

R8年度　10 月号

朝来市こども家庭センター通信



　みなさん、こんにちは。子育て支援課の保健師です。

　子育てしている中でお子さんが、「言うことを聞かない」「何度同じことを言っても、できないことがある」など、イライラして、つい怒ってしまうことやどう対応したらいいのか悩んでしまうことはありませんか？怒った後には、「あんなに怒らなくてもよかったのに…」と落ち込んでしまったりする経験もあるのではないでしょうか？

　そのような、子育ての困りごとに向き合う方法のひとつに『ペアレント・トレーニング』というものがあります。

　ペアレント・トレーニングとは、親自身がこどもへのより良い関わり方のコツを学びながら、日常の子育ての困りごとを解消し、こどもの適切な行動を促していくための親支援のプログラムです。

ペアレント・トレーニングって何するの？

★こどものよいところ探し＆ほめる練習
★こどもの行動がなぜ起こるのかを観察
★こどもへの伝え方のコツを学ぶ　など

⇨

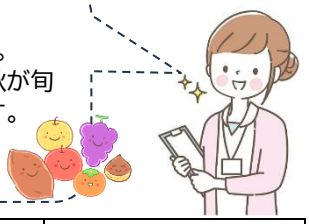
こども自身も落ち着いて
行動しやすくなり、ほめられること
で自信を持ちます！
親は関わり方への自信がつき、
子育てのストレスが減ります！

　子育て支援課では、今後、ペアレント・トレーニングの教室を開催予定です。詳細については、チラシ等でお知らせします。また、心理士による個別の教室でも対応しています。

子育てワンポイントアドバイス！

10 月は「**ひょうご食育月間**」です。
実りの季節に　“旬”の食材を取り入れて、元気に過ごしましょう。
旬の食材は、１年の中で一番おいしく、栄養満点！！お子さんに秋が旬の食材を伝えながら、食事を楽しむことが「食育」につながります。

【秋が旬の食材】新米、さんま、秋鮭、さつまいも、柿、梨など



10 月の行事予定

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8 **1 歳 6 か月児健診**	9 **5歳児健診**
12　スポーツの日	13	14 **ひよこクラス**	15 **8か月児健診**	16
19	20	21 すこやか相談・ペンギンるーむ	22	23
26	27	28	29	30

【お問い合わせ】
朝来市こども家庭センター（朝来市子育て支援課）　☎ 079-666-8103