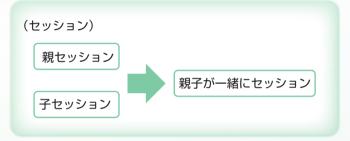
# プログラムのおもな内容

# ◆回数や期間

プログラムは基本的に毎週1回、親子一緒に通っていただきます。セッションの前半は親子が別々に課題に取り組み、後半は親子で一緒に過ごします。プログラムが進むにつれて、セッション中に親子で一緒に過ごす時間はだんだん長くなります。通常、16~20回のセッションに参加してもらいます。



# ◆内容

# 【これまでの子育ての振り返り】

子育てのこれまでの苦労や悩みをお聞きします。

# 【さまざまな子育てスキルを学ぶ】

子育てのイライラの解消法や子どもの困った行動への 対応方法を学びます。

#### 【安全プランを作る】

家族が安心して過ごせるための方法を考えます。

#### 【親子での振り返り】

親子それぞれが手紙を書き、これまで家族に起こった 出来事の整理をします。

# 親子複合型認知行動療法(CPC-CBT)とは?

このプログラムは、暴力や叱責に頼らない子育ての方法を 学び、親子の関係を改善し、安心して安全な生活を送るための 心理療法です。諸外国では親子関係が改善したという効果が実証 されています。

# 次のような親子が対象になります。

- ●子どもの行動に、ついイライラして強く叱って しまうことがある。
- ●子どもの行動に、どう対応したらよいかわからない ことがある。
- ●子どもが従わないので、体罰をしたことがある。
- ●親子の関係を改善して、家族みんなで安心安全な 生活ができるようになりたい。

プログラムでは、親子それぞれが、具体的な方法を学び、親子が仲良くなるためのやり取りを楽しく練習していきます。

#### このプログラムを受けると・・・・

- 〇子育てに関するストレスが低下します。
- ○家族みんなが気持ちや行動をコントロールできる ようになります。
- ○家族がお互いの気持ちを大切にすることができる ようになります。
- ○家族みんなが安心で安全な生活を送れるように なります。

# 安全な家族になるための プログラムのご案内

暴力や叱責に頼らない子育てで 親子関係を改善したい家族のための

親子複合型 認知行動療法 (CPC-CBT)

> 子育てが うまくいかない。 子どもにイライラ してしまう・・

子育てって大変な什事ですよね。

こんなお悩みのある家族のための プログラムです。



# どんなことをするの?

# 安心しておうちで すごせるようになるための れんしゅうです。

○いろいろな考えかたができるように れんしゅうします。

- Oイライラや不安なきもちを ょうほう おちつかせる方法をまなびます。
- 〇自分のきもちや考えを うまくあいてに伝えるれんしゅうを します。
- つ家族が安心してすごせるための あんぜん 安全プランを作り、おうちの人と れんしゅうします。

あんぜん か ぞく 安全な家族に なるための プログラム



あなたとおうちの人が いっしょにまなんでいくよ!

プログラムは ほぼ まいしゅうします。 おうちの人に不安なきもちを わかってもらって、

じぶん 自分のこころもパワーアップして、



制作 大阪教育大学学校安全推進センター、兵庫県こころのケアセンター、大阪府子ども家庭センター

イラスト 大塚美菜子