令和８年度　朝来市親子関係形成支援事業

イライラしない子育て講座

ちょっとしたコツで、子育ての不安が楽しみに変わる！

全５回・受講無料
各回定員 15 人（先着順）
託児あり

「いつも怒ってしまう」「自分の育て方が悪いのかな…」「しつけはどうしたらいいのかな」など、子育て中は悩みがつきません。
日頃の子育てを振り返りながら、みんなで一緒に子育てのコツを楽しく学びませんか？



対象：３歳程度～小学生のこどもの保護者、子育て中の保護者で興味のある方

◆時　間：各回 10：00～11：30
（9：50 集合受付）
◆会　場：朝来市保健センター

＜お申込み方法＞
右記の参加申込みフォームに必要事項をご入力のうえお申込みいただくか、お電話でお申込みください。
※申込受付：11 月３日～各回の５日前
※１回のみの参加も可能です。

問い合わせ・申込み先　朝来市子育て支援課　☎　079-666-8103

教室の詳しい内容については裏面をご覧ください。

イライラしない子育て講座とは？

「イライラしない子育て講座」は、青少年養育支援センター陽氣会が実施する「SS 式イライラしない子育て法」に基づいた講座となっています。

イライラしない子育法とは、Communicative Parenting Approach(コミュニカティブ・ペアレンティング・アプローチ：CPA)といい、親子間のコミュニケーションを大切にしながら、こどもを上手く育てるコツを集めた育児法です。

この講座では、こどもとの関わり方や効果的なしつけの方法、声かけの仕方など、具体的な“コツ”を講話と実践で学ぶことができます。

講師　上田　元成 氏

・(一社)青少年養育支援センター
　陽氣会認定講師
・養育里親



講師　谷口　隆弘 氏

・(一社)青少年養育支援センター
　陽氣会認定 CPA 講師
・不登校訪問支援
　カウンセラー



イライラしない子育て講座は、全国各地で開催されており、たくさんの方が参加されています。

・子育てのポイントについて、具体例を交えて話してもらえるので、とても分かりやすかった。
・イラっとした時に、ひと呼吸おいて対応することができるようになった。
・講座で教えてもらったことを実践したら、こどもの反応に変化があり、親子関係がよくなった。
・同じ悩みを持っていたり、子育て中の方の話を聴くことができ、自分だけじゃないんだと思えた。

