

## 養育者支援プロジェクトって？



本プロジェクトは、子育てをしている養育者（親）を支援するため、2015年11月に始まった研究開発事業です。

現実の子育てはきれいごとではありません。子どものこと、生活のことなど思うようにいかないことで、時には悩み、子育てに行き詰ってしまうこともあります。そのような時に、養育者を支援する効果的なプログラムがあるのですが、なかなか困っている方に届いていないのが現状です。

この事業では、子育てに難しさを感じる方に、モニターになっていただきます。モニターの方には、その方に合ったプログラムを受講していただき、その費用をプロジェクトが助成します。そしてプログラム受講によって得られた変化や効果を教えていただきます。その情報を活用し、個々の家庭のニーズにあった養育者支援を提供できるシステムの開発を目指します。

## 募集要項

募集期間 2018年7月 まで

- 応募条件
- ・ 18歳未満の子どもの保護者
  - ・ 子育てに関することで悩んでいる人、困っている人
  - ・ 東京近郊で開催されるプログラムに、1ヶ月～1年程度継続して参加できる人（開催地や期間・回数はプログラムによって異なります）
  - ・ プログラムの効果を面談やアンケートなどで測定し、そのデータを研究に使用することを承諾できる人（データは匿名化され、個人情報に留意して本研究のみに使用します）
  - ・ 応募者には、面談を行います。場合によっては、受講費用の一部を自己負担いただいたり、他の支援を紹介することもあります

応募方法 裏面のお問い合わせ先まで、メールまたはお電話でお申込みください

## お問い合わせ・お申し込み

ristex-oyako@brain.riken.jp

048-462-1111 内線7838  
(平日9時～16時)

理化学研究所 脳科学総合研究センター  
〒351-0198 埼玉県和光市広沢2-1  
担当者 白石・黒田

お気軽にお問い合わせください  
ご家族や関係者からのご相談もお受けします



## 養育者支援プロジェクト モニターパパ モニターママ募集

子育て中の保護者の方を支援するプロジェクトです。  
半年～1年の親プログラムを受講し、その効果を測る研究に協力してくださる方を募集しています。  
モニターの方には、プログラムの受講費用を助成します。

こんなことで困っていませんか？



子どもが言う  
ことを聞かない

子どもの行動に  
イライラする

子育てについて  
周囲に批判される

子育てが  
つらい

子育てを完璧に  
したいができない

子どもが泣くと  
気分が落ち込む

子どもをつい  
たたいしてしまう

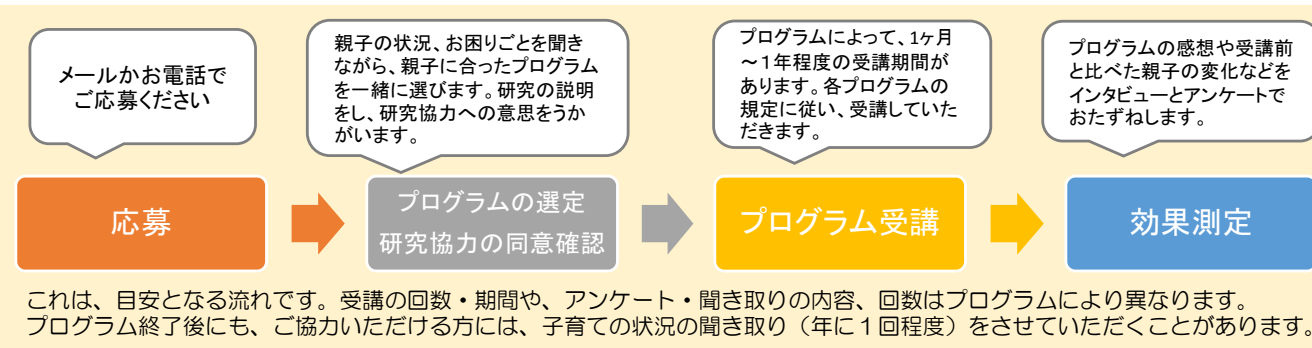
自分の子ども時代  
を思い出して苦しい

子どもを育てる  
自信がない

科学技術振興機構 社会技術研究開発センター  
「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」領域  
研究代表：黒田公美



## モニター参加の流れ



## プログラム紹介

### ピーシーアイティー PCIT

親子間の愛着（アタッチメント）の回復と養育者の適切なしつけをめざす行動療法です。原則2歳～7歳の子どものとその父母を対象に、実際の子どもののかかわりの中で保護者の方へのコーチングを行います。回数は通常12～20回です。より短期集中的に学ぶCDIトレーニングもあります。

### ケア CARE

子どもとのよりよい関係づくりを目指すプログラムです。理論的な学びと、実践的なロールプレイを通して、子どもの肯定的な行動を促し、指示に従う機会を増やすための基本的なスキルを獲得していきます。大人（親だけではなく子育てに関わる人）を対象に、通常2～3回程度で行われます。お子さんの年齢は、2歳前後から思春期までです。

### エーエフ シーピティー AF-CBT

家族の中での言い争いや怒り、しつけや体罰などについての心配事を抱えた家族のための心理療法プログラムです。5～17歳の子どものとその父母が参加して、親子別々のセッションでそれぞれの回復を図った後で、親子合同セッションでお互いへの理解や親子間の好ましいコミュニケーションの取り方などを一緒に学びます。半年から1年程度の時間をかけ、じっくりと親子双方にはたらきかけ、親と子どもをつないでいきます。

### トリプル ピー

## Triple P

前向き子育てプログラムとも呼ばれています。子どもの発達を促しつつ、親子のコミュニケーション、子どもの問題行動への対処など、それぞれの親子に合わせた方法に変えていくための考え方や具体的な子育て技術を学びます。グループと個別の両方の部分があり、夫婦で参加することもできます。

### マイ ツリー

## MY TREE

「子育てが苦しい」「子どもを無視したり叩いてしまう」そんなあなたを大切にできる親の回復プログラムです。身体と心のリラクゼーション法の習得、自尊感情の回復、子育てが楽になるコミュニケーションとしつけ方法の練習を、10人程度の匿名グループ（男女別）の支え合いの中で行います。13回の心理教育セッション+3回の個別セッション+同窓会です。

### 父・夫としての よいコミュニケーションを学ぶ プログラム（男性向け）

男性の養育者が、パートナーや子どもとよいコミュニケーションを行う考え方や方法を学ぶことを助ける教育プログラムです。

この他のプログラムも支援できる場合がありますので、ご希望があれば、ご相談ください。



## ポウルビィの言葉

“子どもには、母親、または親がわりの人と、親密で安定した関係をもつことが重要である。その関係は、子どもだけでなく親にとっても楽しくて満足できるものであるべきだ。”

“子どもたちが生存のため親を必要としているのと同じくらい、親も、とくに母親は、より大きな社会からの支援を必要としている。

もし社会が子どもたちを大切に思うなら、社会はまず親たちを大切にしなければならない。”

子どもたちが安心して暮らせるために、子どもだけでなく、親も、親子を支援する人たちも、みんなが安心・安全で満足できる社会に貢献したいと考えています。

興味のある方はホームページをご覧ください。

<http://parent-supporters.brain.riken.jp/index.html>  
[https://www.ristex.jp/pp/project/h27\\_1.html](https://www.ristex.jp/pp/project/h27_1.html)

