

子どもと大人の信頼関係のために、強みに気づく

# ストレングス・トーク® ワークショップ

## 子育てが、時々辛いと感じるのはなぜでしょうか？

「本当は、大切な子どもを丁寧に育てていきたい」との願いがあるのではないかと、私たちは考えています。実は、子どもも大人もベストを尽くしているはず。だからこそ、子どもをほめる努力だけでなく、子どもと大人自身の「隠れた強み」を見つけていく事を大切にしていきたいと思います。

### ストレングス・トーク® ワークショップ

#### ストレングス・トーク®って？

一見当たり前の行動の中にある、「隠れた強み」を見つけようというコツや工夫です。「その弱みって本当に弱み？」ひょっとしてその中にもちょっとした強みが見つかるかもしれません。

### 親子マインドフルネス講座 (CAME(ケイム)プログラム)

#### 大人にだって感情がある！

ストレスを軽減するちょっとした心のエクササイズであるマインドフルネスと、「大人の持つ感情」と「子どもとの関係に用いる感情」について参加者の皆さんと一緒に考えてみます。

### 参加者VOICE

・イライラする自分が悪いと思っていました。でも、それだけの事があったんだから当然なんじゃないかなと思うと少し楽になりました。

・ペアレントトレーニングとかコーチングなどの前にやりたかった！ずっとできない自分がいて、苦しかったけど自分でいいのだと思えると子どもと接するのも苦ではなくなりました。

### こんな時にいいかもしれません

- ・ペアレントトレーニングやコーチングの受講前
- ・イライラしている自分がつらい
- ・ストレス解消したい!と思う時
- ・子どもとちゃんと向き合わなきゃならないのにと感じる時

協力：ストレングス・トーク®研究会（児童精神科医：井上祐紀氏監修）

令和元年 上田市わが街魅力アップ応援事業



StrengthTalk\*

StrengthTalk®

## ワークショップ日程

定員：10名 ※託児あります(要予約)

場所： 平日コース **ぱれっとハウス** 上田市長瀬2885-3 社会福祉法人まるこ福祉会内

日曜コース **市民プラザゆう** 上田市材木町1-2-2

※変更の可能性あり

参加費：前半 1,000円 / 後半 1,000円(平日・土日とも2日間)

### 前半①親子マインドフルネス講座 (CAMEプログラム)

平日コース	日 時	内 容
	①7/10 (水) 10:30～12:00	大人の持つ感情スキルとマインドフルネス
	②7/19 (金) 10:30～12:00	子どもとの関わりに用いる感情スキルとマインドフルネス

日曜コース	日 時	内 容
	①7/7 (日) 10:30～12:00	大人の持つ感情スキルとマインドフルネス
	②7/21 (日) 10:30～12:00	子どもとの関わりに用いる感情スキルとマインドフルネス

### 後半②ストレンクス・トーク®ワークショップ

平日コース	日 時	内 容
	①11/15(金) 10:30～12:00	ストレンクス・トーク®
	②11/26(火) 10:30～12:00	遊びスキル(応用編)

土日コース	日 時	内 容
	①11/23(祝) 10:30～12:00	ストレンクス・トーク®
	②12/1(日) 10:30～12:00	遊びスキル(応用編)

お問い合わせ、お申し込みは そらいろぱれっとまで

E-mail [sorapare2019@gmail.com](mailto:sorapare2019@gmail.com) TEL 080-4431-3385

facebook <http://www.facebook.com/sorapare/>