

## 査読有

# 汎用性の高いペアレント・トレーニングの開発に向けた 施行検証—プログラム効果測定と分析結果を踏まえて—

## Development of Parenting Program which is used widely in Childcare Field: Based on the Effect Measurement and Analysis of the Program

田中 真衣\*・鈴木 健史\*\*

### I. 研究背景と目的

#### 1. 研究背景

近年、児童相談所における児童虐待相談対応件数は増加の一途をたどり、日本社会において、虐待予防のためにも、子育て家庭への支援がますます必要とされている。その支援の一つとして、ペアレント・トレーニングが実施され、広がりを見せている。ペアレント・トレーニングでは、具体的な養育スキルを学ぶことに留まらず、パートナーとのコミュニケーション方法の獲得や、受講者同志の仲間作り、ピアカウンセリング効果がある。著者等は、子どもの虐待を減らすことを目指して、子育て家族支援団体 SomLic (ソムリック) を設立し、『TripleP：前向き子育てプログラム』、『Nobody's Perfect プログラム』、『神戸少年の町版 コモンセンス・ペアレンティング (CSP)』のファシリテーター養成講座を受講し、地域でこれらのプログラムを約15年間開催してきた。開催場所は、保育所、コミュニティセンター、児童館、子育て広場、母子生活支援施設等であった。参加者は、自分が行っている子育てに軸が持てない、すぐに怒鳴ってしまう、ストレスを感じて困っている等の悩みや不安を抱えている保護者が、自発的にまたは関係機関から勧められて参加していた。

ペアレント・トレーニングは、1960年台米国において、応用行動分析学をベースとして開発され、

ADHD の子どもへの対応方法として広がり、以後、対象者の拡大や多様なペアレント・トレーニングプログラムが確立されてきている。日本では、米国で開発されたプログラムを援用して、児童虐待予防や、育児不安軽減、発達障害児家族支援の領域で実施されていることが多い。それに伴い、ペアレント・トレーニングに関する研究も広がりを見せているが、免田 (2003) はペアレント・トレーニング研究を、「子どもの行動変容理論、技法の研究」、「親をトレーニングする治療の要因、効果研究」、「スタッフ養成、地域浸透に向けた効果研究」の3類型に分けている。その効果から、子育て支援領域において、家族支援ニーズの具体的手法として、ペアレント・トレーニングの期待が高まっている。しかし、ペアレント・トレーニングやペアレント・プログラム等を称するプログラムも多様に出回っており、その質を問題視する声から、2019年度に厚生労働省障害者総合福祉推進事業 (日本発達障害ネットワーク, 2020) にて、ペアレント・トレーニングのプラットフォーム作成が行われ、ペアレント・トレーニング開催にあたってのコアエレメント、運営の原則、実施者の専門性についてまとめられた。

#### 2. 研究目的

ペアレント・トレーニングがより広く子育て支援の現場で開催されることを目指し、発達障害に限定せず、広く子育て支援領域において活用でき

\* 子ども学部 家族・地域支援学科

\*\* 客員研究員 東京立正短期大学

るプログラムが必要である。そこで、2020年に発表されたペアレント・トレーニングのコアエレメントを反映させたペアレント・トレーニングプログラムの開発を行うために、本研究ではプログラム構成とその効果測定及び分析・修正を行うことを目的とする。

## II. 研究方法

プログラムの開発は次のように行う。まず、子育て中の親を対象にしたプログラム案を構成し、実施する。そして、プログラムの参加前後のアンケート調査にて、参加者の育児不安と育児の自信度に関する変化等を測定する。また、プログラムを通してファシリテーターと参加者の発言を全て文字起こしした上で、プログラム案を修正する。

### 1. プログラム構成と実施方法

#### ①プログラム構成

発表されたコアエレメントを忠実に採用し、プログラム構成を行った。プログラムは、1回90分の6回講座で、講義、グループワーク、ロールプレイ、記録、宿題、フィードバックの組み合わせで構成した。ペアレント・トレーニングのコアエレメント「子どもの良いところ探し&ほめる」、「行動理解（ABC分析）」、「環境調整（行動が起きる前の工夫）」、「子どもの不適切な行動への対応」、「子どもが達成しやすい指示」、「子どもの行動の3つのタイプ分け」に忠実に沿ったものを基本としており、加えて筆者等が過去地域でペアレント・トレーニングをやってきた経験から、内容を追加している。これまで実施したペアレント・トレーニングは、『Triple P：前向き子育てプログラム』、『Nobody's Perfect プログラム』、『神戸少年の町版コモンセンス・ペアレンティング（CSP）』である。Triple P と神戸少年の町版 CSP では、ビデオとテキストを使い、講義形式で内容を伝えた後に参加者同士のロールプレイが行われる。客観的に観察できる行動を変えていくことに注目し、具体的な養育スキルを親が身につけることに重点

が置かれている。一方、Nobody's Perfect プログラムは、「経験学習サイクル」を基に、参加者である親が子育てについて取り上げたいテーマを設定し、話し合いを中心に学び合うプログラム内容になっている。プログラムにはテキストがあり、子育てに関する必要な情報をプログラムのファシリテーターが紹介したり、親が自分で調べることも可能である。

プログラム中の参加者の様子や、プログラム体験後の参加者へのインタビューや事後アンケートから、それらのプログラムの効果と課題について検討してきた（鈴木, 2019）。ペアレント・トレーニングの養育スキルは海外で開発されたものであり、日本の子育て場面にそのまま当てはめることが難しい場合もある。また、唯一の正しい方法として養育スキルを伝えてしまうと、自己の未熟な点ばかりに注目してしまい、親として自信を失い育児不安を高める可能性がある。さらに、子どもや家庭の個別性を考慮する必要もあるため、具体的な養育スキルの方法を伝えた後、自分の子どもに対してどのように活用するのかを考えてもらった。例えば、ほめ方の4段階のステップ（①ペーサーを合わせる、②好ましい行動を表現する、③子どもにとってのメリットを伝える、④子どもにとって良い結果を与える）について説明を行った後、自己の子育て場面を想起してもらい、子どもがどのような行動をしている時に、どのようにほめるかを、自分なりのステップを作成してもらった。

また、育児不安を感じる母親の認知様式の因子として「完璧主義」、「対人不信感」、「生真面目」がある（河野, 2011）。現代の母親は子どもを大切に思い一生懸命に関わるからこそ、完璧な母親になろうとしたり思い通りにいかずイライラしたり、周りの人の評価が気になり他者との信頼関係を築けないといった現状がある。そのため、プログラムでは子どもに対する期待や価値観が、子育てにどのような影響があるのか客観視できるような内容を入れた。さらに、子どもとの適切なコミュニケーションは愛着関係や信頼関係を促進し、ベ

アレント・トレーニングの効果を実感し、安定した親子関係を促進すると考え、アサーティブ・ト

レーニングの要素を取り入れた。

表1：プログラムのテーマと目的

テーマ	目的	内容
第1回 子どもの育ちにつながるほめ方	オリエンテーション、自己紹介、子どもの良い行動を伸ばす方法を学ぶ。	・ペアレント・トレーニングとは、ペアレント・トレーニングの目的、しつけとは ・目標を決める ・ほめる ・パッドサイクルとグッドサイクル ・親子の関係が深まるコミュニケーション
第2回 子どもの行動のタイプわけと対応	子どもの行動を「ほめたい行動」、「ほめたくない行動」、「許せない行動」の3つに分類し、それぞれの対応について学ぶ。また、自分の感情をコントロールする練習をする。	・困った行動をわかる ・気持ちを落ち着かせるための方法 ・否定語を肯定語に（承認・肯定・提案） ・否定語の代わりにフィードバック ・アイ・メッセージ
第3回 子どもの行動の背景とは？	子どもの行動の背景について学ぶ。また、子どもの望ましい行動を引き出す関わり方について学ぶ。	・ABC分析 ・子どもの困った行動の背景
第4回 困った行動が起きる前の工夫	子どもの困った行動の理由を考え、そのような行動が少なくなるよう事前に環境を調整するなどの工夫について学ぶ。また、親が持つ価値観や期待が及ぼす影響について気づきを深める。	・コミュニケーションのエクササイズ ・わかりやすく伝える ・親の価値観・期待の影響 ・子どもの育ちの姿（価値観のワーク）
第5回 効果的な伝え方	子どもが望ましい行動を身につけるために、子どもが理解しやすい効果的な声のかけ方や関わり方について学ぶ。また、身近な人に対する自分も相手も大切に自己表現について学ぶ。	・新しい行動を教えるステップ ・注目は必ずアクションプラン ・アサーティブな自己表現（子どもとの関係）
第6回 子どもの不適切な行動への対応	子どもの行動を感情的にならず客観的に観察し、落ち着いて対処できるように、状況を整理し対処する方法を学ぶ。また、親である自分を大切に方法について考える。	・対応が難しい状況の整理 ・困った行動への対応 ・感情との付き合い方を教える ・ハイリスク状況下の予行練習 ・親である私も大切にしよう

次に、プログラム内で使用するワークシートの作成と、ファシリテーターがペアレント・トレーニングを進行する際に参考にするスクリプトの作成を行なった。

## ②実施方法

今回はCovid-19の影響で、Zoomによるプログラム実施となった。参加者の募集は、チラシを作成し、地域の子育てひろばや保育所で配布したり、インターネットでの呼びかけにより行なった。参加対象は、1歳半以上就学前の子どもがいる方で、基本的に全6回参加できる方とした。子どもの疾患特性や発達障害等診断の有無を条件にしていな

い。参加申し込みがあった後に、研究協力依頼書を送り、研究趣旨の説明を行ない同意を得た。参加者は6名（女性5名、男性1名）で、1組夫婦での参加となった。参加者の選定は行っていない。講座は全て録画し、参加者の中で欠席された場合に映像を見て学ぶことのできることを事前に得た上で活用した。ワークシートは講座前にメールにて送り、参加者が印刷することとした。ファシリテーターは、鈴木と田中が担当し、回ごとに、メインファシリテーターと、サブファシリテーター役を交換しながら実施した。サブファシリテーターは、補足説明を加え、プログラムの流れや受講者の様子を観察した。グループワークの場面では、プレイ

クアウトルームを使い、3～4名のグループに分かれ、その後参加者全体で、グループ内で話し合った内容を共有した。

## 2. 参加前後の効果測定

プログラムの参加前後に、参加者から育児の自信度、育児の不安度、子どもへの関わり方に関する調査を行なった。プログラム参加前と参加後と同じ調査項目で Google フォームにてデータを取得した。質問項目は、野口 (2012, p.110)、全・弓削・岩坂 (2011, p.671) のペアレント・トレーニング評価で使用されている項目を参考に設定した。統計学的処理は SPSS Statistics バージョン 26 を使用し、t 検定を行なった。匿名でデータを収集したので、回答者の特定はできないように設定していたが、参加前と参加後の得点変化を見るために、Google フォームの個別機能で表示される子どもの年齢と人数の回答により、対象者の紐付けを行なった。

### (1) 育児の自信度に関する設問

2007年に辻井が発表した「家族の対応自信度調査票」より抜粋された10項目(全・弓削・岩坂,2011,p.671-672)を参考に項目を設定した。ただし、今回のペアレント・トレーニングは、発達障害児のみを対象と限定していないため、「本人に ADHD があることを受け入れる」、「ADHD の薬とその副作用について理解している」、「本人がきちんと薬を飲むよう援助する」、「本人の問題で学校に対して適切な対応をする」、「本人の ADHD のことであなた自身を責めることを減らす」、「同じような問題をもつ子の家族と気持ちを共有する」の項目を削除した。回答結果を、「全く自信がない:1点」、「やや自信がない:2点」、「どちらともいえない:3点」、「やや自信がある:4点」、「かなり自信がある:5点」とスコア化し、参加前後の比較分析を行なった。

### (2) 育児の不安に関する設問

育児の不安を尋ねる設問項目を設定した。設問項目は、子ども家庭総合研究所方式・育児支援質問紙3～6歳用からペアレント・トレーニングの効果を得るために抜粋した11項目を一部改変したもの(全・弓削・岩坂,2011,p.671)を使用した。該当する項目を全てチェックする方式をとり、その参加前後の比較分析を行なった。

### (3) 子どもへの関わり方に関する設問

しつけに対する印象を尋ねる設問項目(野口,2012,p.110)16項目を設定した。「うまくできる:4点」、「できることもある:3点」、「うまくできない:2点」、「できない:1点」とスコア化し、参加前後の比較分析を行なった。

## 3. 効果測定後のペアレント・トレーニングの修正

ファシリテーターはプログラムのスクリプトに沿って説明を行う。修正前のプログラムにおいて、参加者から出た質問内容については、現状のスクリプトでは説明が不十分であることが要因として考えられた。そこで、プログラム内でのファシリテーター及び参加者の発言を全て文字起こしした上で、プログラム構成の見直しや、参加者の質問に対する返答の中で、ファシリテーターが発言していた説明や表現を研究者2名で確認した。ファシリテーターの発言内容を整理確認し、参加者にプログラム内容の理解を促すために必要であるかどうかという観点で追記箇所を選定した。また、参加者のペアレント・トレーニングに参加した感想についての発言内容の抜粋表を作成し、最後にスクリプトの加筆修正を行なった。

## Ⅲ. 倫理的配慮

参加前後のアンケート調査については、白梅学園大学・短期大学研究倫理審査委員会「人を対象とする研究計画等審査」の承認を得た上で、調査を行なった(認証番号:202019)。事前に研究協力依頼書によって調査の趣旨や手順等の説明を行い、参加者のアンケート回答協力の同意を得た。

アンケートは、Google フォームで実施し、Google フォームの「メールアドレスを収集する」、「ログインが必要」項目をオフにし、匿名で調査項目を収集した。講座受講前のアンケートに回答後、受講後のアンケートを受けたくなくなった場合でも、講座は最後まで受けられることを文書にて伝えた。

#### IV. 研究結果

##### 1. 効果測定

###### (1) 育児の自信度に関する設問

プログラムの受講前と受講後に、育児への自信について表2の14項目の質問に5件法で回答を求めた。そして、回答結果をスコア化し、14項目と総スコアを合わせた計15項目について、平均値の変化を比較検討した。その結果、「本人の成長をあせらず見守る」以外の項目について、平均値が上昇または維持されていた。「本人に自分自身でできることをやらせる (p<.05)」「本人の行動、考えが理解できる (p<.01)」の2項目と、総スコア (p<.05) が有意に高値となった。

表2：育児への自信について

		受講前		受講後		有意確率 (両側)	前後比較
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
1	本人の成長をあせらず見守る	3.17	0.98	3.00	1.10	0.787	
2	本人に自分自身でできることをやらせる	3.00	1.10	4.33	0.52	0.030	*
3	1日1回以上本人をほめる	4.50	0.55	4.83	0.41	0.260	
4	本人のリラックスできる場をつくる	3.33	1.03	4.17	0.98	0.183	
5	本人の仲間づくりを助ける	3.50	1.05	4.00	0.63	0.341	
6	本人の不適切な行動に対応する	2.83	0.98	3.50	0.55	0.186	
7	本人に関するあなたの不安を減らす	3.00	0.89	3.00	1.26	1.000	
8	あなた自身の健康や楽しみのために時間を使う	2.83	0.75	3.33	1.03	0.360	
9	本人の行動による家庭内のいさかいを減らす	3.17	0.41	3.33	0.82	0.664	
10	本人に対する援助を他の家族にも行なってもらおう	3.33	0.82	3.83	0.75	0.296	
11	あなた一人悩まずに、心配事は家族や友人に相談する	4.17	0.75	4.83	0.41	0.086	
12	必要な時に医療、教育、相談機関を利用する	4.33	0.52	4.67	0.52	0.290	
13	本人の行動、考えが理解できる	2.83	0.75	4.17	0.41	0.003	**
14	本人と一緒にいて楽しい	4.50	0.84	4.50	0.55	1.000	
15	総スコア	48.50	2.81	55.50	6.92	0.045	*

\* p<.05    \*\* p<.01

###### (2) 育児の不安に関する設問

育児の不安に関する11項目の質問をした結果を表3に示す。全体の参加者の内、質問に「はい」と答えた割合を示している。受講前と受講後の育児不安スコアの比較結果をみると、すべての項目について変化なしまたは低下がみられた。「子どもに対してイライラすることが多い」が50%から17%に、また「必要以上に叱ってしまう」が

67%から17%へ大きく低下している。また、「悲しくなったりみじめになる」と「子どもとの接し方がわからない」、「家族は子育ての大変さを理解してくれない」が17%から0%へと低下している。

これらのアンケート結果から、プログラムの参加により、参加者は育児への自信を高め、子どもへの適切な関わり方を修得し、育児不安の減少が起こることが示唆された。

表3：育児不安スコアの変化

	受講前	受講後	計
育児について心配事がいろいろある	67%	67%	67%
子どもに対してイライラすることが多い	50%	17%	33%
必要以上に叱ってしまう	67%	17%	42%
親として不適格と感じる	0%	0%	0%
育児に自信がもてない	33%	33%	33%
悲しくなったりみじめになる	17%	0%	8%
子どもとの接し方がわからない	17%	0%	8%
子どもを育てることが負担である	0%	0%	0%
家族は子育ての大変さを理解してくれない	17%	0%	8%
相談できる相手がいない	0%	0%	0%
家族の中がしっくりいかない	0%	0%	0%

## (3) 子どもへの関わり方に関する設問

子どもへの関わり方について表4の15項目の質問に4件法で回答を求めた。そして、回答結果をスコア化し、15項目と総スコアを合わせた計16項目について、平均値の変化を比較検討した。その結果、「子どもに分かる言葉を用いて教えるがで

きる ( $p<.01$ )」「子どもにしてほしいことの原因を説明できる ( $p<.01$ )」「親の期待を具体的に伝えることができる ( $p<.05$ )」「子どもに望ましい行動を教えることができる ( $p<.01$ )」の4項目と、総スコアが有意に高値となった。

表4：子どもへの関わり方

		受講前		受講後		有意確率 (両側)	前後比較
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
1	子どもに分かる言葉を用いて教えることができる	3.00	0.632	3.83	0.408	0.022	*
2	感情的な表現を使わずに、教えることができる	2.83	0.408	3.00	0.000	0.363	
3	おだやかな言葉で子どもに教えることができる	2.67	0.516	3.00	0.000	0.175	
4	子どもの困った行動に対して、子どもが自分で反省できるようにすることができる	2.17	0.408	2.83	0.983	0.156	
5	子どもの困った行動に対して、叩かないで対処できる	3.83	0.408	3.83	0.408	1.000	
6	子どもに笑顔で接することができる	3.33	0.516	3.50	0.548	0.599	
7	子どもにしてほしいことの原因を説明できる	3.00	0.894	4.00	0.000	0.041	*
8	子どもが落ち着いているときに、子どもに事前に練習させることができる	2.83	0.408	3.50	1.225	0.235	
9	親の期待を具体的に伝えることができる	2.83	0.408	3.83	0.408	0.002	**
10	子どもの問題行動におだやかに対処できる	2.67	0.516	3.00	0.000	0.145	
11	子どもに望ましい行動を教えることができる	3.17	0.408	3.83	0.408	0.018	*
12	子どもの問題行動で振り回されることがない	2.67	1.211	2.67	0.516	1.000	
13	子どもに落ち着くまでの時間を与えることができる	2.83	0.753	3.33	0.516	0.209	
14	子どもにキレそうになっても落ち着きを維持することができる	2.67	0.516	3.00	0.000	0.175	
15	子どもに落ち着く方法を教えることができる	2.50	0.837	2.83	0.983	0.541	
	総スコア共通項目のみ	43.00	4.000	50.00	4.561	0.018	*

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$

(4) 参加者の感想  
ベアレント・トレーニング参加者の感想についての発言内容の抜粋を表として作成した(表5)。

オンライン実施であったが、参加者がプログラムの内容を生活に採り入れられるようになったことが伺える。

表5：参加者の感想から抜粋

<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからベアトレを軸として子どもと関わっていくことができる。ベアトレ中、主人とどうやって子どもの問題について対応していこうかと話せることができ、すごくいい時間だった。</li> <li>・お風呂の中など子どもも自分もリラックスしている時に、昼間の問題シーンを子どもと振り返り、あの時どう言えばよかったかなど話して練習することができ、お互い同じ目標に向かっていけるのが感じられる。</li> <li>・遠くから声をかけることが伝わらないことを実感したので、肩をトントンと叩いて伝えるようになった。主人にも使っている。</li> <li>・ポジティブな声かけができるようにバリエーションを増やしていくことを試みている。スマホの画面に載せて次はこのフレーズを言おうなど意識づけが変わった。</li> <li>・児童養護施設で働いていたので、わかっていたはずなのに、自分の子どもにできてなかったことを痛感した。娘のイヤイヤ期で疲れていたが、「そうだね！やりたかったんだよね」とやりたいことに共感することを繰り返すことで、子どもは「自分は～したかった」と言えて落ち着くようになってきた。大事になる前の小さな火種の時点から丁寧に向き合えば子どもは満足することを実感した。</li> <li>・この講座に参加して、意外にも自分がやってきた子育ては間違えではなかったと自信が持てた。</li> <li>・保育所の保護者と、子育てについて困ったことは話しやすいけれど、自分が子育てで大事にしていることや、子育ての具体的な方法を伝え合うのは恥ずかしくてできないので、そのような話ができよかった。</li> <li>・コロナで保育園も通えなくなり、それだけで自分のペースが乱れていて、家もぐちゃぐちゃだった。自分は何にイライラしているかなど振り返る機会があり、自分が落ち着くことの大切さを改めて感じた。</li> <li>・コロナの時期で人と会ってはいけないとされている中で、Zoomを使って新しい出会いがあってすごくよかった。楽しくてこの場に参加できたことに感謝している。</li> </ul>
---

## 2. プログラム修正内容

参加前後の効果測定の結果と、プログラムの参加者の感想や、ファシリテーターと参加者のやりとりから、下記の通りプログラムの内容の修正や追加を行った(表6)。追加点は①～⑧で示す。

プログラムは全6回で表5のテーマと内容にした。また、第6回終了1ヶ月後に、学びを定着させ実践を継続できるようにフォローアップの回を設けた。

表6：プログラム修正内容

	修正前	修正後(追加・変更内容)
第1回 子どもの育ちにつながるほめ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベアレント・トレーニングとは、ベアレント・トレーニングの目的、しつけとは</li> <li>・目標を決める</li> <li>・ほめる</li> <li>・バッドサイクルとグッドサイクル</li> <li>・親子の関係が深まるコミュニケーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①スモールステップでほめる</li> <li>②家族とのシェアの仕方(ホームワーク)</li> <li>③ほめ言葉のレパートリーを増やす(参考資料配布)</li> <li>④子どもにメリットのある理由(参考資料配布)</li> </ul>
第2回 子どもの行動のタイプわけと対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困った行動をわかる</li> <li>・気持ちを落ち着かせるための方法</li> <li>否定語を肯定語に(承認・肯定・提案)</li> <li>・否定語の代わりにフィードバック</li> <li>・アイメッセージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤感情の取り扱い方について</li> <li>⑥ヨガのポーズ(呼吸法)いくつか紹介する</li> <li>⑦共感の言葉かけと気持ちを現す言葉(参考資料配布)</li> <li>⑧否定語を肯定語に(承認・肯定・提案・選択)</li> </ul>

第3回 子どもの行動の背景とは？	・ABC分析 ・子どもの困った行動の背景	⑨ロールプレイ（4回目⇒3回目）
第4回 困った行動が起きる前の工夫	・コミュニケーションのエクササイズ ・わかりやすく伝える ・親の価値観・期待の影響 ・子どもの育ちの姿（価値観のワーク） ・ロールプレイ	⑩CCQ ⑪乳児期～学童期のおおまかな発達（特に社会性）
第5回 効果的な伝え方	・新しい行動を教えるステップ ・注目をはずすアクションプラン ・アサーティブな自己表現（子どもとの関係）	⑫注目をはずすアクションプラン（限定的な状況下での使用） ⑬ブローケンレコードテクニック（参考資料配布） ⑭構造化（資料と簡単な説明） ⑮アサーティブな自己表現（家族との関係） ⑯ホームワーク（キャリアプラン）
第6回 子どもの不適切な行動への対応	・対応が難しい状況の整理 ・困った行動への対応 ・感情との付き合い方を教える ・ハイリスク状況下の予行練習 ・親である私も大切にしよう	⑰親も環境の一部（ハイリスクな状況に備える） ⑱ホームワーク（キャリアプラン）の共有 ⑲クロージング（参加者同士の感謝のフィードバック） ⑳連絡先の交換
フォローアップ	・プログラムのふり返り	㉑初回到設定した目標の振り返り

(1) 第1回「子どもの育ちにつながるほめ方」

第1回のプログラムでは、最初にペアレント・トレーニングの目的や理論的背景について説明し、プログラムを通して子どものよいところ、増やしたい行動と、子どもの困った行動、減らしたい行動について目標設定を行う。そして、親と子どもの関係の基礎となる「ほめる—ほめられる」関係の構築を目指して、効果的なほめ方について学ぶという構成になっている。プログラム中の参加者の発言では、ほめることで少しずつ子どもとの関係に変化を感じているようであった。しかし、参加者によっては、子どもに発達に即さない過剰な期待感を抱いていることが発言から推測された。そこで、子どもが苦手なことや、新しいことに挑戦している時には、細かくスモールステップでほめること、「できた・できない」だけではなく、子どもが試行錯誤し少しずつ変化していく過程をほめることの重要性について説明を追加した(①)。

また、「育児の自信度に関する設問」の「10: 本人に対する援助を他の家族にも行なってもらう」に関しても、有意差がない。プログラムに夫婦で参加した参加者から、夫婦で参加したことで学びを共有したり確認したりすることができたという

発言があった。また、参加者の感想にも「これからペアトレを軸として子どもと関わっていくことができる。ペアトレ中、主人とどうやって子どもの問題について対応していこうかと話せることができて、すごくいい時間だった。」というものがあつた。そのため、各回のプログラムの最後に次回までのホームワークを課しているが、プログラムの効果を上げ、子どもにとって一貫性のある関わりができるように、家族や共に子どもを育てている人と学びを共有する方法について考えてもらうようにした(②)。

子どもへの関わり方に関して、フォローアップ回では全ての参加者が自身の変化を語っていた。しかし、「子どもへの関わり方に関する設問」について、受講前後で有意差がない項目が多い。プログラムでは、固定的な子どもへの関わりから脱し、状況に応じて多様な方法で適切な関わりができるようになることを目的とし、参加者がアイデアを出し合い共有する時間を設けている。しかし、時間に余裕がなかったり、参加者数が少ないなどの理由により多様な意見が出てこない場合がある。そのため、参考資料を作成し、配布することにした。第1回では、多様なほめ言葉と、ほめ方のステップの一つである子どもにとって望ましい

行動を取ることのメリットについても一覧を提示し、レポートリーを増やせるようにした(③④)。

## (2) 第2回「子どもの行動のタイプわけと対応」

第2回のプログラムでは、子どもの行動を「ほめたい行動」、「ほめたくない行動」、「許せない行動」の3つに分類し、それぞれの対応について学ぶ。また、自分の感情をコントロールする練習をする。今回の参加者の多くが、子どもが感情的になると、親も感情が揺さぶられる際の対応についての困難さをプログラム中に語っていた。親の期待通りに子どもが動かないことにイライラしたり、怒りの感情を抱くことに対して罪悪感を持つという意見も複数回出されていた。参加者の感想に、「自分は何にイライラしているかなど振り返る機会があり、自分が落ち着くことの大切さを改めて感じた」という語りがみられ、自己の感情をメタ認知することができるようになったことが推察される。しかし、感情的になる自分を責め育児への自信を持てなくなる可能性もある。「育児の不安に関する設問」の「育児に自信がもてない」は33%のまま変化がない。そのため、ネガティブな感情は人間であれば誰しも持つ自然な感情であることを伝える内容を追加した(⑤)。また、感情との付き合い方を学ぶために、身体と呼吸からのアプローチとして、日常において取り組みやすいヨガのポーズを紹介することにした(⑥)。また、これまでのプログラムでは、子どもに親が自分の気持ちを適切に伝えることができるように「アイ・メッセージ」について取り上げていたが、さらに自分の感情を豊かに表現し、子どもの気持ちに共感することができるように、参考資料として感情を表す言葉の一覧を追加した(⑦)。感想にも、「娘のイヤイヤ期で疲れていたが、『そうだね！やりたかったんだよね』とやりたいことに共感することを繰り返すことで、子どもは『自分は～したかった』と言って落ち着くようになってきた。大事になる前の小さな火種の時点から丁寧に向き合えば子どもは満足することを実感した」と

ある。さらに、子どもに対して投げかける否定語を肯定語に言い換える方法については、これまで「承認・肯定・提案」のみであったが、新たに「選択」を追加した(⑧)。子どもに選択肢を提示することで、親の子どもへの過剰な関わりを減らすことができ、結果として感情的になる状況を生み出さないことになると考えた。

## (3) 第3回「子どもの行動の背景とは？」

第3回では、子どもの行動の背景と、子どもの望ましい行動を引き出す関わり方について学ぶ。子どもの行動に親のしつけが影響を与えることについて理解を促すため、ABC理論<sup>1)</sup>を用いる。参加者へ分かりやすく説明するために、まず具体例を示し、その後事例についてABC理論に当てはめて考え、最後に自分の子どもの行動を当てはめてみるというスモールステップで取り組めるように修正を行った。

また、特に車の中や、スーパーや銀行、レストランなど、なにか問題が起こったときに親が対処することが難しいと感じるハイリスクな状況下において、特別なおもちゃや活動など、子どもの興味を強く引くものを用意しておくという、子どもが没頭できる環境の工夫についてアイデアを出し合う。そして、全3回の学習内容をふりかえり、学びを定着させるために3人一組になり、親役と子ども役、そして観察者役に分かれてロールプレイを行う。ロールプレイの終了後、親役と子ども役は感想や気づきを共有する。さらに観察者役は、親役の良かった点を2つと、改善点1つを伝える。ロールプレイは、以前は第4回で行っていたが、「子どもへの関わり方に関する設問」について、受講前後で有意差がない項目が多いことから、プログラムの中間地点である第3回目へと変更し、それまでの学びをふりかえり定着を図る(⑨)。

## (4) 第4回「困った行動が起きる前の工夫」

第4回では、子どもの困った行動の理由を考え、そのような行動が少なくなるよう事前に環境を調

整するなどの工夫について学ぶ。子どもに話しかける時の留意点として、CCQ<sup>2)</sup>について内容を追加した。CCQとは、Calm(穏やかに)、Close(近くで)、Quiet(静かに)の略である。これまでのプログラムにおいても、子どもに何かを伝える際は、感情的にならず、子どもの近くに行き名前を呼んで静かに伝えるというポイントを伝えていた。参加者の感想に「スマホの画面に載せて次はこのフレーズを言おうなど意識づけが変わった」とあるように、参加者はスマホにポイントやフレーズなどをメモして度々見返すという工夫も行っていった。ポイントを思い出し実践しやすくするために、記憶に残りやすいフレーズとしてCCQを追加した(⑩)。

また、親の価値観や期待によって、感情や行動が引き起こされることから、親が持つ価値観や期待が子育てに及ぼす影響について気づきを深めるため、合意形成のワークを行う。参加者は、「思いやりを持つこと」、「がまんすることができ、粘り強いこと」、「自分の気持ちや考えを大切にすること」、「社会のマナーやルールを守り、他人に迷惑をかけないこと」、「人に合わせることができ、他人から好かれること」、「好奇心があり、積極的に行動すること」という6つの選択肢について、子どもの育ちについて大切だと考えていることについて順位付けをし、大切だと思う理由を書いていく。次に、3～4人の小グループに分かれ、他のメンバーがどのような順位をつけたのかを聞いていく。グループの課題は、多数決は行わず、1位から6位の順位を全員の合意により決定することである。ワークを通して、自分が大切にしている価値観への気づきについて共有する。「育児への自信度に関する設問」の「1:本人の成長をあせらず見守る」には有意差がないことと、先にも述べたが子どもに発達に即さない過剰な期待感を抱いていることが発言から推測された。そのため、おおまかな発達を理解することは、親の過剰な期待を防ぐことにつながると考え、参考資料として、乳児期から学童期のおおまかな発達を追

加した(⑪)。

#### (5) 第5回「効果的な伝え方」

第5回では、子どもが望ましい行動を身につけるために、子どもが理解しやすい効果的な声のかけ方や関わり方について学ぶ。また、子どもがしてほしくない行動や、好ましくない行動を取った時に、親が注目を外すアクションプランを立てる。子どもは注目を得られないことがわかると、好ましくない行動が徐々に減っていく。「育児の不安に関する設問」の「必要以上に叱ってしまう」が受講前67%から、受講後は17%に減少しているが、子どもの行動を過剰にコントロールしようとする傾向が強いことを示していると考えられる。そのため、基本的には、子どもに注目し、認め、愛情を伝えることが十分にできている上で、注目を外すアクションプランを限定的に用いることを強調した(⑫)。また、「子どもへの関わり方に関する設問」について、受講前後で有意差がない項目が多数を占めていたことから、多様な状況下において子どもへの様々な関わり方や環境構成の工夫を提示した方が良いと考えたため、参考資料として、子どもと親で決めた日常の約束事など、子ども自身も理解しているあまり難しくない状況に対して使うブロークンレコード・テクニク<sup>3)</sup>を紹介する(⑬)。また、構造化<sup>4)</sup>についても参考資料にて簡単な説明を追加した(⑭)。

今回のプログラムを通して、参加者はパートナーとの関係性や、協力して子育てをすることについて課題があることを多く語っていた。そのため、身近な人に対する自分も相手も大切に自己表現であるアサーティブについて内容を追加した。アサーティブとは、自分を卑下せず、相手を見下さず、自分の気持ちを素直に、率直に相手に伝えるコミュニケーションである。自分の身近な人に対して、普段どのようなコミュニケーションをとっているのか表を埋めていく。そして、心に引っかかっている場面で、相手に「本当に伝えたい気持ち」が言葉になれば、書いてみるというワー

クを追加した (15)。

「育児への自信度に関する設問」の「あなた自身の健康や楽しみのために時間を使う」は、受講前2.83 (SD:0.75)、受講後3.33 (SD:1.03) と低い。「育児の不安に関する設問」の「育児について心配事がいろいろある」は、受講前後で67%と高く変化もない。子ども中心の生活の中で、将来の生活の見通しを持たず、育児への不安感を強めている可能性もある。そのため、第5回のホームワークは、最終回に向けて、これからのライフキャリアプランを考えるワークシートを追加した。ライフキャリアとは、仕事のキャリアだけではなく、家庭生活や地域社会とのかかわり、趣味など生活全般において生涯にわたり果たす役割や経験の積み重ねを指す。「1年後」「3年後」「〇年後」には、どのような生活をしているのか、子どもは何歳になり、家庭生活はどのように変化しているのか、自分の仕事や家庭での役割は変化があるかどうかなど具体的なイメージを書いてくることとした (16)。

#### (6) 第6回「子どもの不適切な行動への対応」

第6回では、子どもの行動を感情的にならず客観的に観察し、落ち着いて対処できるように、状況を整理し対処する方法を学ぶ。親も子どもにとって環境の一部であることに気づき、子どもが自分の気持ちに向き合うために、危険がなければ別室に移動するなど、子どもから一旦離れ、時間を置いて子どもが落ち着いたら、子どもと向き合うステップを学ぶ。また、ハイリスクな状況において、子どもが適切な行動が取れるように、あらかじめ子どもと予行練習をしておくことに取り組む (17)。参加者の感想に「お風呂の中など子どもも自分もリラックスしている時に、昼間の問題シーンを子どもと振り返り、あの時どう言えばよかったかなど話して練習することができ、お互い同じ目標に向かっていけるのが感じられる」というものがあつた。親も環境の一部であり、親という環境の変化により、子どもの反応も変わって

るという気づきが得られるように追加した。

後半では、親である自分を大切にする方法について考える。前回のホームワークであったライフキャリアプランに取り組んでみた感想や気づきを共有する (18)。今回はZoomを用いたオンラインプログラムであったが、「コロナの時期で人と会ってはいけないとされている中で、Zoomを使って新しい出会いがあつてすごくよかった。楽しくてこの場に参加できたことに感謝している」という感想があるように、参加者同士で学びを支え合う関係性が生まれていた。参加者の発言や様子から、関係性が生まれたからこそ、継続してプログラムに参加しようという意欲も生まれたと推測された。そのため、クローージングとして、相手の良いところ、真似してみたいこと、影響を受けたこと、感謝の一言など参加者同士の感謝のフィードバックを追加した (19)。また、プログラムが終了した後も、子育てについて語り合える仲間がいることで、学んだことを継続して実践することが期待できる。そのために、1~2名と連絡先を交換し、フォローアップの回までに、お互いに連絡を取り合い報告し合う取り組みを追加した (20)。

#### (7) フォローアップ回

全6回の講座が終了した1か月後に、学びを定着させ実践を継続できるようにフォローアップを行う。6日間学んだことをふり返り、どれくらい実践できているか、できていなければ難しいと感じる理由を確認する。今回、初めてフォローアップ回を実施し、参加者から子どもの変化や自身の変化を実感しているという話が多く聞かれた。そのため、プログラム参加前に設定した目標である、「子どものよいところや増やしたい行動」と、「子どもの困った行動や減らしたい行動」の変化について共有する内容を追加した。また、プログラム終了後も行動を継続できるように、子どもの行動の変化が、親のどのような関わりにより引き起こされたのかということについても共有する (21)。

## V. 考察

育児不安の参加前後の比較結果では、「子どもに対してイライラすることが多い」と、「必要以上に叱ってしまう」が最も顕著に低下していた。さらに、「悲しくなったりみじめになる」、「子どもとの接し方がわからない」、「家族は子育ての大変さを理解してくれない」が0%へと低下していた。これは、プログラムを受講し、漠然とした子育てへの不安が消え、自信を深めることができたのではないかと考えられる。具体的な養育方法を学習できたことがうかがえる結果として、特に「子どもに分かる言葉を用いて教えるができる」、「子どもにしてほしいことの理由を説明できる」、「親の期待を具体的に伝えることができる」、「子どもに望ましい行動を教えることができる」が有意に上昇していた。一方で、「育児について心配事がある」、「育児に自信がもてない」は参加前後に変化が見られなかった。全・弓削・岩坂(2011,p.669)の報告においても、「育児について心配事がある」は参加後スコアが低下していない。この2つの項目は、一度ペアレント・トレーニングを受けて早急に効果がでることが難しい項目であり、受講後も継続的な親支援が必要なことを示唆する結果の一つであると考えられる。今後、このペアレント・トレーニングが身近な子育て支援機関で実施されることを目指していくためには、受講後の支援のあり方も検討する必要がある。

## VI. 本研究の限界と今後の課題

本研究は、Covid-19の影響により、当初の研究計画を変更せざるを得ない事態となったが、オンライン方式による実施でも、表5に示されたような参加者からの感想を得ることができた。オンライン方式は、受講者が欠席した場合に、次の回までに休んだ回の内容を自習できるメリットもあったが、予定していた預かり保育設定の効果を検証することはできなかった。今後も参加者の状況に応じて、またどのような社会情勢下でも実施でき

るように、ペアレント・トレーニングを対面式とオンライン式両方を用意していく必要があると考える。また、開発したプログラムの効果を測定する評価項目と評価方法の検討も次の課題である。

## 注

1) ABC理論：論理療法を提唱したEllis(1975=國分,1992,pp.192-206)は、ABC理論という概念を示している。論理療法では、クライアント(患者)の抱える心理的な問題の根源には、クライアント自身が持つ思考構造が影響を及ぼしていると考えられる。「A(activating events):出来事」から、クライアントの不安や悩み事という「C(consequences):結果」が生じるのではなく、クライアントの持つ「B(beliefs):考え方・信念」から、「C(consequences):結果」が生じるという。つまり、クライアントの周囲で起こる出来事それ自体が問題なのではなく、クライアントがその出来事をどのように認知するかという思考が重要なのである。

2) CCQ:適切な行動を子どもに促すときに、苛立ちや怒りといった否定的な感情を穏やかに(C:Calm)、子どもの近くに行き(C:Close)、落ち着いた静かな声で(Q:Quiet)、子どもにわかりやすい指示(日本発達障害ネットワーク(JDDnet)事業委員会,2020,p.14)を行う。

3) ブロックンレコード・テクニック:ブロックンレコードとは、その名の通り親が壊れたレコードになり、冷静に同じ言葉を繰り返す方法(Whitham,1991,pp.173-176)。子どもと親で決めた日常の約束事など、子ども自身も理解しているあまり難しくない状況に対して使う。子どもが色々と言いつけて、親の気をそらそうとする時に使う。

4) 構造化:構造化とは、「自閉症の人が周りの環境や意味、自分が何をしなければならないのかを理解する方法」(梅永,2016,p.12)であり、物理的構造化、時間の構造化、活動の構造化がある。

付記 本研究は、2020年度白梅学園大学子ども学研究所研究助成金「汎用性の高いペアレント・トレーニングの開発研究」（研究代表者：田中真衣）の助成を受けて実施した研究成果の一部である。ここに記して感謝申し上げる。

#### 引用・参考文献

Ellis,A(1975) *How to live with a Neurotic at Home and at Work*.New York:Crown Publishers. (=1992, 國分康孝監訳『神経症とつきあうには』川島書店 .pp.192-206) .

原口英之等 (2018) 「我が国における発達障害のある子どもの親に対するペアレントトレーニングの現状と課題—効果評価の観点から—」『行動分析学研究』27 (2)、pp.104-127.

河野順子 (2011) 「母親が抱える育児不安に関する要因 - 子どもの育てにくさ, 母親の認知様式, 父親の育児参加をめぐる」『東海学園大学研究紀要』16、pp.55-64.

免田賢 (2013) 「ペアレントトレーニングの理論的基礎: 効果的プログラム開発に向けて (その2)」『佛科大学教育学部会紀要』(12)、pp.39-53.

日本発達障害ネットワーク (JDDnet) (2020) 『発達障害支援における家族支援プログラムの地域普及に向けたプログラム実施基準策定及び実施ガイドプログラムの作成に関する調査報告書』令和元年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業 .

日本発達障害ネットワーク (JDDnet) 事業委員会 (2020) 『ペアレント・トレーニング実践ガイドブック』.

野口啓示 (2012) 『神戸少年の町版コンセンサス・ペアレンティング トレーニング・マニュアル普及版』神戸少年の町 . 第6版 .

鈴木健史 (2019) 「包括的な親支援モデル作成の試み」『東京立正短期大学紀要』47、pp.91-111.

梅永雄二 (2016) 『よくわかる！自閉症スペクトラムのための環境づくり 事例から学ぶ「構造化」ガイドブック』学研プラス、pp.13-18.

Whitham,G,C(1991)*Win the Whining War& Other Skirmishes:A Family Peace Plan*. Perspective Publishing (=2002, 上林靖子・中田洋二郎・藤井和子・井濤知美・北 道子 訳『読んで学べる ADHD のペアレントトレーニング - むずかしい子にやさしい子育て』明石書店 . pp.173-178.)

全有耳・弓削マリ子・岩坂英巳 (2011) 「ペアレント・トレーニングの手法を用いた保健所における親支援教室の有用性に関する検討」『小児保健研究』第70巻第5号、pp.669-675.