NEWS

ペアトレ

子育てアドバイス

ペアレントトレーニングを開催しました

子育て中のみなさん、「子どもをほめるってどうしたらいいの」「しつけはどうしたらいいの」など、お子さんの行動に悩んだり迷ったりする場面はありませんか。

町ではそんな悩みを持つ18歳未満のお子さんがいるご家庭を対象に、子どもの行動に対する具体的な対処法を学ぶ「ペアレントトレーニング」を、児童家庭支援センターあおばより講師を迎えて、9月10日から11月19日まで全6回の講座を開催しました。

参加された保護者のみなさんは、真剣に講座に取り組み、積極的に質問する姿も見られました。講座では、毎回、その日に学んだ内容を家庭で実施するという宿題が出され、次回の講座では参加者全員が実践した内容を発表していました。

来年度もペアレントトレーニングを開催する予定です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

参加者の感想

ペアレントトレーニングを通して、いつもと違う声かけや褒め方の工夫を学ぶことができ、自分が落ち着くためのヒントも得られたことで、気持ちが楽になった。受講して本当に良かった。

体験を交えた講習だったため内容を具体的にイメージしやすく、家庭でもすぐに実践できた。子どもへの関わり方を見直す視点が増え、とても勉強になった。

褒める場面で、以前より素直に子どもを褒められるようになり、問題行動が起きたときも、毎回ではないものの落ち着いて対応できるようになった。

当たり前だと思っていたけれど実践できていなかった関わり方について多くを学び、子どもの問題行動が改善して親子で笑顔の時間が増えたと感じている。内容にも託児にも非常に満足しており、今後もこのような機会が増えることを望んでいる。

年齢の異なる子どもの保護者の悩みを聞けて将来の参考になり、ペアレントトレーニングを通して、自分が悩んでいたことに対して「どう行動すればよいか」の手がかりを見つけることができ、とてもためになった。

小さな子どもへの対応方法がよく分からなかったが、ペアレントトレーニングを受講したことで参考になる点が多く見つかり、とても勉強になった。

広　告

管理栄養士のおすすめレシピ

和風シチュー

ここがポイント！

スキムミルクを使って作ることで、市販のシチューの素を使うよりも脂質が抑えられ、さらにカルシウムをたくさんとることができます。しめじに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、一緒に食べると効果的です。

みその風味で、ごはんにもよく合うメニューです。

塩分 1.0g

■材料（4人分）

- 鮭 …… 1切れ
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 1/4本
- しめじ …… 1/2房
- バター …… 15g
- こしょう …… 少々
- 水 …… 2カップ
- かぶ …… 2個
- 里芋（水煮） …… 80g
- ブロッコリー …… 1/2房
- 小麦粉 …… 大さじ2
- スキムミルク …… 40g
- みそ …… 大さじ1/2
- コンソメ …… 1個

■作り方

1. 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、しめじは小房に分けておく。鮭、かぶ、里芋はひとくち大に切る。
2. ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
3. 水2カップにコンソメを加えておく。
4. 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。小麦粉と3のスープを少しずつ加えてへらで溶きのばす。鮭、人参、里芋、しめじ、かぶを加えて煮る。
5. スキムミルク、お湯、みそを混ぜ合わせ、4に加えて弱火で煮る。
6. 器に盛り、こしょうをふって、茹でたブロッコリーを添える。

【1人分の栄養価】 エネルギー 152kcal/ たんぱく質 11.8g/ 脂質 4.6g/ カルシウム 151mg/ 鉄 1.1mg/ 塩分 1.0g

CKD（慢性腎臓病）を予防しよう

おしっこは体の異常を伝えてくれる大切な信号機です。検診などで自覚症状がなくても、蛋白や糖、潜血がみられたら、黄色信号です。慢性腎臓病は知らないうちに進行します。赤信号になる前にきちんと医師に相談しましょう。

北福島医療センター
志賀（しが） 隆（ゆたか） 先生

広　告