



あおば 児家センだより



2025年 12月
第16号

児童家庭支援センターあおば
福島市土船字新林24番地 児童養護施設青葉学園内
電話・FAX 024(597)8823



令和7年度桑折町第1回「ペアレントトレーニング」を行いました



セッション2の説明



前回の宿題の確認



託児の様子

桑折町が主催し、児家センあおばの職員がトレーナーとして、桑折町での初開催となるペアレントトレーニングを9月10日(水)から11月19日(水)まで全6回、桑折町やすらぎ園会議室で行いました。募集定員は6名で、定員に達してスタートし、6回ともほぼ全員の方が参加され、当講座への期待の大きさが感じられるとともに、参加された皆さんの真剣さが伝わってきました。

講座中には、和室で託児所を開設し、保育士さんに託児をして頂きママたちはペアトレの講座に集中して参加されていました。

参加された皆さんは、自己紹介や事前アンケートの結果から子育てに関してそれぞれの悩みをお持ちです。今までの開催では全体の場での質問はなかったですが、今回は現在の子育てでの悩みをペアトレの中ですぐに質問するなどの積極的な参加態度が見られ、充実した講座となりました。

桑折町では来年度もこのペアレントトレーニングを実施する予定だそうです。

【参加者の感想】(上からセッション1～6)

〇言っても子どもができる様にならないことにはがっかりすることがありました。しつこくは、「トレーニング」と言われ、そう考えると気持ちを立て直すことができそうです。

〇ダメなものはダメと毅然と対応することも大切だと思いました。親としてぶれそうになるので、これを思い出してぶれないように心がけたいです。

〇子どもの行動で、出来て当たり前だと思っていた子どもの良いところをほめるということができていなかったなと反省させられます。また、しっかり子ども側の理由を考えていきたいです。

〇子どもの側に立った理由を考えることの大切さはいくぶん分かりますが、見つけるのが苦しいと感じています。どうしても他人に迷惑になるとか、私の都合を子どもに伝えてしまいます。

〇親がまず穏やかになり、親自身が自分をコントロールするようにしたいと思います。ペアトレの中で子どもによい行いを練習させることが難しいと思うので、気をつけて練習させたいです。

〇親も子どももまず落ち着くことが大切だということ学びました。大事なことに気づかされました。

季節の一句、親のまなざしⅡ

年の瀬が近づき、師走の慌ただしさの中で、子育てにもいつもとは違う忙しさが訪れます。ペアレントトレーニングの知恵を織り交ぜた冬にちなんだ俳句をご紹介します。小さな句に込めた子どもとの時間のかけらを手がかりに、自分らしい関わりを見つめ直すひとときにしませんか？

句① 大掃除 一緒にやった その場でほめ

年末の大掃除、子どもにお手伝いを頼ってみたものの、ぞうきんがけは中途半端、片づけたはずの場所はまだ散らかっている。「もう、ちゃんとやってよ!」と言いたくなる気持ちをぐっとこらえて——「窓、拭いてくれたんだね」「ここ、きれいになったよ」。完璧でなくても、やろうとした姿を「その場で」認めてあげる。それが次につながる小さな一歩になります。結果より過程を見守るまなざしが、子どもの「やってみよう」を育てていきます。

句② 冬の朝 準備できたね カレンダーに○

寒い朝、なかなか布団から出られない子どもたち。でも、今日はちゃんと起きて、自分で着替えて、朝ごはんも食べた——そんな小さな「できた」を、カレンダーに○印で残してみましょ。目に見える記録は、子どもにとって「自分ができるんだ」という自信の積み重ねになります。親にとっても、つい「できていないこと」ばかりに目が向きがちな毎日の中で、「できたこと」を意識するきっかけになるかもしれません。

句③ イライラも 温かいお茶でひと呼吸

年末の忙しさに、買い物、片づけ、年賀状の準備——やることが山積みで、子どものぐずりや兄弟げんかにイライラが募ります。怒鳴りそうになったとき、まずは温かいお茶を一口。手のひらに伝わる湯のみの温もりとともに、深呼吸をひとつ。感情的になりそうなときこそ、自分の気持ちに「間」を置くことが大切です。親自身が心に余裕を持てたとき、子どもへの関わり方にもやさしさが戻ってきます。

句④ 失敗も こたつで笑う 年の暮れ

「今年も怒ってばかりだったかな」「もっと優しくできたのに」——年末になると、親としての自分をふり返って、反省ばかりが浮かんでくることもあります。でも、こたつで子どもと並んで座りながら、「ママも失敗しちゃったね」「来年はもうちょっとがんばろうか」と笑い合えたら、それでいい。完璧な親なんていません。失敗を認め合い、一緒に笑える関係こそが、親子の絆を深めていくのかもしれない。

句⑤ 年越しに 今年よかった 数えあう

大晦日の夜、一年をふり返る特別な時間。「今年できるようになったこと、何があったかな?」と子どもと一緒に数えてみましょう。自転車に乗れるようになった、お友達が増えた、お手伝いができた——どんな小さなことでも構いません。良いところを意識的に探し、言葉にして伝え合う。それは子どもの自己肯定感を育てるだけでなく、親自身も「ああ、ちゃんと成長してきたんだな」と実感できる、心温まる時間になるはずです。

いかがだったでしょうか。冬の寒さの中にも、親子の温かなやりとりは育まれています。年末の慌ただしさの中でこそ、ほんの少し立ち止まって、子どもとの時間を見つめ直してみませんか。