

ペアレント・トレーニング

～おだやかな親子関係をつくるコツ～



対象者：土浦市内在住で概ね1歳6か月～未就学のお子さんを
子育て中の方、かつ全5回に参加可能な方

日程：令和7年 ① 6月10日(火) ② 6月24日(火)
③ 7月 8日(火) ④ 7月29日(火)
⑤ 8月12日(火)

時間：10:00～11:30

場所：土浦市保健センター 3階

定員：6組

※ 参加費は無料です。

※ 保護者のみ参加可能。お子さんの見守り保育はありますが、
できるだけ、ご家庭での保育にご協力ください。



受付期間：令和7年5月1日～5月31日

申込方法：申込フォームからお申込みください。

問い合わせ先：土浦市こども包括支援課

電話 029-826-1111 (内) 2510
月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)



申し込みフォーム

～親子のコミュニケーションをスムーズに～

第1回 子どもの行動をよく見てみよう

親子のやり取りの好循環を増やす準備として、子どもの行動を客観的に観察します。

第2回 好ましい行動をタイミングよくほめよう

ほめるのに行動が完了するのを待つ必要はありません。
ほめるタイミングやコツを、皆で練習をします。

第3回 効果的な指示の出し方をマスターしよう

効果的な指示の出し方を知り、親の気持ち・子どもの気持ちを体験します。

第4回 好ましくない行動は「注目をはずす」

好ましくない行動を減らすために、注目をはずして、
待ってほめることを練習します。

第5回 落ち着きを取り戻そう

怒りってなに？落ち着くためにできる行動やプランを
考えていきます。



日々の子育ての中で、
わかっていてもイライラ
してしまったり、なかなか
ほめられなかったりする
ことはあるものです。
子育てが少しでもラクに楽しい
ものになるように、一緒に学び、
トレーニングしてみませんか。





