



## 親としてグループトリプルP(グループワーク)を受講してみても・・・

3人の子育てをしてきて、3人共性格も気質も違うので、どう接していいのか。上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失くしていました。でも、トリプルPの技術に従い、試みているうちに、全ての問題は自分たち親にあることに気がつかされました。自分たちのその時々への対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。私たち親がこのような技術を知ることによって、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思います。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプルPの技術・テクニックは一生の宝になったと思います。(30代母親)

これまで「父親は仕事が忙しくて子育てに参加できない」と諦めていました。しかし、父親と子どもが短時間でも頻度の多い接触をすることで、父と子の関係が8週間でよい方向に変化しました。これから父親の参加を諦めない子育てをしていくきっかけになりました。(30代母親)

子どもと離れて、子育ての悩みや問題行動の勉強ができたのは、とても貴重な時間になりました。他のお母さん方と話せてよかったです。子育てを前向きに考えられるようになったのが一番嬉しいです。(20代母親)

子どもが「発達障害」と言われ、色々な所に相談に行きましたが、欲しかった答えは見つからず悩んでいました。でも、トリプルPを学んだことによって大事なことが分かり、自分自身の柱となるものを手に入れることができました。このプログラムで、国・言葉・宗教も越えて「教えは一つなんだな」と強く感じました。トリプルPを学ぶことにより、喧嘩やいじめ、犯罪、戦争すらなくなるのではないのでしょうか！有難うございました。(30代母親)

子どもと離れられる時間ができるのがよかったです。全ての技術を使うわけではないですが、確実に子育ての助けとなる技術が学べてよかったです。(40代母親)

行動チャートはとても有効でした。トイレトレーニングの後戻り(3ヶ月中断)から、また便座に座れるようになり、おしっこやうんちの回数も増えてきました。「たかがシール貼り、されどシール貼り」で効果に驚きました。(30代母親)



魔の2歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学びました。この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。（30代母親）

長男に対し、兄弟げんか、食事中にバタバタする、後片付けしない等で怒ってばかりいたので、妻からの勧めもあってこちらに参加しました。今回一番有効だったのは行動チャートでした。我が家ではスタンプを使ったチャートを使いましたが子どもたちはスタンプを押したいが為、対象となる行動以外のことでもがんばっていました。

トリプルPで強調される「肯定的なものの言い方」も意外に難しかったのですが、スタンプというアイテムを使うことによって具体的に言いやすくなりました。叱りすぎる前にクワイエットタイムを使うことでかなりクールダウンもできました。これだけでもストレスが激減しました。

また自分自身がエスカレートの罠に陥っていたことも客観的に確認できたり、思っていた程、子どもたちの問題行動は無かったり……。 親自身の子どもへの考え方により問題が多かったのではないかと考えたりしました。

子どもの問題行動がどうのというより、まず親がどう対応するか、どう考えるかで全く変わると思いました。何より親と子の基本的な関係性が大切だと思いました。」（30代父親）