

参加数11名

回答11名

## 1 満足度

4(満足)	3(やや満足)	2(やや不満足)	1(不満足)
10	1	0	0

## 2 良かった点(複数回答)

役に立つ情報が得られた	8
日頃の活動に役立った	7
スキルアップにつながった	5
他の参加者との交流情報交換が図られた	7
抱えていた問題・不安解消につながった	9
その他	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分1人だと、わが子の問題ばかり目が行き、深刻になってしまうが、他の家庭の話も聞いて、いろいろ勉強になり安心することができた。</li> <li>・具体的なスキルを教えていただけでよかった。電話セッションも楽しかった。</li> <li>・自分の気持ちともゆっくり向き合えた。</li> </ul>	

## 3 感想

- ・具体的な対応方法を教えていただき、大変満足しています。
- ・この講座にでる前は、3人のやんちゃな男の子の子育てに疲れ果て、自分の時間もなくストレスがたくさんでした。今では自分にも子どもにもゆとりが生まれ、家庭の雰囲気が変わりました。ストレスが減り、前向きな気持ちで毎日過ごせるようになり、楽しくなりました。
- ・子どもが苦手な子育てが下手、だけど、子どもへの愛情はたくさん！！まず、どのようにその愛情を伝えてたらいいか、具体的にわかりました。それによって、子育て＝困難に苦手という方程式が少しずつ変化してきています。私にも、子育てをスムーズに出来るという自信が出来ました。
- ・今までは、何に対しても感情的になっていたところを、17の具体的な対処できる方法があると冷静になることが増えたように思います。何よりも同じ意識を持って集まったお母さんたちと失敗談を話したり、それに対する別の方法や考え方を話すことが、とても良かったと感じています。
- ・「かっか」する日々に、トリプルPのスキルを教えてもらい、落ち着いた気持ちで、子どもと向き合えるようになりました。今後とも、子育てを楽しみたいです。
- ・子育てだけでなく、子育て支援活動にも助けになります。ありがとうございました。
- ・本当なら、こんなに怒らなくても良かったのに・・・と、子どもたちが寝てから落ち込むことがよくありました。プログラムに参加し、スキルを活用してみたら、子どもの行動が大きく変化し、本当に驚きました。これからは何か問題が起きたら、テキストに立ち戻って、スキルを組み合わせれば、きっと大丈夫と思うことが、自分にとって大きな自信につながりました。
- ・ずっと、自分の子育てに自信が持てずにいました。でも、そんなに力を入れなくてもいいということがわかり、気持ちがとても楽になりました。子どももとてもたたくましくなりました。子どもの成長、すごいです！子育ての方法もとても役に立っています。
- ・講座を受け始めたときは、毎日自分に自信をなくしていましたが、いろんな技術や子育てのヒントをもらうことで、私も子どもも日々変化を見ることができました。これからも成長とともに、壁にぶつかることもあるとおもいますが、これを活かして頑張っていけそうです！

- ・日常で起きている自分にとって「問題」として悩んでいたことが、トリプルPを通じ、子どもも自分も前向きに変わりました。一番心がけた「前向きな声かけ」をすることによって、考え方も前向きになり、自分が変わることで子どもたちも良い方向へ変わっていったと思います。週末に、主人からも「何か変わったよね。家の中が穏やかになってうれしい。」と言われました！ただ、日々、過ごしていると、つい感情的になってしまうことがあるので、定期的に振り返ることを忘れないようにしたいです。
- ・今までは、自分のルールに子どもを従わせることばかり考えて、思い通りに子どもが動かないとイライラしていました。講座を受けて、子どもにもニーズがあることを学び、愛情表現・ほめることを心がけるようになり、子どもも明るくなって家の中が落ち着いてきました。
- ・今まで周囲の人から「厳しくしつけているお母さん」というイメージを持たれていて、それが少しコンプレックスだったのですが、トリプルPはきちんと子どもに接するというスタンスだったので自分のやり方が間違っていなかったなと少し安心しました。