

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（臨床心理士、公認心理師、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（2026年5月6日～6月24日）

※ 初回のみ10時集合 4名以上にて開催。定員5名。

回	日時	内容
第1回	5月6日	「安心感の輪」子育てプログラムによるこそ
第2回	5月13日	「安心感の輪」をめぐる子どもの欲求を知ろう
第3回	5月20日	「安心感の輪」に寄り添うこと
第4回	5月27日	赤ちゃんの「安心感の輪」に寄り添うこと
第5回	6月3日	安心感への道のり
第6回	6月10日	自分自身の課題を見つめる
第7回	6月17日	関係のほころびと修復
第8回	6月24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回の参加費：2万円 ※当室利用者は1万円でご利用いただけます。

※ 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。

申込みは、下記にご記入の上、メールあるいは FAX にてご送付ください。

申込先：こころのげんき株式会社／ここあプロジェクト

メール kensyu@kokoaproject.com FAX 058-295-6703

申込締切：2026年4月25日（土） 開催決定は、4月28日（火）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		
参加に不安のある方は、ご心配内容について記載してください。		