



心に寄り添う子育て

～子育てに活かす認知行動療法～

その子がその子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：みらいぶ

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分からず、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。



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。

企画の想い



でこぼこ保護者会 代表
池田 あゆみさん

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。

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

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

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

