

参加料
無料

令和8年度ペアレントトレーニング

CARE-Japan
ホームページ



CARE™

子どもと大人の絆を深めるプログラム

「CARE」には、子どもとの関係をよりよくできるヒントが詰まっています。体験的に楽しく学んでいただきながら、子どもと温かい関係を築くためのかわり方のスキルを御紹介していきます。是非、御参加ください。（チラシ裏面も御参照ください。）

言うことを聞いてほしいとき
どうしたらいいの？

褒めている
つもりだけど
通じているのかな？



叱ってばかりに
ならないように、
何とかしたい。



プログラム概要

- | | | |
|----|------------|-------------|
| 日時 | ① 9/9(水) | 10:00~11:30 |
| | ② 9/16(水) | 10:00~11:30 |
| | ③ 10/7(水) | 10:00~11:30 |
| | ④ 10/14(水) | 10:00~11:30 |

子どもとよりよい関係を築く際に大切なスキル等についてのロールプレイングの実践

子どもへの効果的な指示の出し方について、ロールプレイングを交えて具体的に取得

場所 子育て世代包括支援センター（にこ♡にこハウス）

講師 臨床心理士・公認心理師 宇都宮 千賀子さん

対象 おおむね2歳～小学校3年生のお子様を育てている保護者

※お子様連れでの参加はできませんので、一時保育、乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）、ファミリーサポートセンター事業などを御利用ください。

お申込み

市公式LINEでの
申込みはこちら

締切日：9月3日(木)

電話又は市公式LINEで
お申込みください。



問合せ先

江田島市江田島町中央四丁目18番28号
江田島市福祉保健部子育て支援課（担当：山崎）

電話：0823-42-2852

CARE プログラムって何？

CARE(ケア)は、子どもと大人の絆を深め、肯定的であたたかい関係を築くための、子どもへの関わり方のスキルを体験的に学ぶことができるプログラムです。

CARE は4つの言葉の頭文字です。

- C: Child (子ども)
- A: Adult (大人の)
- R: Relationship (関係を)
- E: Enhancement (強める)

CAREの対象は？

子育て中の方はもちろん、保育者や教師、医療・相談機関や施設の職員など子どもに接するすべての大人たちが対象です。

想定されるお子さんの年齢は、2歳頃から10代(思春期)までを目安としていますが、2歳未満のお子さんと関わる際にも役立ちます。

CARE はトラウマインフォームドな視点から生まれたプログラムで、愛着や発達など、さまざまな課題を抱える子どもとの関係づくりにも適しています。CARE は治療ではありませんが、身近な大人との肯定的であたたかい関係は、子どもの成長・発達の土台となります。

CARE ではどんなことを学ぶの？

プログラムは二つの部分に分かれています。



CAREのワークショップは1回4時間～4時間半で実施することができますが、特に親・養育者向けの場合は2～3回など複数回に分けて行うことをお勧めしています。

また、ロールプレイで子ども役を体験したり、ワークを通して具体的、かつ実践的に学んだり、大人が楽しく習得できるように工夫されたプログラムです。

あたたかい関係を築く際に意識したい、3つのPを使い3つのKを避けること

使うスキル 3つのP
Praise 具体的にほめる
Paraphrase くり返す
Point Out 行動を言葉にする

避けるスキル 3つのK

コマンド 命令
クエスション 質問
クリティシズム 批判



子どもの適切な行動を
目でキャッチ！
行動を言葉にして
みよう

子どもの適切な言葉を
耳でキャッチ！
くり返して言うて
みよう

子どもの適切な行動を
ハートでキャッチ！
具体的にほめよう

*カタカナでか行から始まるのでKとしていきます

1日の中で5分間でも3つのPをたくさん使って子どもと遊ぶ(話す)時間をもちましょう。その時間は3つのKを避けてみましょう。