

# 小児科診療 UP-to-DATE

2019年8月20日放送

## 発達障害への子育て支援とペアレント・プログラム

中京大学 現代社会学部  
教授 辻井 正次

ペアレント・プログラムという名前については、皆さんあまり馴染みがないかもしれません。今まで、ペアレント・トレーニングという名前で、主として応用行動分析・ABA (Applied Behavior Analysis) などと言いますが、行動を分析して子どもの困った行動、問題行動を修正していくのを親御さんと一緒に取り組んでいくプログラムが発達障害あるいは困った子どもの問題に対して行われてきました。ところが、このペアレント・トレーニングは、非常に効果的な手法である一方、実際に普及していこうと思うと、つまり日本中のどこでも行えるようにしようとすると、保育士さんや先生など、行動分析や臨床心理学についての専門性があまりない方々に取り組んでいただく必要があり、難しいところがありました。

そこで、専門的な知識に馴染みの薄い方々にも取り組めるように工夫をしていったのが、このペアレント・プログラムになります。

ペアレント・プログラムは、お母さん達の認知を修正していく、つまりお母さん達のもの見方を少しだけ子育てしやすくするように修正していくのを目標とします。そのために、子どものこと、あるいは自分のことについて、行動で考えることに特化していきます。ですので、これは発達障害の子どもに向けた取り組みというよりも、子育てにおいて困った親

### ペアレント・プログラムとは

子どもについて「行動で考える」ことに特化し、保護者の認知の修正を目標としたプログラム。障害福祉の枠組みだけでなく、子育て支援の枠組みにおいて保育士等が実施することを推奨している。保護者の認知の修正に焦点化したCBTで、ペアレント・トレーニング (PT)の全く別のプログラム。PTの前段階に位置付けられる。

#### ペアレント・プログラムの特徴

- 子どもに対する働きかけ  
具体的な働きかけはほとんどしない (ほめるのみ)  
子どもの「行動」を正確に捉えることを目指す
- 保護者の認知に対する働きかけ  
子どもや保護者自身に対する否定的な認知から、行動レベルで物事を捉えた中立的・肯定的な認知へ変えていく

御さん達に対して向けられた、より広く子育て支援の枠組みにおいて保育士さん達などが行えるように作られています。そのため、子どもに対して実際にどうしたら良いのかという助言は直接的にはあまり行いません。むしろ、保護者の方々が、「こんなではダメだ」とか、「上手くいっていない行動を見て叱ってしまう」ようなことから、「ここまではできているね」とか「頑張ったんだね」ということを、お母さん方が認識した上できちんと子ども達に伝えていけることを取り組んでいくものです。

そのようなことから、3つの基本的な目標があり、1つは行動で考えることをしていきます。行動で考えるということは、行動の反対は性格です。性格は変わりにくいものです。行動は変えられるものを指します。また、性格は「明るい」とか「いじわるな」とか形容詞・形容動詞で捉えていきますが、行動は動詞で捉えてきます。ですから「何をしているのか」、「いじわるに相手の子が困ることをする」とか「明るく挨拶をする」とか、「明るい」ではなく「明るく挨拶をする」という行動で子どものことを捉えていきます。なぜならば、行動は変えられるからです。

それから、「できないことを見つけて叱っていく」ということから、むしろ「できていることを褒めていく」ということに特化していきます。加えて、そのようなプログラムを自分だけで行うのは難しいため、同じような子育て仲間を見つけながら、例えば子どもに対してすごく怒ってしまうのも自分だけではないのを大前提の中で取り組んでいくことが非常に大事です。

大体全6回。原則は隔週で3ヶ月くらいかけて、1回につき60～90分のプログラム設定をし、プログラムには大体8～16人くらいの人たちに集まってもらい、いろいろなワークを進めていきます。ワークの進め方は、基本的にはペアワークといて、毎回ペアを組んでそのペア同士でそれぞれの回のお題に取り組んでいくのが中心となります。

かなり初期緊張の高い方で、初めての場所では緊張して全然上手くいかないお母さん達もいますが、このようなペアで取り組む場合、割合楽しく緊張を緩和させた状態で進めていくことができます。集団で皆の中だと不安になり上手くいかないお母さんでも、ペアのワークを中心とすることで多くのお母さん達に取り組んでいただくことができます。

6回というのが長すぎて中々参加できないという親御さんもいらっしゃいますが、このペアレント・プログラムはエビデンスのあるプログラムですので、子ども達と子育てをしながら、その

### ペアレント・プログラムの3つの目標

- **行動で考える**  
「元氣な子」「困った子」のような形容詞的な表現で性格を捉えようとするのではなく、「元氣に挨拶をする」「思い通りにならないと泣き叫ぶ」のように**動詞で表現することで「行動」を捉える**
- **できたことをほめて対応する**  
できないことを叱って気づかせるという従来の子育ての関わりではなく、**適応行動ができたことをほめることで子どもができることを増やしていく**
- **保護者が仲間を見つける**  
子育てしにくい子どもを育てる中で孤立しがちな保護者が「自分だけではない」と感じて**勇気づけられるようにする**

### ペアレント・プログラムの流れ

- 全6回(2週間に1回程度) 1回1時間～1時間半
- 毎回の流れ: 宿題発表→説明→ワーク発表→宿題
- ほぼ毎回、**現状把握表**を用いて、保護者自身と子どもの「**いいところ**」「**努力しているところ**」「**困ったところ**」を行動で書き出し、ペアになった他の保護者とその内容について話し合う。

	各回のタイトル	取り組む内容
第1回	現状把握表を書く!	「動詞で書く」ことを実践する
第2回	行動で書く!	普段行っている適応行動(いいところ)に気づく
第3回	同じカテゴリをみつける!	書き出した行動を似たグループに分け全体をとらえる
第4回	ギリギリセーフをみつける!	「困ったところ」の中でも、「どこまでならできているか」と視点を変えて見る
第5回	ギリギリセーフをきわめる!	
第6回	ペアプロでみつけたことを確認する!	これまでの変化に気づく 地域の支援機関を知る

後の子どもの人生・お母さんの人生を考えていくと、非常に重要なことであることは伝えていきます。それだけの価値がある、そしてエビデンスのあるプログラムになります。

まず初めに、実際の基本的なペアレント・プログラムの考え方や、現状把握表への記入をしていきます。先程子どものこと自分のことについて行動で考えていくことをお伝えしましたが、行動で捉えることは結構難しいです。子どものことで困っても「もう、わがままに」と「わがまま」と出てしまうと、そこから先の修正ポイントがあまり見つかりません。「わがままで言うことを素直に聞かない」ということだと、「言うことをどう聞いてもらうか」とか「どういう条件であれば聞いてもらえるのか」という行動の視点にすると修正ポイントを考えることができます。そのために、シンプルな言葉で書いていくことを積み上げていきます。

現状把握表には「良いところ」「努力していくところ」「困ったところ」という3つの枠組みで書いていただきます。

ここで「良いところを書いてください」と言うと、お母さん方はなかなか上手くいきません。優れているところや、すごいことを書かないといけないと思ってしまうからです。良いところというのは、「適応行動」すなわち当たり前のことが当たり前でできていれば、それは良いところだと捉え直していきます。

リフレーミング (reframing) という言い方がありますが、今までお母さんが思っていた考え方や視点を少しだけ組み替えてあげます。当たり前でできていること、例えば「子どもがご飯を食べた」それはとても良いところですよ。当たり前のことで「良いところ」ですから、努力は「努力しようと思っただけ」が分かれば、もう努力です。


子どもがお箸を使い始めて、結果的に箸を持ったけれどもすぐに投げてしまったということがあっても、1回持ったので、持ったところまでは努力です。ですから、子どもが「行ったところ」、あるいは「しようとしたところ」をきちんと捉えていきます。困ったところも、具体的な行動の表現で書いていきます。

この、良いところ、適応行動をきちんと把握することは、それをそのまま伝えるだけでも褒めたことになります。ご飯を全部食べました。「ご飯全部食べたね」と言われれば、それは実況中継をただけですが、子ども側からすると褒められたと感じます。お母さん達の中で、どう褒めていいのか分からないという方には、そうした適応行動が見つかれば、そのまま伝えれば実況中継になることを確認しながら進めていきます。

そして、行動で書くことが、自分についても子どもについても出てきたら、その行動を例えば子どもの行動の中で、食事で箸がどのくらい使えるのか、あるいはスプーンだったら食べられるのか、時々手掴みになってしまうのか、という「食事」というカテゴリ、そういうタグを付けていきます。そしてタグごとで並べ替えて、食事だと時々手掴みになってしまう困ったところはあ

### ペアレント・プログラムの展開

- 一定の研修(プログラムのオブザーバー参加含む)を終えた支援者に対して、アスペ・エルデの会において資格認証を行っている(2016~)
- 2018年4月現在、全国で約550人に資格認証をした。
- プログラムのスーパーバージョン体制を構築中。



ワークで用いる現状把握表

るけれど、箸を使おうとしていて、スプーンなら上手に食べられます。というような、一つのカテゴリについて、何がどこまでできているのかを見つけていきます。それができたら、今度は困ったことの中の「ギリギリセーフ」と言いますが、お母さんが期待したような行動はできていないけれど、その手前のところはできていることがあれば、今現在子どもができる最大限です。それをギリギリセーフと言いますが、そういうものを見つけていきます。

そうした中で、ただ困った怒るという積み重ねだったのが、お母さん達なりに子どもの今この子はどこまでできていて、どれができていると伝えてあげれば良いのかが分かってきます。このようなことを6回積み上げて、徐々にプログラムの難易度を上げていきます。

そうすると、どのような効果があるのか。エビデンスの話になりますが、1つはお母さんのメンタルヘルスが改善します。特に抑うつ度合いが改善していきます。抑うつ的な認知は、ネガティブにダメなことばかり考えてしまうことですから、それが改善してポジティブに物事を考えられるようになってきます。なぜならば、できている行動を自分についても子どもについても見つけていくからです。そして、養育スタイルに対して叱ることが減って、褒めることが増えます。

このメンタルヘルスが改善して叱ることが減り褒めることが増えるということが、ペアレント・プログラムの目的でもあり効果でもあります。こうした有効な手法が出てきていますので、是非全国で取り組んでいただける機会になれば良いと思います。

## ペアレント・プログラムとは

子どもについて「行動で考える」ことに特化し、保護者の認知の修正を目標としたプログラム。障害福祉の枠組みだけでなく、子育て支援の枠組みにおいて保育士等が実施することを推奨している。保護者の認知の修正に焦点化したCBTで、ペアレント・トレーニング (PT) の全く別のプログラム。PTの前段階に位置付けられる。

### ▶ ペアレント・プログラムの特徴

- 子どもに対する働きかけ  
具体的な働きかけはほとんどしない（ほめるのみ）  
子どもの「行動」を正確に捉えることを目指す
- 保護者の認知に対する働きかけ  
子どもや保護者自身に対する否定的な認知から、行動レベルで物事を捉えた中立的・肯定的な認知へ変えていく

## 障害児かどうかではなく、子育てが難しいことをどう支援するか

- 子育ての難しい場合の背景に、子ども側の育てにくさの要因があることは明らかです。子どもの発達に課題があることと、母親の精神的健康には関係があります。
- インクルーシブな支援を、子どもたちに提供していくには、具体的な支援手法、なかでも、きわめて多忙な保育現場等でも実装可能な、簡易な支援手法を共有することが必須である。
- 家族支援において、もっとも簡易なもの1つはペアレント・プログラムである。(JASPERにおけるSPACEのような、実際の保育・遊びの様子で子どもの状態把握ができるアセスメント手法が次には望まれる)

「小児科診療 UP-to-DATE」

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