

親だってたまには弱音を吐いていい ～「社会に出る我が子」を支える親のための月1回の作戦会議～



↑ 一つでも当てはまったら、ここはあなたのための場所です

親として知っておきたい 親学び塾「ペアトレ」体験会

～不安を安心に。そして次の一歩へ～

発達障害やグレーゾーンの若者の「働く・自立」を支えるためには、まず親御さん自身の心が元気であることが大切です。

ここは、同じ悩みを持つ仲間と一緒に少しだけ荷物を下ろせる場所です。
対象は、中学生から成人のお子さんを持ち「社会への一歩」を真剣に考えている親御さんです。

30年の就労支援の現場を知るプロが、きれいごとではない「リアルな道しるべ」と「安心」をお届けします。

【期間】 2026年4月～9月(全6回・第2日曜午後)

【会場】 刈谷市産業振興センター 【参加費】 無料

▼詳しいプログラム・お申込みは裏面をご覧ください▼

●いつ来ても大丈夫:「辛い気持ちを聞いてほしい」「このテーマだけ知りたい」。そんなピンポイントの参加も大歓迎。まずは試してみようかな?と軽いノリでも大丈夫です。

●続けるともっと効果的:半年間通うことで、点と点が線になり、お子さんへの言葉かけが自然とかわってきます。「ブレない親心」を育てたい方は、継続参加がおすすめです。

【主催】  認定NPO法人パンドラの会 【後援】 刈谷市

安心してご参加していただく為に「大切にしている事」



「アドバイス」より「共感」を優先

“ こうしなきゃ ” というプレッシャーは、ここにはありません。
言えなかった気持ちを話し、 “ 一人じゃない ” と安心することから始めます。



30年の支援経験からの「道しるべ」

長年就労支援の現場に立ち続けた講師が実際の事例を交え “ 働くため ” のリアルな知識をお伝えします。



家族で今日から使える「ペアトレ体験」

お子さんが自信を育てる “ 肯定的な注目 ” や “ 伝え方のコツ ” など具体的な関わり方のミニワークも行います。

プログラム内容（全6回）（すべて日曜日 13:00～15:30）

回	日時	テーマ	主な内容
第1回	4月12日(日)	「お話し」と「出発」の会	新年度の不安、全部ここに置いていきませんか？ まずは「話す」だけで8割解決します。
第2回	5月10日(日)	「親子の距離感」を見直す会	連休明けのイライラは距離が近すぎるから。 「課題の分離」を知ると、心がフッと軽くなります。
第3回	6月14日(日)	短所を「才能」に変える会	「うちの子、いい所がない」と嘆く前に。 魔法のメガネ(リフレーミング)で、我が子を再発見！
第4回	7月12日(日)	子どもが動く「伝え方」の会	ガミガミ言うより効果的。「勇気づけ」の技術で家庭の 空気を換えましょう。
第5回	8月9日(日)	「就労のリアル」を知る会	将来、本当に働けるの？ 30年の支援実績から見る 「今、親ができる準備」と「社会の現実」。
第6回	9月13日(日)	「私自身」を大切にする会	子どもの人生は子どものもの。親自身の人生を楽しん むことが、結果的に子どもの自立を促します。

▼ファシリテーター紹介

※単発参加・複数参加どちらでも可能で、お気軽にどうぞ参加してください



坂口 伊久磨（さかぐち いくま）

認定NPO法人パンドラの会 理事長/2級キャリアコンサルティング技能士/自閉症スペクトラム支援士

メッセージ: 「1995年から就労支援の現場に従事してきました。30年の現場経験から、親御さんの不安に寄り添い具体的な次の一步を一緒に考えます。ここは、あなたが『親』として評価されるばしょではなく『一人の人』としてホッとできる場所です。

▼開催概要・お申し込み

- ・ 期間&時間：2026年4月～9月(全6回・日曜13:30～15:30)
- ・ 会 場：刈谷市産業振興センター（住所:刈谷市相生町1丁目1-6）
- ・ 参加費：無料
- ・ 定 員：15名(少人数制で安心して話せる環境です)
- ・ 対 象：発達障がい、グレーゾーンの若者の親御さんや家族
- ・ 申込み：こちらのQRコードからお申し込み下さい



主催・問い合わせ先:パンドラの会

Tel:(0566)23-0177