

CAREに参加した人たちの声

子育て中の方々

- ☆ほめるのは苦手でしたが、楽しく練習できたのでさっそく家でもやってみたい。(母)
- ☆子どもの言葉をくり返すようになって、子どもがよく話すようになった。(母)
- ☆他の家の話も聞いて、子どもとの接し方を振り返るよい機会になった。(父)
- ☆「早く早く」とまくしたてていたけど、指示の出し方のコツを使うとちょっと楽。やったことを言葉にしていたら、着替えもスムーズになった。(母)
- ☆CAREのスキルで遊んだあとは、言うことを聞いてくれやすい気がする。(父)
- ☆ロールプレイの子ども役はとても楽しく、子どもの視点を体験できた。(里親)

専門職の方々

- ☆思春期の子にもさりげなく大切に思っていることが伝わる。(臨床心理士)
- ☆ロールプレイが多く、具体的でわかりやすく、実践しやすい。(児童福祉司)
- ☆楽しく学べて「明日から使ってみよう！」という気持ちになった。(作業療法士)
- ☆子どもとかかわる中でぜひ使っていきたい。他の保育士や保護者の方にも知らせたい。(保育士)
- ☆思春期の子どもたちとぶつかることが減って、こちらも冷静に伝えたいことを伝えられるようになった。(施設職員)
- ☆子どもたちから話を聞きたいときにも CARE のスキルが使える。(教員)

CARE-Japanについて

CARE は、PCIT(親子相互交流療法)などのエビデンスに基づいた治療法やペアレンティングプログラムの考え方に現場の声を取り入れ、短時間で具体的に子どもと関わるスキルを習得できるよう、米国シンシナティ子ども病院で開発されました。日本には 2008 年に導入されています。

CARE-Japan は、2011 年から CARE の普及活動を開始し、2020 年から一般社団法人となりました。CARE ファシリテーターによるワークショップが全国で実施され、対面だけでなくオンラインでのワークショップも行われています。

CARE プログラムが、子どもと大人の絆づくりに役立てますことを心から願っております。

一般社団法人 CARE-Japan

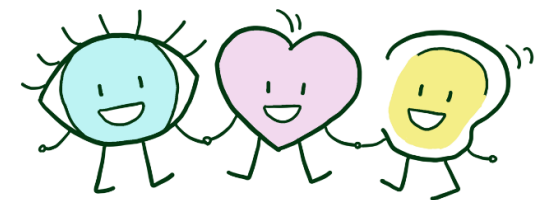
CARE-Japan事務局
〒187-8570 東京都小平市小川町 1-830
白梅学園大学 子ども学部 福丸研究室内

*CARE についてのお問合せ先、地域のファシリテーター、CARE を提供できる施設については CARE-Japan のホームページ⇒
をご覧ください。



CARE™

~子どもと大人の絆を深めるプログラム~



CARE-Japan

Child-Adult Relationship Enhancement

CARE プログラムって何？

CARE(ケア)は、子どもと大人の絆を深め、肯定的であたたかい関係を築くための、子どもへの関わり方のスキルを体験的に学ぶことができるプログラムです。

CARE は4つの言葉の頭文字です。

C: Child (子どもと)

A: Adult (大人の)

R: Relationship (関係を)

E: Enhancement (強める)

CARE の対象は？

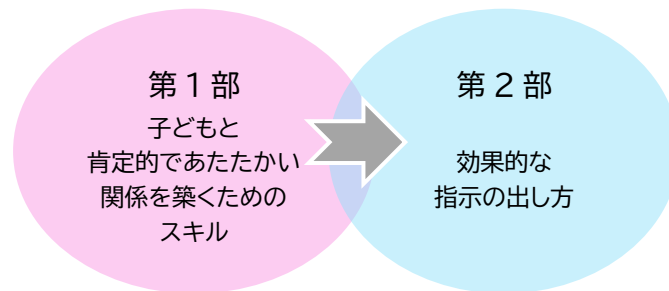
子育て中の方はもちろん、保育者や教師、医療・相談機関や施設の職員など子どもに接するすべての大人たちが対象です。

想定されるお子さんの年齢は、2歳頃から10代(思春期)までを目安としていますが、2歳未満のお子さんに関わる際にも役立ちます。

CARE はトラウマインフォームドな視点から生まれたプログラムで、愛着や発達など、さまざまな課題を抱える子どもとの関係づくりにも適しています。CARE は治療ではありませんが、身近な大人との肯定的であたたかい関係は、子どもの成長・発達の土台となります。

CARE ではどんなことを学ぶの？

プログラムは二つの部分に分かれています。



CARE のワークショップは1回 4時間~4時間半で実施することができますが、特に親・養育者向けの場合は2~3回など複数回に分けて行うことをお勧めしています。

また、ロールプレイで子ども役を体験したり、ワークを通して具体的、かつ実践的に学んだり、大人が楽しく習得できるように工夫されたプログラムです。

あたたかい関係を築く際に意識したい、3つのPを使い3のKを避けること

使うスキル 3つのP

Praise 具体的にほめる

Paraphrase くり返す

Point Out 行動を言葉にする

避けるスキル 3つのK

コマンド 命令

クエスチョン 質問

クリティシズム 批判

子どもの適切な
行動を
目でキャッチ！
行動を言葉にし
てみよう

子どもの適切な行動を
ハートでキャッチ！
具体的にほめよう

子どもの適切な
言葉を
耳でキャッチ！
くり返して言って
みよう

*カタカナでカ行から始まるのでKとしています

1日の中で5分間でも3つのPをたくさん使って子どもと遊ぶ(話す)時間を持ちましょう。
その時間は3つのKを避けてみましょう。