

## ひとりで悩まずに **ペアレントメンター**に相談しませんか？

### ～「ペアレントメンターって何？」～

ペアレント（親・保護者）メンター（信頼のおける相談相手）という意味です。

北海道では、発達障がいのある子どもを持つ親の不安や悩みを軽減し、子どもに適切な療育を提供するため、発達障がいのある子どもを持つ親が、同じ立場の親の話に耳を傾け、診断を受けたばかりで感じている不安や、日々の子育てにおける悩みなどに寄り添い、共感する「ペアレントメンター」の派遣を行っています。

なお、相談対応の場には、市町村又は市町村子ども発達支援センターの職員が同席します。



#### ペアレントメンターから一言

- ・ 専門家のような回答にはなりません、同じ立場の保護者として、お話にじっくり耳を傾けます。
- ・ 相談者にホッとした気持ちで帰ってもらえるように努めます。
- ・ 否定的、指導的な言葉は言いません。
- ・ 必要に応じて、支援内容や関係機関の御紹介などをします。



#### ペアレントメンターに相談した方々の声

- ・ 話を聞いてくれて気持ちが楽になりました。
- ・ 悩みを理解してくれて嬉しかったです。
- ・ 子どもとの関わり方を分かりやすく説明してくれて良かったです。
- ・ 進学や相談場所などを聞くことができて良かったです。

#### ペアレントメンターに相談したい

お住まいの市町村（障がい児福祉又は母子保健担当窓口等）又は、市町村子ども発達支援センターに連絡してください。

お 気 軽 に ご 相 談 く だ さ い