

1. ペアレント・プログラムの意義

- ・ 発達障害についての専門的な知識を得る
- ・ 親子関係について振り返り、関係性をより改善する。
- ・ 親のメンタルヘルス（及び QOL やウェルビーイング）を向上させる

2. 困った行動とは

- ・ 「困った子」ではなく「困った行動」＝本人が困っている、と捉える。
- ・ そもそも「不登校の我が子」「発達障害の我が子」ではなく、「わが子の不登校問題」「わが子の発達障害特性（特徴）」のはず。
- ・ 困った行動を無くすのは困難。悪巡回のパターンを変える方がまだ容易。

3. 発達支援の 3 原則とは

- ・ ポジティブ・フィードバック（肯定的評価）  
ほめる、ご褒美、一緒に喜ぶ、達成感、自己肯定感、ドーパミン、オキシトシンのほうが、叱る、禁止、罰、嫌悪刺激、脅し、否定よりも倍くらい重要。
- ・ スモール・ステップ（一歩ずつ成長）
- ・ マッチング（環境調整）  
合わない環境に合わせ(させ)る努力よりも、合う環境に飛び込む(ませる)勇気のほうが後々の実りが大きい。

4. 具体的な対応技法の幾つか（ビデオ復習）

- ・ 事前予告
- ・ ブロークンレコードテクニック
- ・ 先ほめ
- ・ 置き換え

5. 以上のことができるようになるために、親がやるべきこと

- ・ 心のゆとりキープ
- ・ 認知枠（価値観、人間観）を広げる
- ・ コミュニケーション能力を上げる（特に支援者と仲良くなろう）
- ・ 「親の願望（願い・祈り）」を抱き続けよう

～～ここでグループワーク～（4 人 or 5 人一組で）

① 自己紹介（子どもの性別、学年、診断 or 状態名）

② 親として今一番の心配 or 悩みを話してみよう

③ 「心のゆとりキープ」のためにしていることを紹介しよう

6. 事前のアンケートへの回答