

ほめてあげる

行動療法的 ペアレントトレーニング



こんなお悩み、ありませんか……？

- ・ 子どもが全然、言うことをきかない。
- ・ つい、怒ってしまう。
- ・ 何とかしたいけど、何をしてもいいかわからない！

ADHDをもつ小学生の親御さんを対象に
このようなお悩みを解消すべく、
ペアレントトレーニングを実施しています！

▽ 対象となる方

- ADHDの診断を受けた
小学生のお子さんの親御さん
- 10回のセッションに参加
できる方
- 日本語でのやりとり
が可能な方



▽ 実施日

火曜日

10:00～11:40

(全10回のグループ
トレーニングセッション)

同じ悩みを抱える親御さんたちが5～6人で集まり、
お子さんへの対応方法を一緒に楽しく学びます！

内容：行動療法の理論を基本として、子どもの行動に焦点を
当て、好ましい行動を増やすための肯定的な注目の仕方
(ほめ方) や効果的な指示の出し方などを学ぶ



※当院を受診中の方は、主治医にご相談ください。

当院を受診されていない方は「ペアレントトレーニング参加希望」の旨をお伝えの上、当院の「こどものこころ診療部門」の初診をご受診ください。なお、初診時は保険が適用されます。

▽ 参加費用 ※自費診療になります

1回 5,500円 (税込)

10回で 55,000円 (税込)

行動療法的ペアレントトレーニンググループの詳細

1 目的

- ①育てにくさを持った子どもの理解を深める
- ②適切なほめ方、指示の出し方を学び、親子・家庭内のもめ事を少なくする
- ③子どもたちにとって、もっとも深刻な弊害となる自己評価の低下を予防する
- ④同じ悩みを持つ親たちと相互の分かち合い・支え合いの機会を持つ

2 対象

- ①ADHDの診断を受けた小学生^{※1}の親御さん^{※2}
- ②全10回ご参加いただける方^{※3}
- ③日本語でのやりとりが可能な方

※1 就学前（年長児）や中学一年生のお子さんもグループの対象となることがあります。また、場合によっては個別のペアレントトレーニングを提案させていただくことがございます。初診時にご相談ください。

※2 ご両親でのご参加も可能です。その際は交代ではなく、ご両親お揃いで全ての回にご参加いただけます。

※3 お子様やご自身のご病気等、やむを得ない理由の場合には、3回まで補講にて対応させていただきます。補講は次の回の開始時間前の30分間で行います。

初診時に、状況をお伺いし、場合によっては個別のペアレントトレーニングをご案内することがあります。

3 実施期間及び内容

1クール10回 10:00～11:40（100分） 年3クール開催（1月・5月・9月開始予定）

1回	行動を3種類に分ける	6回	指示の出し方
2回	してほしい行動に注目する	7回	ほめほめ表の作り方
3回	ほめることを習慣にする	8回	ほめほめ表の実践/限界設定のルールを提示する
4回	してほしくない行動への注目を取り去る	9回	環境調整
5回	注目を取り去る計画を立てておく	10回	振り返り

4 毎回の流れ

いいことさがし→宿題の振り返り→講義→ワーク・ロールプレイ→まとめ

講義で学んでいただいたことをロールプレイを通して体験していただけます。また、ご家庭での実践が重要ですので、毎回のテーマに合わせた宿題に取り組んでいただけます。

5 参加費用

1回5,500円（税込） 全10回で55,000円（税込）

補講の費用は同額の一回5500円となります。

参加費の他に『ほめてそだてる 行動療法的ペアレントトレーニング テキストブック（CHICORA BOOKS）』3,520円（税込）をご購入いただけます。

6 応募方法

- ①当院を受診中の方は、主治医にご相談ください。
- ②当院を受診されていない方は「ペアレントトレーニング参加希望」の旨をお伝えの上、当院の「こどものこころ診療部門」の初診（保険適用）をご予約ください。全10回のペアレントトレーニング終了後は、かかりつけの主治医をご受診ください。

東京医科大学病院こどものこころ診療部門