

ACT すこやか 子育て講座



◎お問合せ

カリフォルニア臨床心理大学院 西澤研究室
ACTすこやか子育て講座事務局

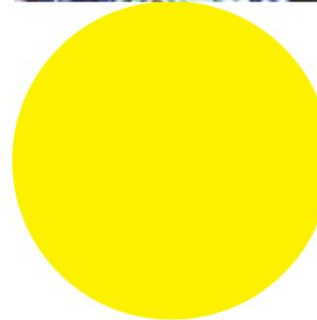
✉ actjapanese@gmail.com

www.csppjapan.com/act/act_home.htm

f www.facebook.com/ACTjapan



Adult and Children
Together Against Violence




act
raising safe kids



子育てでお悩みの親御さんへ



イライラから解放された子育てを!

「子どもが言うことを聞いてくれない」
「すぐにお友だちをたたいてしまう……」
「イライラしてしまって、子どもを怒鳴ってばかり」

子どもを持って、誰もが直面する子育ての悩み。それは特別なことではありません。しかし、子どもの発達段階の特徴や、「しつけと罰」の違いなどちょっとしたコツを知っていれば、子育ての日常はずっと楽になるものです。

アメリカ心理学会 (American Psychological Association:APA)から生まれたこの講座は、ハウツー重視ではなく、心理の知恵を取り入れた体験型の育児講座。子どもの感情、親の感情なども心と体を使って意識化することで、余裕を持った子育ての視点を養います。

子どもの気持ち、どう理解する?

「なぜ、この子は怒ってばかりいるのだろう……」

実は、子どもの「怒り」の感情の奥には、また別の大切な感情が隠されている場合があります。言うことを聞かない子どもに対して「怒る」のではなく、年齢や発達段階に応じた感情のメカニズムを知ることで、子どもたち

が発している真実の声を理解することができるのです。

「ACTすこやか子育て講座」では、ただ知識として学ぶのではなく、ロールプレイングなどを通し、子どもの気持ちを再認識できるようなワークを準備しています。



親から引き継いだ無意識の教育が邪魔をすることも…

ACTすこやか子育て講座事務局 代表
Psy. D. アライアント国際大学
カリフォルニア臨床心理大学院 准教授



西澤奈穂子

子育ては、みなさんお子さんを持って初めて経験すること。戸惑いや悩みも多いものです。親になるまでに子育ての方法論を学ぶことはほとんどありません。実際には自分自身が親から受けた子育て方法や関係性を無意識にお手本にしているものです。そこには当然、好ましくない「癖」みたいなものも存在しています。

「ACTすこやか子育て講座」は、こうした無意識で行っている日々の子育てを8つのセッションを通して意識化し、気づきや新たな関係性を育むものです。

アメリカ生まれの講座ですが、日本の環境にあわせて、みなさんが取り組みやすい形に改訂しており、多くの方々によりよい子どもとの関係性構築に役立てていただいています。

【ACTが目指すもの】

ACT (Adult and Children Together Against Violence: 親子が一緒に暴力に立ち向かう)とは、アメリカ心理学会が開発した、暴力および虐待防止を目的とした育児支援プログラム。その日本語版である「ACT すこやか子育て講座」は、日本の親御さんの声を聞きながら改訂を重ね、より日本の文化に合った内容になっています。

- ◇子どもは小さいうちに、人生の基礎を学びます。
- ◇子どもは親をお手本にして、体験しながら学びます。
- ◇幼い頃に体験する暴力やネグレクトは、子どもの情緒、認知、行動に深刻な影響を及ぼします。

ACTでは、子どもの健康や幸せを守るために、親が果たすことのできる大切な役割にフォーカスし、子どもを暴力からしっかり守る、強くて安全な家族を築くお手伝いをします。

講座の内容

講座では、各セッションで1つのテーマを取り上げ、全部で8つのテーマを扱います。知識としてではなく体験的なワークを通して学んでいくため、日々の子育てに取り入れながら、変化を実感することも可能です。時には、親自身の感情も見つめ、なぜイライラするのか、なぜ怒ってしまうのかを見つめることもあります。

また、「しつけと罰」の違いを学ぶと同時に、親自身が無意識に受け継いでいる養育の癖を見つけ、望ましいスタイルの選択なども行っていきます。

グループでは、急ぐことなくゆっくりとコミュニケーションを進めるため、参加者同士の信頼関係も自然と形成していくことができます。

●1セッション(約2時間)×全6~8回
※時間、回数、料金などは開催者によって若干異なります。

●お近くで、「ACTすこやか子育て講座」をお受講できる機会が増えてきています。
※開催情報は、当講座のホームページやFacebookページをご確認ください。

✉ actjapanese@gmail.com
www.csppjapan.com/act/act_home.htm



【8つのテーマ】

- 1 子どもの行動を理解する
- 2 怒っている子どもを理解し援助する
- 3 親の怒りの理解とそのコントロール
- 4 子どもと暴力
- 5 子どもと電子メディア
- 6 しつけと養育スタイル
- 7 ポジティブな行動を導くしつけ
- 8 この講座を活用するために



●受講者の声

「見落としがちだった子どもの気持ち、子ども目線を再認識させてくれます」

「自分の感情をコントロールする方法、学ぶことができました」

「周りのママ友とは、なかなか話せないこと、一人で気になっていたことを声に出せて嬉しかった」

ファシリテーター養成コース

地域の育児支援としてこの講座を開催できるようになる、専門家向けの「ファシリテーター養成コース」も実施しています。

大学、または大学院で心理学とその周辺領域で学位を修めた(または在学中の)方、臨床心理、医療、福祉、保育・教育関係や、育児支援に従事されている方が対象です。

※開催情報は、当講座のホームページやFacebookページをご確認ください。
※出張による養成コースの開催も行っております。ご希望の方は事務局までメールでご連絡ください
(actjapanese@gmail.com)

