

# ペアレントメンターと 話してみませんか？



## ペアレントメンターとは

障がいがある子どもの親で、相談支援に関する一定のトレーニングを受け、悩みを持つ保護者の相談を聴き、自らの経験を活かして共感したり、地域の情報を提供する人のことです。

## 「いろとりどり」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28,29,30年)
- 中野区ペアレントメンター養成事業 業務委託による提案制度 による事業 (令和元年5月より受託)



ホームページ



## ペアレントメンターになりませんか

### ペアレントメンター養成研修

定期的に行っているグループ相談会に規定数参加して実践を学び、その後3日間の研修で、カウンセリングの基礎と実習、地域のリソースについて学びます。終了後、中野区のメンターとして登録、各活動に参加していただきます。フォローアップ研修も行っています。

働きながらでも活動ができます

当事者視点による共感性に基づいた支援は、専門家による支援とは異なる効果が期待され、厚生労働省においても有効な家族支援として推奨されています。



〒165-0025  
東京都中野区沼袋1-2-7  
TEL 03-6821-7540  
email: irotori27@outlook.jp



中野区ペアレントメンター事業

# ペアレントメンター なかの いろとりどり



ペアレントメンターは信頼できる相談相手



特定非営利活動法人

わかみやクラブ

## 活動内容

### グループ相談会 (月2回)

月2回、自由参加の相談会です。メンターや参加者の方とのおしゃべりや情報交換の場でもあります。オンライン参加もできます。

### 個別相談

個人的な相談をしたい、みんなと話すのはちょっと、などメンターとゆっくり話したい時にご利用ください。オンライン相談もできます。

### 電話相談

コーディネーターが、内容によりメンター相談へおつなげします。日時を指定いただければ、こちらからおかけします。

### メール相談

24時間受け付けています。仕事でお忙しい方など、ご利用ください。担当のメンターが、数日中に返信いたします。

### 講座・つどい など

企画講座 (年3回程度)    ミニ講座 (年3回程度)  
若者たちの会 (月2回)    家族向けイベント (年3回程度)

### 「子育ての経験を踏まえた保護者同士の相談」

- 同じ経験を持つ親として、共感し寄り添うことができます。
- メンターの体験を通して、少し先の将来が見えるようになります。
- 実体験から得た情報が提供できます。

たとえば...

- 子どもの行動が理解できない
- 友達と遊ばない
- まわりが理解してくれない
- 自分のせい?
- 学校への伝え方は?
- 進路の情報が欲しい
- 地域の情報が欲しい

### 秘密厳守

ペアレントメンター事業  
は中野区の委託事業です



お申込み・お問い合わせは  
03-6821-7540

月・水・木 9:30~15:00

email: irotori27@outlook.jp

教育・福祉関係の皆さまへ

ペアレントメンターを派遣できます。  
お問い合わせ・お申し込みは

