

### メンター養成事業とは

自分の子育ての時に体験したことが、後輩の保護者の方の役にたてばと思われる方、メンターとして活動したい方は、養成事業に是非参加して下さい。  
中野区のペアレントメンターはお子さんの障害種別を問わず養成事業を実施しています。

### どんな研修があるの？

- 企画講座（年4回 福祉サービス・診断・心理・教育など）
- ミニ講座（3回～4回 随時）
- グループ相談会（茶話会として実施 月2回）
- ピアカウンセリング研修（3回 連続研修）

上記の講座・グループ相談会に5回と研修3回に参加した方は中野区のペアレントメンターとして登録し活動ができます。  
登録後もフォローアップ研修やメンター会議などのサポート体制があります。

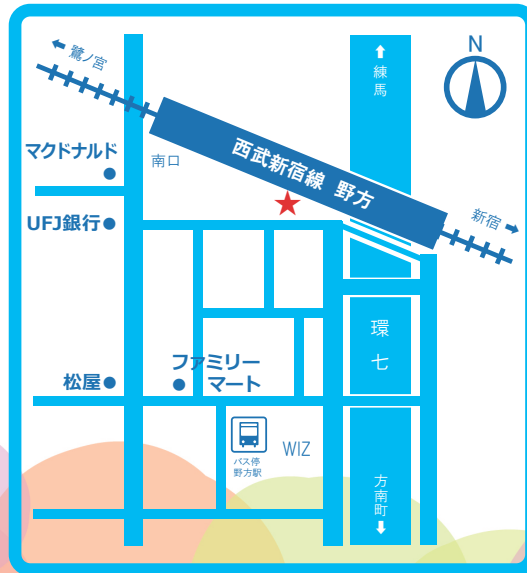


### 「いそとどり」の活動経歴

- 中野区民公益活動推進基金による like cures like 推進活動（平成28年、29年、30年）
- 中野区ペアレントメンター養成事業業務委託の提案制度による事業（令和元年5月より受託）

〒165-0027中野区野方5-28-1  
 エクセルシオール野方1-102  
 TEL 03-6821-7540  
 FAX 03-5327-8777  
 e-mail : irotori27@outlook.jp

### アクセスマップ



西武新宿線野方駅下車 徒歩1分/関東バス野方駅下車 徒歩1分

中野区

# ペアレントメンター養成事業

ペアレントは”親”  
 メンターは”信頼できる相談相手”



企画運営 特定非営利活動法人わかみやクラブ  
 いそとどり（ペアレントメンター担当）

## どんな相談ができるの？

兄弟に向き合う  
時間がとれない

友達と遊べないと  
いわれて就学後が心配

まわりの人が  
理解してくれず苦しい

高校・大学の進路の  
情報が知りたい

本人に知らせるのは  
いつ、どのように  
したらいいか知りたい

相談できる医療や  
教育の情報が欲しい

卒業した後の生活が  
していけるか心配

こだわりがあって、  
どうしても叱ってしまう

自分の子育てのせいかと  
思い悩んでいる



### ペアレントメンター活動とは 子育ての経験を踏まえた保護者同士の相談の仕組み

- 障害児を育てている親として共感でき、寄り添うことができる
- 子育ての体験を提供することで、将来の見通しがたてられる
- 利用の実体験から得た地域の「クチコミ情報」が提供される

ペアレントメンターは問題解決者ではなく、共感による励ましで子育てにゆとりがもてるように支援し、専門家への相談の仕方の助言や相談場所の情報提供をする「良き相談相手」です。

## 相談するにはどうしたらいいの？

### 電話相談

まずお電話下さい。03-6821-7540

中野区のペアレントメンターの相談員がお話をお聞きします。  
内容によって、グループ相談や個別相談のガイドをします。

### グループ相談

e-mail: [irotori27@outlook.jp](mailto:irotori27@outlook.jp)

月2回、自由参加のグループ相談会をしています。(日曜・平日午前)  
茶話会形式で自由な子育て談義をしています。  
他の保護者の方の子育てもヒントになります。  
先輩のペアレントメンターの方の体験談もお話かけます。

☆グループ相談を利用したい方は上記のメールアドレスへ  
グループ相談参加希望として、お名前と連絡先を記入し  
送信して下さい。日程のご案内を送信します。

### 個別相談

皆と話すことが苦手、個人的な相談をしたい、ゆっくりと話を  
聞きたい方などにペアレントメンターが、ご相談を受けています。  
まずはお電話かメールでご相談下さい。  
内容によりメンターの調整や希望相談日、  
場所の調整をしてご連絡します。

### 教育・福祉関係の方へ

保護者の集りや、勉強会などでペアレントメンターの子育て体験などをお話する機会がありましたら、ペアレントメンターを派遣しますのでご相談下さい。

