなことでもよいです。

例: 深呼吸する、背伸びをする、子どもから少し離れる

スタッフの例

①嵐の前の静けさ  
大声で何か悪いことを言われる

②危険なサイン  
そのことしか考えられなくなる

③落ち着くための方法  
誰かに話をする

自分なりのコントロール方法があるかと思います。  
一度考えてみてはいかがでしょうか。

参考文献 野口啓示(2012)『むずかしい子を育てる コモンセンス・ペアレンティング・ワークブック』明石書店

電話でも来所でもどちらでも大丈夫です。時間は月～土(祝日は休み)の9時から17時です。  
\*来所相談中に保育が必要な方は、事前にご相談ください。



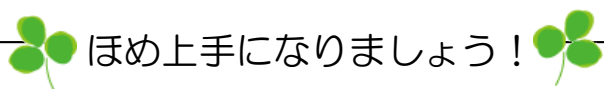
匿名の相談でも大丈夫です。

☎【5927-5911】

すくすくアドバイザー

☎【6674-2082】

地域子ども家庭支援センター関は練馬区より業務委託を受け、特定非営利活動法人手をつなごが運営を行っています。地域子ども支援センター関だよりや講座に関する情報は、手をつなごのホームページ <http://tewotsunago.ciao.jp/> でもご覧いただけます。



# ほめ上手になりましょう！

子どもはいつでも親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利用して、子どもがしてほしい行動（時間になったらお風呂に入る、お手伝いをするなど）を増やし、してほしくない行動（スーパーでお菓子を買ってと騒ぐなど）を減らします。

注目には2種類あります。

★肯定的な注目・・・ほめる、認める、笑顔を返す、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



## 8月～10月に予定している講座

＊のびのびひろば ※申し込み不要  
日時：毎月第2月曜・第4月曜(※10月は第3,5月曜)  
10:00～15:00(12:00～13:00は消毒タイム)

8月	9月	10月	開催場所
8日	12日	17日	地下1階 プレイルーム
22日	26日	31日	2階 地域活動室(会議室)



＊Zoom新米ママと赤ちゃんこんにちは！

日時：8月23日(火) 14:00～14:40

場所：Zoomで参加者の自宅から

対象：0～4ヶ月の赤ちゃんとママ 先着5組

申込：8月9日(火)から 先着5組程度

sekikosen.piyo18@galaxy.ocn.ne.jpに

①講座名②保護者氏名③子どもの名前④生年月日

⑤連絡先⑥地域(町名)を記入して送ってください



＊ふたばちゃんの会

～多胎児の親子、妊婦さんでおしゃべりしましょう～

日時：8月25日(木) 10:00～11:00

場所：Zoomで参加者の自宅から

対象：0～3歳の多胎児をもつ親子&多胎児の妊婦さん

定員4組(パートナーさんどうぞ)

申込：8月10日(水)から

sekikosen.piyo18@galaxy.ocn.ne.jpに

①講座名②保護者氏名③子どもの名前④生年月日

⑤連絡先⑥地域(町名)を記入して送ってください



＊ママトークタイム

日時：9月27日(火) 10:00～11:30

場所：地域子ども家庭支援センター関

対象：年少から年長の年齢の子どもがいるママ

定員：3組(保育あり)

申込：9月5日(月)～9月20日(火)

(電話または窓口)



＊音で遊ぼう(のびのびひろば講座)

日時：10月17日(月)

10:00～10:40(対象：0～1歳)

11:00～11:40(対象：2歳～)

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

定員：各7組

申込：9月26日(月)から(電話または窓口)



＊関保健相談所とのWEBコラボ講座パート2  
～家族と食べる離乳食～

日時：9月30日(金) 10:30～11:30

場所：Zoomで参加者の自宅から

対象：0～6ヶ月の赤ちゃんと保護者

申込：8月19日(金)～9月20日(火)

sekikosen.piyo18@galaxy.ocn.ne.jpに

①講座名②保護者氏名③子どもの名前④生年月日

⑤連絡先⑥地域(町名)⑦聞きたいこと

を記入して送ってください



＊は親子一緒に参加できます。は託児付です。

＊ノーバディーズ・パーフェクト(連続講座)

日時：10月24日、31日、

11月7日、14日、21日、28日(全6回月曜)

10:00～12:00

場所：関町北地区区民館

対象：0～3歳までの子どもの保護者 12名(保育あり)

申込：9月1日(木)～10月3日(月) (窓口・電話)

