

# 小児科診療 UP-to-DATE

2014年7月23日放送

## ペアレントトレーニングについて

大阪大学大学院 生命育成看護科学講座  
教授 永井 利三郎

### 【はじめに】

きょうは、ペアレントトレーニングについてお話しさせていただきます。

私たちの研究室では、奈良教育大学の岩坂英巳先生のご指導のもとに、発達障害のある子どもの養育者を対象にしたペアレントトレーニングに取り組んでいます。その結果、ご両親の子育てへの自信が高まり、子どもの行動も改善するという結果が得られ、その有用性を報告してきましたので、その経過も踏まえてお話しさせていただきます。

### 【ペアレントトレーニングとは】

ペアレントトレーニングは、1970年代から米国を中心に発展し、世界中で広く用いられています。ペアレントトレーニングは、発達障害児への対応の基本として位置づけられています。近年は、我が国でも多くの自治体などで取り組みが始まっています。

ここでは、岩坂先生の図書を参考に説明させていただきます。

### 【ペアレントトレーニングの目的と対象】

まず、ペアレントトレーニングの目標、目的ですが、子どもの行動変容、すなわち好ましい行動をふやし、好ましくない行動を減らすための技術を親が習得することが目的です。親の子育てのストレスを減らし、親子ともに生活の困り感を減らし、心地よい生活を送ることができます。実際の

### ペアレントトレーニング

- ・ ペアレントトレーニングは、1970年代から、米国を中心に発展し、世界中で広く用いられています。
- ・ ペアレントトレーニングは発達障害児への対応の基本として位置付けられています。
- ・ 近年は我が国でも、多くの自治体などでの取り組みが始まっています。

引用：岩坂英巳編著「困っている子をほめて育てる ペアレントトレーニングガイドブック」じほう(2012)

### 目的と対象

- ・ 子どもの行動変容、すなわち、好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らすための技術を親が習得することが目的です。
- ・ 親の子育てのストレスを減らし、親子ともに生活の困り感を減らし、心地よい生活を送ることができます。

※専門性のある研修を受けたインストラクターによって運営します

- ・ ADHDなどのある小学生の親が対象ですが、自閉症スペクトラムの親にも用いられています。年長の幼児にも用いられます。
- ・ 全員が発言できるように人数を考慮してグループで実施します。
- ・ 通常10回のセッションを計画的に行います。

発達障害の理解や「ホームワーク」、「ロールプレイ」などを取り入れて、参加者がお互いに良い点や取り組みをほめながら進めていきます。

トレーニングに当たっては、専門性のある研修を受けたインストラクターによって運営します。

ADHDなどのある小学生の親が対象ですが、自閉症スペクトラムの親にも用いられています。年長の幼児にも用いられています。全員が発言できるように人数を考慮して、グループで実施します。通常、10回のセッションを計画的に行います。発達障害の理解やホームワーク、ロールプレイなどを取り入れて、参加者がお互いにより点や取り組みをほめながら進めていきます。

実際のトレーニングのプログラムをお示しますので、またご参照ください。

### 【プログラムオリエンテーション】

プログラムのオリエンテーションに当たっては、グループの中でお互いが自己紹介や子どもの紹介を通じて、子どものよい面に注目することの大切さを体験します。今、困っている状態は、子どものわがままでも養育者の失敗でもないことを知ります。親が困っている状況ですが、本人が一番困っていることをとらえます。

### 【子どもの行動観察と理解】

2回目に、子どもの行動観察と理解、行動をほめることを学びます。これは、いいところ探しをするということになります。子どものよい行動に着目して、肯定的な支持をします。子どもの行動、対応、どうなったかを記録して、お互いで評価し、工夫します。行動療法による行動の流れ、A、B、Cを理解します。これは先行条件、行動、結果をあわせてA、B、Cというふうに言っています。

### 【子どもの行動へのよい注目の仕方】

次に、子どもの行動へのよい注目の仕方を学びます。これは、行動の3つのタイプ分けをします。あなたがしてほしいよい行動か、あなたがしてほしいくない行動なのか、許しがたいと思う行動なのか、これを3つに分けて、怒るのではなく制限したり、警告を使いながら3つの行動をタイプ分けして対応していきます。これには、3つに分かれた行動をリストに書き込みます。分類はできるだけ、できれば夫婦で一致させます。減らしたい行動への注目を取り去り、ふやしたい行動に注目してふやしていくことに取り組みます。行動の分類はとても大切なので、時間をかけて取り組みます。かかわりの方法で悩むことが減ります。

### 【親子タイムと上手なほめ方】

プログラムの中では、親子タイムを取り組んだり、上手なほめ方を学びます。親子タイムは、子どもとよい時間をつくることです。これは家庭で、子どもが主体で遊んでいることに一緒に参加して、一緒に楽しめる遊びを見つけます。できること、その中でやろうとしていることをほめます。

第1回	ミニ講義、プログラムのオリエンテーション、自己紹介。子ども紹介
第2回	子どもの行動観察と理解
第3回	子どもの行動へのよい注目の仕方ー行動の3つのタイプ分け
第4回	親子タイムと上手なほめ方
第5回	前半のふりかえりと学校との連携
第6回	子どもが達成しやすい支持の出し方
第7回	上手な無視の仕方(ほめるために待つ)
第8回	トークンシステム(ご褒美)とリミットセッティング
第9回	ほめ方、無視の仕方、タイムアウトのまとめ
第10回	全体のまとめとこれからのこと、学校との連携
1~2か月後	ブースターセッション

「困っている子をほめて育てるペアレントトレーニングガイドブック」にほう(2012)

<ul style="list-style-type: none"> <li>グループの中でお互いが、自己紹介や子どもの紹介を通じて、子どものよい面に注目することの大切さを体験します。</li> <li>今困っている状態は、子どものわがままでも養育の失敗でもないことを知ります。</li> <li>親が困っている状況であるが、本人が一番困っていることをとらえます。</li> </ul>
<p>子どもの行動観察と理解～行動をほめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>良いところ探しをします。</li> <li>子どもの良い行動に注目し、肯定的な支持をします。</li> <li>「子どもの行動・対応・どうなったか」を記録して、お互いで評価し、工夫します。</li> <li>行動療法による行動の流れ(ABC)を理解します。</li> <li>A: 先行条件→B: 行動→C: 結果</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>あなたがしてほしいよい行動 →増やしたい、もっと目にしたいと思う行動</li> <li>あなたがしてほしいくない行動 →減らしたい・良くない行動</li> <li>許しがたいと思う行動 やめさせたい行動 →怒るのではなく、制限する→警告・タイムアウト</li> </ul> <p>3つに分かれた行動をリストに書き込みます。 行動はなるべく具体的なものにします。 分類は、できれば夫婦(養育者)で一致させます。 減らしたい行動への注目を取り去り、増やしたい行動に注目して増やしていくことに取り組みます。 行動の分類はとても大切です。時間をかけて取り組みます。 関わり方で悩むことが減ります。</p>
---

注目の与え方はいろいろです。ほめるや励ます、気づいていることを知らせる、感謝する、興味や関心を示すなどです。ほめる場合は行いをほめます。また、タイミングが大事です。子どものそばで、同じ目の高さで、見下すのはよくありません。感情を込めて、うれしそうに、声の調子、気持ちがいいことが伝わるようにします。どの行動をほめているかをはっきりと、具体的に示します。皮肉や叱責を含めることはよくないです。また、ほかの子とも比較してもいけません。

### 【上手な無視の仕方】

このように、しっかりほめることが練習できたら、次に、好ましくない行動への対応に取り組みます。これは、「無視」と言いますが、全く無視するのではなく、ほめるために待つといいます。「～はしてほしくない行動です」というサインを送ります。人格を無視するのではなく、行動を無視します。無視のかわりに違うことをする、知らんぷりをするなどの行動をします。無視の習慣を身につけて、無視するポイントを記録しておきます。これも、「ほめる」がしっかりできている中で行わないと、無視は有効ではありません。

また、がんばり表を用いることもあります。これは、子どもと相談して、幾つかの行動の目標をつかって、それができたらシールをつかってほめるを加えていきます。シールがたまったらごほうび。ごほうびは決して物ではなくて、子どもとかわる時間をふやすなどのごほうびをつかっていきます。これも全て「ほめる」が目的で、できないことを指摘することが目的ではありません。

### 【制限を設ける】

どうしても減らしたいよくない行動に対しては、制限を設けるということを行います。これもいいと探しをして、「ほめる」を行っていく中で取り組むことです。何が許しがたい行動なのかを決めます。そして、許しがたい行動の反対の行動を決め、これは指示に使います。そして無視と「ほめる」の組み合わせを使います。

また、取り組むためには、家庭の中で本人の納得するルールをつくります。「大事なことを言うから聞いてね」とか、「～しない」ではなく「～する」という指示をします。予告をする場合もあります。「あと何分したら～する」「～をやめる」というふうなことをします。

また、このような指示をするためには、CCQというテクニックを使います。CCQというのは、穏やかに、近づいて、落ちついて、はっきりと、きっぱりと、というふうなことをCCQというふうに言っています。お願いや説教、小言口調はよくありません。また、課題が手に負えない

**親子タイムと上手なほめ方**  
してほしい行動を増やす上手なほめ方

**【親子タイム】**  
子どもとい時間を作り、一緒に楽しめる遊びを見つけます。できていること、やろうとしていることをほめます。

**【注目】の与え方はいろいろ。**  
ほめる。励ます。気づいていることを知らせる。  
感謝する。興味や関心を示す。

**【注目する】「ほめる」の基本的な点**  
行いをほめます。タイミングが大事です。子どものそばで。同じ目の高さで。見下すのは×。感情をこめて。嬉しそうに。声の調子。気持ちがいいことが伝わるように。どの行動を褒めているかをはっきりと、具体的に示す。皮肉・叱責を含めない。他の子どもと比較しない














**上手な無視の仕方(ほめるために待つ)**  
～いいと探しを続けながら～

**好ましくない行動**  
→ 無視:ほめるために待つ「〇〇はしてほしくない行動です。」  
→ 人格を無視するのではなく、行動を無視  
無視の代わりに違うことをする、知らんぷりをする。

**無視が難しいとき**  
アクションプランを立てる。無視することを予告します。  
無視の習慣を身につけます  
無視するポイントを記録しておく。

**ほめると組み合わせる**  
ほめるがしっかりできている中で行う

**がんばりひょう**

かえって きたら	げつよう	かよう	すいよう	もくよう	きんよう	どよう	にもよう
ぬいだく つをそろ える							
せいふく をぬぐ							
ハンガー にふくを かける							
スマックを せんたく かごにい れる							

ほめるための取り組み:本人と相談して目標を決める。



いときには、課題を小さく分割して、できたらほめるを繰り返して取り組んでいきます。

## 【ブロークンレコードテクニックとタイムアウト】

また、ブロークンレコードテクニック、あるいはタイムアウトを使うこともあります。これは、なかなか難しいですが、ブロークンレコードテクニックというのは、ちょうど壊れたレコードのように、子どもが指示に従うまで単調に指示を繰り返すことを言います。これは穏やかに落ちついた口調で指示をします。これも、行動がとまったら最後はほめるということを必ず加えます。

どうしても指示に応じてくれないときは、タイムアウトに取り組みます。これは、前もって子どもとルールをつくっておきます。そして、子どもにルールを思い出してもらいます。タイムアウトにはその場所を決めておいて、人格を傷つけないようにします。回復不可能なことをしてはいけません。毅然とした短い時間の罰を行います。そして、これも取り組んだことに、本人が行動に取り組みばすぐにほめるということを必ず行います。

## 【学校との連携】

また、プログラムの中では、学校との連携の仕方を学びます。これは、子どもたちが学校に取り組んでいくために、とても大事な取り組みです。家でどのような取り組みをしているかということを担当の先生にお伝えして、学校での様子を聞きます。そして、肯定的な注目について、どういうふうにしたらいいかということ話し合ったり、また学校連絡シートを活用して連携を深めます。こうすることで、家庭での取り組みを学校で実践していくことができます。

## 【ペアレントトレーニングについての誤解】

最後に、ペアレントトレーニングについての誤解を少し説明したいと思います。

ペアレントトレーニングは、あめとむちではないと言われることがありますが、これは親子の信頼関係の中で行うものですので、決してそのようなあめとむちというものではありません。

無視は冷たい感じがあるという人がいます。ここでは、ほめるために待つというふうに言っています。したがって、「ほめる」が前提で、しっかりほめる関係ができる中で行うものです。

ほめるだけでは強い心が育たないということを言う人もあります。これも、ペアレントトレーニングは単純なほめではなく、その子の行動をほめて自尊心を高めていくものです。信頼関係の中で取り組んで、注目を繰り返すことで前向きに取り組む姿勢を育てることが出来ます。そのように、

### 制限を設ける ～いいとこ探しを続けながら～

#### ☆減らしたい・良くない行動

何が許しがたい行動かを決めます

許しがたい行動の反対の行動を決めます→指示

無視とほめるの組み合わせを使います

#### 家庭内に、本人の納得する約束(ルール)をつくる

「大事なことを言うから、聞いてね」

「～しない」ではなく「～する」

#### 予告する あと〇分したら(～する)(～をやめる)

CCQ Calm 穏やかに、Close 近づいて

Quiet 落ち着いた・はっきり・きっぱり・短い声で

・お願い・説教・小言口調はNG

・課題が手に負えないようなときは、小さく分割します

### ブロークンレコードテクニックとタイムアウト

～いいとこ探しを続けながら～

#### 子どもが指示に従うまで、単調に指示を繰り返す

穏やかさを保つ。落ち着いた口調で → 最後はほめる

#### どうしても指示に応じてくれないとき → タイムアウト

前もってルールを作っておく。子どもにルールを思い出させる

タイムアウトの場所を決めておく。人格を傷つけない(心の傷

になる)。回復不可能なことはしない

毅然とした短い時間の罰(長時間はしない)

→ 取り組んだことをすぐにほめる

### 学校との連携

#### 学校との連携は重要

家での取り組みを学校に伝え、学校での様子を聞きます。

肯定的な注目について話し合う。学校連絡シートを活用します

### ペアレントトレーニングに対する誤解

#### ペアレントトレーニングは飴と鞭

親子の信頼関係の中で行うもの

#### 無視は冷たい感じがある

単なる無視ではない。「ほめるために待つ」であり、ほめるが前提。しっかりほめる関係ができている中で行う。

#### ほめるだけでは強い心が育たない

単純な褒めではない。信頼関係の中で取り組む。

注目を繰り返すことで、前向きに取り組む気持ちを育てる。

子どものしっかりした強い心を育てることができるのがペアレントトレーニングです。ぜひ、ペアレントトレーニングについて学んでいただけたらありがたいかなと思います。

最後に、参考書籍をお示ししますので、またご覧ください。

## 参考図書

- ・ シンシア・ウイットム著 中田洋二郎ら訳、「読んで学べる ADHDのペアレントトレーニングガイドブック」明石書店(2002年:1991年に米国で出版)
- ・ 岩坂英巳編著「AD/HDのペアレントトレーニングガイドブック」じほう(2004)
- ・ 岩坂英巳編著「困っている子をほめて育てるペアレントトレーニングガイドブック」じほう(2012)
- ・ 岩坂英巳編著「ADHDの子どもたち」合同出版(2014)
- ・ 井上雅彦監修「子育てが楽しくなる5つの魔法」アスペ・エルデの会(2012)
- ・ 横山浩之「漫画で分かる魔法のほめ方 ペアレントトレーニング」小学館(2014)

このほかにもたくさんの書籍が出ています

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>