

～青年期以降のお子さんをもつ保護者対象のプログラム～

# 子を支える親トレ

高校生～青年期以降のお子さんをお持ちの保護者の方で、お子さんとの適度な距離、コミュニケーション等…関わり方でご苦労されている方のための、「お子さんとの関わり方を再考するプログラム」です。

特に、現在、学校や社会生活の遂行が困難で、“自宅での生活が中心な状態”にあるお子さんをお持ちの保護者が対象となっております。

実施日 : 第3水曜日 15:30～18:30

または 第3土曜日 9:30～12:30

場 所 : デイケアルーム1

## 本音で語り合える場の提供

我が子を思う気持ちがあるだけに、不安になり、時に否定的な気持ちになることもあるかもしれません。でもそのような気持ちを、本音で語れる機会は、意外と少ないと思います。このプログラムでは、同じような思いを持った方同士が本音で語り合える場を提供します。

## 今までとは異なった具体的な関わり方の実践

「結局口論になってしまう」「不機嫌で何も話してくれない」  
特に親子関係では、同じようなやりとりを繰り返していることがあります。  
停滞した状況を打破するための風穴を開ける方法を一緒に考えていきましょう。  
「理想の親子関係」を語るのではなく、自分たちが具体的に実践できることでの変化を実感していくことを重視します。

## 保護者自身が、穏やかな気持ちで家族との時間をすごせるための方法

何よりもまず、保護者自身が穏やかに過ごせることが大切です。  
気持ちのゆとりがなくなると、誰もが冷静な対応などできなくなります。  
保護者自身が健康な状態を維持することへも着目していきます。



医療法人

川中島Fメンタルクリニック