

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（4～5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00分～11時30分（2026年10月7日～11月25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	10月7日	「安心感の輪」子育てプログラムによるこそ
第2回	10月14日	「安心感の輪」をめぐる子どもの欲求を知ろう
第3回	10月21日	「安心感の輪」に寄り添うこと
第4回	10月28日	赤ちゃんの「安心感の輪」に寄り添うこと
第5回	11月4日	安心感への道のり
第6回	11月11日	自分自身の課題を見つめる
第7回	11月18日	関係のほころびと修復
第8回	11月25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：無料で実施

※ 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 9 月 23 日（水・祝） 開催決定は、9 月 28 日（月）までにお知らせします。

申込書 ※メールでお申し込みの場合には、下記項目を本文にてお知らせください。

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。		