



2023 年度 児童家庭支援ホーム 希望館 講座プログラム一覧



No.	プログラム名	内容	所要時間 (内容・時間は 相談に応じます)
1	ほめて育てるコミュニケーション・トレーニング ほめトレ	「ほめる・認める・共感する」コミュニケーションの方法と、怒鳴ったり叩いたりせずにしつけを行う方法を学び、仲間と一緒に練習します。	ダイジェスト：1.5 時間 講座：1.5 時間×3 日間 個別：その方に合わせて
2	～ママのための～ イライラをニコニコに変える講座	「子育てが辛い」「誰かに聞いてほしい…」 「ついイライラする」「他のママはどうやっているんだろう」 そんなママのつぶやきを、グループの中で聴き合います。	1.5 時間
3	～ママのための～ 子どもの怒りがおさまる講座	うまく行かない親子の会話を変わるヒントを学ぶ講座です。 ロールプレイで親役・子ども役を両方やってみることで、 子どもの気持ちを知る体験ができます。	1.5 時間
4	イヤイヤ期とうまく付き合うコツ	イヤイヤ期ってなあに？どうしたらいいの？という疑問に お答えし、ママのメンタルを守るための方法を提案します。	30 分
5	「どうしたん？」からはじめよう ～子どもを信じてちょっと待ってみよう～	子ども同士のやり取りで起こるトラブル、 こんな時どう関わったらいいの？みんなで考えてみましょう。	30 分
6	毎日がんばるおかあさんへ	子育てをされていて、これでいいのかな…と不安になることありませんか？ ちょっと立ち止まって、自分の心と体、大事に包みこんでみませんか？	30 分
7	～支援者の方のための～ 距離の取り方	【対人援助職、相談業務に関わる方向け】 相手も自分も、大切にしたい言い方を学ぶ講座です。	1.5 時間

※所要時間は、ご要望に応じて変更することが可能です。