

安全な家族になるための プログラムのご案内

暴力や叱責に頼らない子育てで
親子関係を改善したい家族のための

親子複合型 認知行動療法 (CPC-CBT)

子育てが
うまくいかない。
子どもにイライラ
してしまう・・・

子育てって大変な仕事ですよね。

こんなお悩みのある家族のための
プログラムです。



親子複合型認知行動療法(CPC-CBT)とは？

このプログラムは、暴力や叱責に頼らない子育ての方法を学び、親子の関係を改善し、安心して安全な生活を送るための心理療法です。諸外国では親子関係が改善したという効果が実証されています。

次のような親子が対象になります。

- 子どもの行動に、ついイライラして強く叱ってしまうことがある。
- 子どもの行動に、どう対応したらよいかわからないことがある。
- 子どもが従わないので、体罰をしたことがある。
- 親子の関係を改善して、家族みんなが安心安全な生活ができるようになりたい。

プログラムでは、親子それぞれが、具体的な方法を学び、親子が仲良くなるためのやり取りを楽しく練習していきます。

このプログラムを受けると・・・

- 子育てに関するストレスが低下します。
- 家族みんなが気持ちや行動をコントロールできるようになります。
- 家族がお互いの気持ちを大切にすることができるようになります。
- 家族みんなが安心して安全な生活を送れるようになります。

プログラムのおもな内容

◆回数や期間

プログラムは基本的に毎週1回、親子一緒に通っていただきます。セッションの前半は親子が別々に課題に取り組み、後半は親子で一緒に過ごします。プログラムが進むにつれて、セッション中に親子で一緒に過ごす時間はだんだん長くなります。通常、16～20回のセッションに参加してもらいます。

(セッション)

親セッション

子セッション

親子と一緒にセッション

◆内容

【これまでの子育ての振り返り】

子育てのこれまでの苦労や悩みをお聞きます。

【さまざまな子育てスキルを学ぶ】

子育てのイライラの解消法や子どもの困った行動への対応方法を学びます。

【安全プランを作る】

家族が安心して過ごせるための方法を考えます。

【親子での振り返り】

親子それぞれが手紙を書き、これまで家族に起こった出来事の整理をします。

どんなことをするの？

あんしん
安心しておうちで
すごせるようになるための
れんしゅうです。

○いろいろな考えかたができるように
れんしゅうします。

○イライラや不安ふあんなきもちを
おちつかせる方法ほうほうをまなびます。

○自分のきもちや考えかんがを
うまくあいてに伝えるれんしゅうを
します。

○家族が安心あんしんしてすごせるための
安全あんぜんプランをつく、おうちの人ひとと
れんしゅうします。

あんぜん かぞく
安全な家族に
なるための
プログラム



あなたとおうちの人ひとが
いっしょにまなんでいくよ！

プログラムは
ほぼ まいしゅうします。

おうちの人ひと ふあんに不安なきもちを
わかってもらって、

自分のこころもパワーアップして、

家族が安全あんぜんにすごすための方法ほうほうを
いっしょにかんがえていくよ。

