



# 心に寄り添う子育て

## ～子育てに活かす認知行動療法～

その子とそのらしく生きることを、親として、支援者として、そっと応援できるように

参加無料  
**12.14日**  
10:00～12:30  
会場：みらいふ

子育てには答えがありません。

けれども、毎日目の前に起きる出来事にどう対応していいかわからず、つい「答え」が欲しくなることはありませんか？

怒りたくないのに、怒ってしまう。わかっているのに、言い過ぎてしまう。

「寄り添いたい」と思えば思うほど、自分に余裕がなくなる。そんな毎日に、ひと呼吸置けるような『こころの仕組み』を学ぶ研修です。

### 講師

坂本 岳之さん

メディカルBECS代表  
精神科看護師・研修講師



精神科医療・教育現場・企業研修等で3000人以上に認知行動療法を実践。支援者向け教科書の執筆多数。「支援者が身につけているスキル」を、子育てにも活用できる形で伝えます。

### 内容（予定）

#### 1 子どもの「行動の裏にある感情」に気づく視点

- なぜ言われたことをしないのか？  
なぜすぐ怒るのか？なぜ落ち着かないのか？等
- 背景にある「不安」「恥ずかしさ」「悲しさ」等の感情に気づく視点



#### 2 感情と行動のつながりを理解する

- 「つい怒ってしまう自分」を責めずに自分の感情の扱い方を学ぶ
- 子どもの感情にも、自分の感情にも「寄り添う」コミュニケーションスキル



#### 3 応援するために「自分を整える」セルフメンテナンス法

- 精神科支援の現場で使われている「セルフメンテナンス法」を子育てに活かす
- 怒りや自己嫌悪に飲み込まれずに、戻ってこれる「自分なりのやり方」を見つける



### 主催 でこぼこ保護者会

発達の“でこぼこ”のあるお子さんや、不登校のお子さんを持つ保護者のためのコミュニティです。こどもの自分らしさに悩むママ・パパの憩いの場になるよう月1回、座談会を開いています。

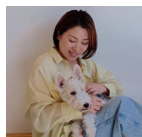


(Instagram)

### 企画の想い

2018年、子育てが苦しかったとき、坂本さんが富山で開催した教員向けの研修に参加しました。それが、私と子どもとの関係を変える“転機”になりました。

今、あのときの自分と同じように悩んでいる親御さんに、“少しホッとできる時間”を届けたくて、この研修を企画しました。



でこぼこ保護者会 代表  
池田 あゆみさん

### 対象

- 発達特性（凸凹）を持つ子どもを育てる保護者の方や家族の方
- 教育・福祉等で子どもに関わる支援者の方

### 会場

立山町五百石駅元気交流ステーション  
みらいふ 1階イベント広場

・会場駐車場あり



でこぼこ保護者会



お申込み

WEBフォームにてお申込みください

【主催】でこぼこ保護者会 【共催】立山町社会福祉協議会、滑川・中新川障害者地域自立支援協議会  
【後援】立山町、立山町教育委員会

