



# 2025「ペアレント・プログラム」 in 小郡幼稚園

10月17日

## ～第3回 カテゴリーにわけよう！～ より

### カテゴリー（種類）にわけよう！

現状把握表に記入している「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」の行動を、カテゴリー（種類）に分けました。種類に分けることで、自分がよくできているところや苦手なところ、子どもの強み・弱みが見えてきました。

子どもは人とのかかわりに困っていると思っていたけれど、「いいところ」にもあって、頑張っているんだなあと思いました。

私の「困っているところ」はストレス対処や気持ちの面が多く、意外とストレスを感じているんだなとわかりました。

### カテゴリー（種類）の例

大人…家事・育児・健康・気持ちの調節 など  
子ども…食事・着替え・トイレ・気持ちの調節・行動の調節 など

子どもの「いいところ」には自立に関するものが多く、成長していると感じました。



カテゴリー分けをして、育児を頑張っていて家事と気持ちの調節に困っているとはっきりわかりました。



## \* 第3回を終えて ～参加者の感想より～

息子が年長児になり子育ての悩みも増える中、ほめ方等を学んでやってみると、息子の様子もなんとなく変化していると感じています。

言葉にして書き出したり、人と話したりする中で気付くことがとても多く、悩みや課題が解決できることもあって参加して良かったなあと感じています。

自分のことを書き出すことで自分のことをわかっていくようでわかってないんだなと思いました。子育て中のママたちと話す中で共感することや参考になることがあり、刺激になります。

子どものいいところや努力しているところを考えたことで、普段の生活でも意識して接することが増えました。また、自分自身のいいところや努力しているところを自覚することで自信を持つことができ、心の余裕も生まれてきました。

