



保護者のための子育て実践講座



～ ここはなセミナー ご案内 ～

ここはなセミナーは、子育ての悩みの具体的な対処法やこどもとのよりよい関わり方を知り、認知行動療法の枠組みを使って、実践しながら保護者同士が学び合う場です。

対 象

小中高校に在籍(高校生相当年齢を含む)している子を持つ保護者で次のいずれの条件も満たす方。
・その子の在籍校が、広島市内にある、または、保護者自身が、広島市内に在住または通勤している方。
・個別のオリエンテーション及び、全4回のセミナーすべてに参加いただける方。

申込方法・期間

WEB申込み 令和8年8月1日(土)0時～8月31日(月)24時
※WEB申込みの難しい方は、この案内の下部記載の「お問い合わせ先」までご連絡ください。

定 員

10名【先着順】
※定員に達しましたら、受付を終了します。ご了承ください。

参 加 費

無料

会 場

広島市青少年総合相談センター(中区国泰寺町1丁目4-15 広島市役所北庁舎別館1階)

実施日時・内容

臨床心理士が講師を担当します。

回	日時	内容・テーマ
1	10月6日(火) 13時30分～14時45分	子育てしながら自分も育てたい ・認知行動療法の枠組み ・プラスな言葉に言い換える
2	10月29日(木) 13時30分～14時30分	こどもの視点から考えてみる ・視点を切り替えて対応を工夫する
3	11月11日(水) 13時30分～14時30分	余裕をもって子育てしたい ・怒りやイライラへの対処法
4	11月30日(月) 13時30分～14時30分	気持ちよくやりとりしたい ・カドを立てない上手な伝え方

※各回ともに終了予定時刻は、10分程度延長する場合があります。

<申込手順>

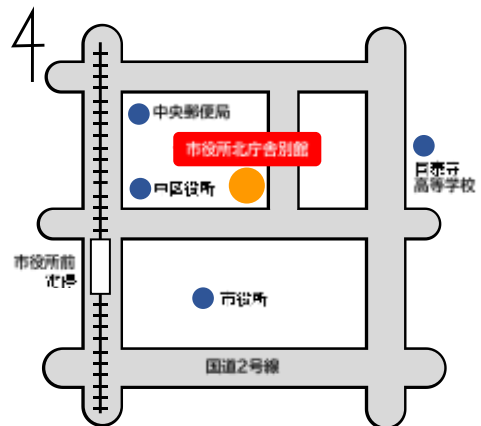
- ① 右の二次元コードあるいは広島市ホームページ(ページ番号:1039668)から「保護者のための子育て実践講座」のページにお入りいただき、次いで「申込フォーム」に進みください。



- ② 「保護者のための子育て実践講座申込フォーム」の各項目に入力
- ③ 確認画面で入力内容の確認後、「送信」をクリック

<お知らせとお願い>

- 先着10名の方には、8/17(月)～9/24(木)の期間に、青少年総合相談センターで個別のオリエンテーション(30分程度)を行います。オリエンテーションの日程については、青少年総合相談センターから連絡をさせていただきます。
- 定員に達していても、WEB申込で受け付けられることがあります。この場合、お断りの連絡をさせていただきます。ご了承ください。
- 個別のオリエンテーション及びここはなセミナーの会場では、託児の対応はできません。
- できるだけ、公共交通機関をご利用ください。車でお越しの場合、市役所駐車場をご利用ください。



広島市青少年総合相談センター
(広島市こども未来局こども青少年支援部内)
[所在地]〒730-8586
広島市中区国泰寺町1-4-15
広島市役所北庁舎別館1階
[お問い合わせ先]TEL(082)242-2117
月曜日～土曜日 9時～17時
※ 8/6(木)・8/11(火)を除く

ここはなセミナーって、なに？

🌸「認知行動療法」とは、どんなものでしょう



認知って何？
難しそう・・・。

認知行動療法は、カウンセリングの方法のひとつです。

家庭や職場での悩みに対し、自分の考え方のクセを修正したり、行動を変えたりすることで、問題解決につなげ、気持ちよく生活していく方法を見つけていくためのものです。やり方を学び、練習をすれば、自分でできるようになります。



じゃあ、こどもにイライラするときとか、
気分が落ち込んだときにも、使えるのかしら？

その通り！認知行動療法は、気分を改善したいとき、問題を解決したいときに、その道筋を示してくれます。子育ての困りごとや人間関係の悩みなどの解決に有効です。

🌸具体的な内容はどんなものなのでしょうか？

認知行動療法の考え方をもとに、親自身の考え方や行動を変える方法を学びます。

具体的には、以下のような内容を、講義だけでなく、ワークシートを使って考えたり、テーマに沿った内容をグループで話し合ったりします。また、次回のワークの準備のためホームワークをしていただきます。

回	具体的な内容・活動
1	認知行動療法の考え方の基礎を学びます。グループで話し合いながら、「リフレーミング」という技法を学び、プラスの捉え方を考えます。
2	こどもとうまくかみ合えない経験を、認知行動療法の枠組みで考えます。視点を切り替えたり、こどもの良いところを探したりするなど、思いこみを外して、柔軟かい考え方をする練習をします。
3	「アンガーマネジメント」という技法を使い、怒りはなぜ起きるのかを知り、コントロールする方法を学び、怒りの感情と上手に付き合う方法を考えます。
4	「アサーティブ・コミュニケーション」という技法を使い、相手の気持ちを尊重しながら、自分の考えを上手く伝える方法を体験しながら学びます。

体験しながら、楽しく学ぶことができるよう工夫されたプログラムとなっています。

4回シリーズ全てを受けていただくことで、効果的に生かしていただけます。ぜひ、ご参加ください！