

## ながら心理相談室 安心感の輪 子育てプログラムのご案内

安心感の輪子育てプログラムは、アタッチメント理論を背景にした子育てプログラムです。「アタッチメント」は、日本だけでなく世界の子ども・子育て支援政策の中で、自己理解と人間関係の改善に役立つと注目されています。「安心できる人とのつながり」を重視し、子育てには取り扱い説明書はない。あるとすれば、子ども自身が取り扱い説明書であるという考えのもと、養育者と子どもの双方が心地よいと思える「ほどよい」子育てを目指します。

ながら心理相談室では、虐待的な扱いを受けていた、親との関係に悩んでいたなど、養育的なケアを行う自信がない養育者や、扱いにくい子どもとの関係づくりに悩んでいる養育者に対して、小グループ（4～6人）で本プログラムを行います。「安心感の輪」という図式を用いて、子どもの行動の意味と関わり方をわかりやすく学び、養育者が思いを安心して語ることを奨励します。実践を通して、過去の養育体験が今の自分にどんな影響を与えているのかがわかり、子どもの声を聞き取れるようになり、子どもとの「まっすぐな交流」を楽しむことができるようになっていくでしょう。

臨床心理士・公認心理師 堀 恵子

### 実施内容

ファシリテーター：堀 恵子（認定精神分析的心理療法士、安心感の輪子育てプログラム認定講師）

全8回 毎週水曜日 10時15分～11時45分（2025年1月29日～3月19日）

※ 初回のみ9時45分集合

4名以上にて開催。定員6名。実施の決定は、1月20日（月）までにお伝えします。

回	日時	内容
第1回	1月29日	「安心感の輪」子育てプログラムによるこそ
第2回	2月5日	「安心感の輪」をめぐる子どもの欲求を知ろう
第3回	2月12日	「安心感の輪」に寄り添うこと
第4回	2月19日	赤ちゃんの「安心感の輪」に寄り添うこと
第5回	2月26日	安心感への道のり
第6回	3月5日	自分自身の課題を見つめる
第7回	3月12日	関係のほころびと修復
第8回	3月19日	まとめとプログラム修了のお祝い
フォローアップ	修了2か月後	グループでのふりかえり（参加自由）

### 料金

プログラム8回+フォローアップ 料金 一般 20,000円 ながら心理相談室利用者 15,000円

※ 参加を決める前に個別の予備面接（50分）を利用することができます（5,000円+税）

※ 予備面接は締切日前に実施し、締切日までに参加の可否をお決めください。

## 申込方法

プログラムのなかで気持ちが揺らぐことがございます。精神科に通院されている方・カウンセリングを受けている方は、主治医・担当カウンセラーとご相談の上、お申込み下さい。

お申込みは、下記にご記入の上、「安心感の輪 参加希望」とし、メールあるいはFAXにてご送付ください。

申込先：ながら心理相談室 メール [info@nagarashinri.com](mailto:info@nagarashinri.com) FAX 058-295-6703

申込期限：2025年1月18日（土） 開催決定は、1月20日（月）までにお知らせします。

## 申込書

氏名	年齢	性別
		男 ・ 女
参加動機		
連絡先		
携帯電話番号		
メールアドレス		
家族構成		
不安定になる恐れのある方は、ご心配内容について記載してください。		