

# おやこ大学だより

2021年5月号 vol.119

みなさま、いかがおすごしですか？

5月は風がカラッとしていて、一年のうち気持ちのいい季節ですよ。身近にいる小さな虫たちも活発になってきています。

近くの公園や草むらで、生き物探しをしながら自然観察などいかがでしょうか。



## 2021年度 開催予定の講座



- ・ペアレント・トレーニング講座
- ・アンガーマネジメント講座
- ・アレルギー講座

この他にもイベントを予定しています♪  
詳細はインスタでもお知らせしていくのでチェックしてくださいね(\*^▽^\*)

## おやこ大学だより編 ペアレント・トレーニング

### 好ましくない行動に対するアクションプラン Vol.13

ここで怒っちゃダメ!と思っても、つい感情的になって毎回怒ってしまうことはありませんか？

こんな時に役立つのがアクションプラン(行動計画)です。これは、次の表にある8つの質問を自分にに向けて、事前にとる行動をあらかじめ決めておく方法です。

何度言っても子どもが聞いてくれない!というパターンから抜け出すきっかけになるかもしれません。

ペアレント・トレーニングについて詳しく知りたい方は講座のご参加お待ちしております。(^O^)/

スルー出来ない!!



と思う、子どもの行動に備える



#### アクションプラン(行動計画)

#### 記入例

子どもの、困った行動は何ですか？	夕飯の買い物で、お菓子売り場に走って行ってしまう。
子どもに、代わりにとって欲しい行動は何ですか？	手をつないで歩く。
子どもは、いつ、どこでその好ましくない行動をしますか？	夕方、近所のスーパー。 (お菓子売り場)
その行動が起きた時、私がとる行動は何ですか？	買い物の荷物持ちをお願いする。

スルー出来ない!!



と思う、子どもの行動に備える



#### アクションプラン(行動計画)

#### 記入例

子どもの困った行動に注目する代わりに、私は何に集中する？	献立に必要な食材を最短で選ぶ。
子どもの好ましくない行動を目にして、くじけそうな自分を励ます言葉は？	走った時に、CCQで伝えることが出来た。
好ましい行動をし始めたとき、どのようにほめる？	一緒に買い物してくれてうれしい
子どもが、好ましくない行動を辞めない時、どうする？	最小限の買い物で早く店を出る。

※C(calm)C(close)Q(quiet)…穏やかな声で、近づいて、静かに。

## 専門相談のお知らせ

2021年5月21日(金) 13時~16時

鍛冶 美幸先生 (文教大学、臨床心理士)

2021年5月27日(木) 13時~15時

弁護士 (獨協地域と子ども法律事務所)

※定員によりキャンセル待ちになる場合があります。

獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

<https://www.dokkyo.ac.jp/kodomolegal/>

