

おやこ大学だより

2019年度 8号 (2019. 11. 1) Vol.102

ごあいさつ

山から街角へ、色とりどりの紅葉が見られるシーズンになってきましたが、あらためまして、災害の被害に遭われた方々へお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な生活に戻られることを、心からお祈りいたします。

草加市共催子育て支援講座

ペアレント・トレーニングがスタートしました

9月30日より12月にかけて(全6回)、草加市子育て支援センターと獨協大学地域と子供リーガルサービスセンターの共催で、子育て支援講座「ペアレント・トレーニング」を開催しています。

これは、子どもの「日常的な困った」に効果的と言われるペアレント・トレーニングをお伝えするもので、子育てで感じている「困った感」を、親の関り方を変えることで、軽くし悩みや不安を解消していきます。

受講されていない方へ、今回から、おやこ大学だよりで連載してペアレント・トレーニングのエッセンスをお伝えしますね。

第1回目は =おやこ関係の悪循環について=

皆さん、お子さんが困った行動をした時「あ〜あ、またやった!」「注意したのに!」と思うことはありませんか?

何回も繰り返されると「困った子」「手に負えない子」と無力感になってしまうかもしれません。

子どもに対して「正しいことを伝えたい」という思いから「叱ったり」しますよね。

困った行動の後に叱る、すると子どもが泣いたり、わかってくれたのかどうか?疑問に残る関りは、親として自己嫌悪や自信喪失につながる場合があります。

一生懸命だからこそその悩みなのに、親の気持ちがダウンすると、温かみのある関りが難しくなります。子どもにも自己主張があり、叱って納得させることは難しく、時には反抗的になったり、強情になったりします。すると言い争いになり、「おやこ関係の悪循環」となります。

「子どもの困った行動」に対して「叱る」ことは、親にとってもストレスが増えていきます。子どもにとっても「怒られてばかり」という自己肯定感が下がることにつながりかねません。

本当は、子どもの困ったに対してどのように関わりたいのでしょうか?できれば「子どもの困った行動はやめてもらいたい」ですよね。

今回は、「おやこ関係の悪循環」を回避するために、子どもを「行動で見る」についてお話ししたいと思います。



ペアレント・トレーニングのようす

災害に備えて…



先月は、台風19号による記録的大雨で各地の河川が氾濫し、甚大な被害が発生しました。

私たちが出来ることに限りはあると思いますが、事前に情報を得ておくことや、備えを行動にうつしておくことはとても重要なことです。いざ。という時、慌てない為にも、普段から私たちがしておくべきことをもう一度考え直してみましょう。

※ハザードマップとは…水害や地震の発生時に、自分の居住区域がどのようになってしまうおそれがあるか?などを知ることができる、被害範囲を予測した地図です。

・ハザードマップ、避難所、避難経路の確認をしよう!



【ハザードマップ】草加市HPより

<http://www.city.soka.saitama.jp/cont/s1004/010/020/010/01.html>

家族で 色々な「もしも…」を考えてみよう…

●携帯電話の充電が切れてしまったら?

家族、幼稚園・学校、仕事先…連絡先が携帯電話の中だけにしかない。これって、まずいですよね!

→必要最低限でいいので、災害用のアドレス帳を作っておく、小銭を用意しておく、公衆電話のある場所を確認しておくで安心ですね。

●家族全員で避難場所へ移動できるとは限りませんよね?

それぞれが何処に避難するのか、最終的には何処に向かうのか?など、話し合っておく必要があります。遠方に家族がいれば、事前に伝えておくで安心ですね。



小さい赤ちゃんがいるお家、自力で避難するのが困難なお家、ペットのいるお家、一言に準備といっても各家庭様々ですので、そういったことを含めて行政の支援なども確認しておきたいですね!

次回号をお楽しみに

気持ちに余裕のある時にこそ、備蓄品を見直す、物を整頓しておく、大切なものをまとめておく、家族で話し合っておく、避難するタイミングなどもちゃんと考えておきたいですね。

今回はペアレント・トレーニングの続きをお送りしたいと思います。



専門相談のお知らせ

- 2019年 11月 8日(金) 13時~16時
長谷川 毅先生(草加市立病院小児科部長)
- 2019年 11月 12日(火) 10時~13時
石橋 昭良先生(文教大学、臨床心理士)
- 2019年 11月 28日(木) 13時~15時
川原 祐介弁護士(獨協地域と子ども法律事務所)
- 2019年 11月 29日(金) 10時~13時
林 恵津子先生(埼玉県立大学教授、臨床発達心理士)

※すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

お問い合わせ・投稿はこちらまで
獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター
〒340-0041
埼玉県草加市松原1-1-10
TEL. 048-946-1781
FAX. 048-946-1782
E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談
(無料 月~金 9時~17時)
048-946-1771
※祝祭日はお休み

