



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え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	イヤイヤ期ってなぁに？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、大切に伝える伝え方を学ぶ講座です。	1.5時間
8	～支援者の方のための～ 気持ちを抱っこする 〈子どもと大人の気持ちのつたえ方〉	子どもの成長過程で、自立に向けて身に着けなければならない人との距離感の大切さについて、お伝えします。 支援者のみなさんと子どもたちで、お互いに自分も相手も大切にしたいですね。	30 分
9	ほめトレ ～応用編～	お子さんへの関わりに難しさを感じている保護者の方を対象に、「ほめトレ」によるコミュニケーションから、関わりのヒントを学びます。 皆さんが日ごろ困っている場面を挙げて、一緒に考えましょう。	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。