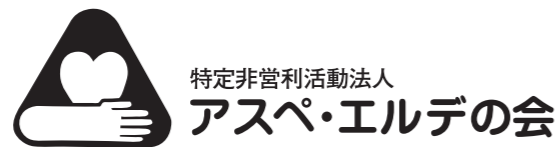


楽しい子育てのための
ペアレント・プログラム
マニュアル



〒452-0821

名古屋市西区上小田井2-187 メゾンドボニー小田井201号室

E-mail: info@as-japan.jp TEL / FAX:052-505-5000

厚生労働省 平成25年度 障害者総合福祉推進事業

家族支援体制整備事業の検証と
家族支援の今後の方向性について



平成26年3月

ペアレント・プログラム **マニュアル**

要旨

NPO法人アスペ・エルデの会／中京大学現代社会学部教授

辻井正次

I はじめに

わが国において、発達障害者支援法によって発達障害児者への支援が位置づけられ、一定の支援の発展がなされてきた。特に、早期発見と早期支援においては、専門医を増やしていこうという医療的なモデルで対応していくのではなく、地域生活の中での日常的な支援を担う保健師、保育士、障害児事業所等の職員などが、基本的な支援を積み上げていけるスタイルの重要性が認識されるようになってきている。しかし、実際には、保育や福祉領域での養成教育の中で、子育て支援上の支援ニーズのある子どもたちへの支援技術を学ぶことはない。また、従来から「啓発」という観点だけではなく、一般的にも話を聞く講演などを中心とする(受け身な)研修でよしとされて、あとは実践報告等、行われている個々の実践を見る(あるいは見て学ぶ・盗む)という取り組みであった。一方で、近年、インターネットで支援情報が普及するようになり、熱心な親たちの方が積極的に必要な支援の仕方を学ぼうとしている実態がある。そこで、支援に携わるスタッフと勉強熱心な親たちとの軋轢が生じることもある。さらに、新しい障害児福祉サービスの展開のなかで、基本的なノウハウに乏しい事業者が出てきており、最低限、事業所を立ち上げるならできるべきという、共有された支援技術が求められるところでもある。

そうした観点で整理していくと、最初に必要なメニュー、支援者側の基礎的な知識と技術の習得、そこで必要な最低限習得しておくべき取り組み内容を、ある程度共有化していくことが望まれている。その中で、制度的に位置づけられている個別の支援計画の立案などに加える形で、保育士や保健師し、障害児施設の職員であれば誰でも行えるような基礎の中の基礎として、「ペアレント・プログラム(略称、ペアプロ)」を位置づけていこうという動きが出てきている。すでに、発達障害者支援センター職員研修などでも位置づけられ、復興支援も兼ねて宮城県や福島県では、普及の取り組みがスタートしている。

そもそも、発達障害の支援の基本は家族支援から始まるわけで、発達障害でない定型発達の子どもであったとしても、子どもの個性(気質)の要因で子育てが難しくなることは明らかにされており、「育てやすい子」もいれば「育てにくい子」もいるということは発達心理学や小児保健学などの領域では30年以上も前からわかっていたことである。つまり、どの子どもも同じように育てればいいわけではなく、子どもの個性にあった子育てを親子で実現できるためのサポートが子育て支援である。こうした育てにくさの代表例が、子どもにある発達障害あるいは発達障害特性である。自閉症をはじめ、発達障害がスペクトラム(連続体)である以上、診断があるかどうかではなく、発達の遅れや特異性などがある場合、発達障害と連続的な育てにくさにつながる特性があると考えて扱っていくことが必要である。発達障害やその特性は、多くの子どもたちが自然にできることがぱっとできないということを意味しており、子どもの個性にあった支援を提供することでうまくいく行動のコツを学習して発達していくタイプの子どもたちだという理解が必要である。従って、行動のうまくいくコツを養育する保護者が学んでおくことで、子育てをより楽しいものにしていくことができる。こうした取り組みは虐待予防としての効果も期待できる。

Ⅱ ペアレント・プログラムのあらし

1. ペアレント・プログラムとペアレント・トレーニング

近年、世界的に、ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）という形で、発達障害児の支援のスタートに取り組もうという動きがある。詳しくは、上林(2009)や岩坂(2012)などにあるように、ペアトレの場合、応用行動分析（ABA）を基本に、子どもの行動のなかで目標行動を定め、行動の機能分析をし、環境調整や子どもへの肯定的な働きかけを習得していくことで子どもの発達促進を行っていく。精研式・奈良方式ペアレント・トレーニングでは、基本として、誉めることに慣れさせる取り組みを進めていく。悪循環に陥ることを止められるように、母親が誉めやすいものを探していき、親たちに成功感を与えて、子どもの行動も母親の行動もコントロールできるという実感を構築していく。そのため、取り組みはポジティブなものから始め、行動を見る、誉める、＜無視・待つ・誉める＞のコツ、自分の感情のコントロール、子どもの注目を捉えた指示、制限など、具体的な誉め方を順に習得していく。また、すでにある問題行動に対する行動療法的な取り組みとして、山上(1998)などの肥前式ペアレント・トレーニングでは、たくさん問題行動があってもすぐには扱わず、行動を変容するための環境調整等をしつつ、観察しやすい行動や成功しやすい行動を具体的に決めてもらう。そして、向社会的な行動・望ましい行動を増やす形で成功できるように、セラピスト主導から始めて、親が自分で工夫していけるようにと進めていく。さらに、これから出てくる問題に対する成功の仕方を教え、問題行動の解決のために、ポジティブな行動を扱っていく。進め方としては、①行動観察：観る、②評価：誉める、③環境を整える、④教える、⑤機能分析といった内容が含まれる。これらの上位に、自閉症スペクトラム障害やADHDなどで、問題行動の収束が容易でないもの等、障害特化型のプログラムが考えられている。

しかし、精研式ペアトレや肥前式ペアトレが取り組みの有効性（エビデンス）を確立してきた一方で、これらは、実施に関する専門性がある程度必要であるために、実施する機関を飛躍的に増やし、全国どこでも取り組めるように普及していくという方向性を作ることができなかった。

そこで、厚生労働科学研究辻井班の成果を基に、精研式ペアトレや肥前式ペアトレの前段階の位置づけとして、ペアレント・プログラム（ペアプロ）として、「行動で考える／行動で観る」ことに特化し、母親の認知的な枠組みを修正することを目指した簡易なプログラムが開発されている。そして、総合支援法推進事業のなかで、全国すべての市町村での普及が可能になるようなプラットフォーム（支援の土台）を構築していくことが始められている。そして、ペアプロが研修できた場合に、次のステップに進んでいくことを構想している。

家族支援技法の普及の階層

ペアレント・トレーニング応用編
（障害特化型のプログラム）

ペアレント・トレーニング〔精研・奈良方式・肥前式〕
（誉め方を覚える・問題行動への対処の仕方を知る）

ペアレント・プログラム（「行動で観る」）

2. ペアレント・プログラムの骨格：3点セット

ペアレント・トレーニングの場合、応用行動分析など行動分析学の基本に則って、行動の仕方を把握し、取り組みを進めていく。ただ、これは実際の現場の保育士や指導員の方たちが実施するのは難しい。そこで、ペアレント・トレーニングに参加する前に、これができているといいであろうという観点で、「ペアレント・プログラム」という名称のもと、一般の保育士や福祉事業所の職員の普及用のプログラムの開発がなされた。基本的には①「行動で考える」、②（叱って対応するのではなく、適応行動ができたことを）誉めて対応する、③孤立している母親に仲間を見つける、という3点セットである。

まず、①の「行動で考える」では、＜現状把握表＞という枠組みで、自分と子どものしている適応行動を「いいところ／できているところ」「困ったところ／できていないところ」ということで整理していく。自分の行動と子どもの行動をリストで具体的に把握していくことで、それまでの「困ったことだけを見て叱る」という状況から、行動を客観的に捉えることを可能にしていく。毎回、宿題を出し、セッションの間に家に持ち帰り考えてもらう。講演のような形で一度話を聞くことでは認知の変容は起きない。保護者が前向きに考えるためには、継続的な取り組みを楽しくやるのが大切である。次に、②の「誉めて対応する」ことでは、できたことを誉めていくということをいろいろな形で取り組んでいく。「いつ」「どこで」「どんな風に」誉めたら、子どもがどういう反応をするのかを丁寧に聞いていく。そこで、③の「母親に仲間を見つける」という視点での、母親のグループワークが大切になる。母親たちが共通の話題で同じ取り組みをすることによって、自由な話し合いの場が苦手な母親も参加できる。他の母親たちがどういう工夫をしているのかわかるだけではなく、子どものことについて話ができるようにすることは、取り組みを前向きにしていく。

3. ペアレント・プログラムの実際

ペアレント・プログラムは、（原則）隔週で6回（1回60-90分）を1クールとし、3か月間のプログラムを標準とする。以下に、大まかなプログラムの概要を示すが、実際の進め方においては、実際に指導者と保護者達が参加した1クール（6回）のプログラムを行う形式の研修を行い、その後、スーパーヴィジョンなどでプログラム運営の実務的な指導を受け実施することになる。

1) 第1回「現状把握表を書け!」「自分のことについて書いてみよう!」

プログラムの目的と流れを説明し、その上でワークに入っていく。基本的な考え方としては、発達障害、なかでも自閉症スペクトラム障害に関する基本的な考え方(杉山・辻井2011a,b,2013)を軸に、子どもの問題行動の起こりやすさの理解と、問題行動への対処に向けて参加者の頭の整理をしていく。今までの子育てに関する伝統的な考え方を否定することなく、ただし、オルタナティブな(別の)考え方を提供していくことを伝える。

初回でのワークまでの前説としては、近年の子どものことについてわかったこととして、以下の点を伝える。
①子どもの発達にはものすごく多様性があり、子どもは“こうしたもの”だという1つの姿があるわけではない。②子どもの状態には、いろいろな個性・特性があるのだが、それも正常か異常かという二択ではなく、連続的に、個性・特性をどのくらい濃くもっているか。従って、「自分の子どもの個性を知り、個性にあった子育てを見つけていく」のが大事である。

そもそも、すべての人に得意と苦手があるが、得意なこと／苦手なことの違いを考えると、得意なことは：特に努力しなくても、自然にパツとできること。／苦手なこと：うまくいく“コツ”を身につけないと自然にパツとは、うまくいかないこと。しかし、うまくいく“コツ”を身につければ、やっていける。だから、“コツ”を身につけるには、誉めながらやらないとできない。にもかかわらず、それは簡単ではない。何故なら、わが国の伝統的な子育ての仕方の特徴として、できないことを見つけて叱る・できていることは言葉にしない、といった文化的要因による

伝統的な子育てが間違っているわけではないが、伝統的な子育ての場合にミスマッチを起こす個性を持った子どもたちがいる。その場合には、もう1つのオプション(オルタナティブ)を用いることが助けになる。ここでそのオプションの1つとして、ペアレント・プログラムを行っていく。

◎ワークと宿題(第1回) 「現状把握表を書く!」「自分のことについて書いてみよう!」

自分のことを、「行動で書く!」ことに取り組む。書いたら、グループで発表をし、その後、ペアで相談し合いつつ、自分に合うものを取り入れていく(真似していく)。そしてまた、みつけたものを発表して共有する。行動なので、基本的には(形容詞・形容動詞ではなく)動詞で書くことに留意する。なお、現状把握表については、NPO法人アスペ・エルデの会のワークブックを参考にさせていただきたい。ワークブックに関しては、会のHPより購入が可能である。宿題(第1回)としては、母親(自分)と子どもの現状把握表を書いてくことと、夫や身近な大人を誉めてみることの2つである。

2) 第2回 「行動で書く!」

宿題の発表の後、母親、子どもの順に、参加している保護者のペアで現状把握表を検討していく。第1回で伝えたように、行動なので、基本的には(形容詞・形容動詞ではなく)動詞で書くことに注意して、ペアでお互いがすぐわかる表現にしていく。

◎ワークと宿題(第2回) 「ーない」を「ーする」に!

ペアで現状把握表を報告し合いながら、表現をわかりやすくしたり、真似し合ったりしていく。そして、それをグループで共有していく。表現のなかで「ーない」(例えば、「飲み過ぎない」)を「ーする」(例えば、「ほどほどに飲む」等)に直していく。しないことは行動ではないので、しないで代わりに何をするのかを考えてもらう。宿題は、母親(自分)と家族の現状把握表を書き足して修正することと、再度、夫や身近な大人を誉め、反応を観察することである。

3) 第3回 「同じカテゴリーをみつける!」

宿題の発表の後、母親、子どもの順に、参加している保護者のペアで現状把握表を検討していく。第2回同様、行動なので、基本的には(形容詞・形容動詞ではなく)動詞で書くこと、曖昧な表現から具体的な表現にするように注意して、ペアでお互いがすぐわかる表現にしていく。

◎ワークと宿題(第3回) カテゴリーに分けてみよう!

ペアで相談しあいながら、書かれた行動に関して、同じ時間帯のもの、同じ場所のもの、同じ活動のもの、似たような反応などを同じカテゴリーにまとめてみる。そして、みつかったカテゴリーを発表していく。宿題は、母親(自分)と子どもの現状把握表をカテゴリー別に分けてくことと、子どもを誉めてみることである。

4) 第4回 「ギリギリセーフ!をみつける!」

宿題の発表の後、母親、子どもの順に、参加している保護者のペアで現状把握表を検討していく。前回のカテゴリー分けを受け、自分や子どもについて、どういうことで困っているのかをわかりやすくしつつ、お互いがすぐわかる表現にしていく。そして、どういうカテゴリーに行動をまとめてきたかをお互いに検討し合う。

◎ワークと宿題(第4回) ギリギリセーフをみつける!

ペアで相談しあいながら、互いに困ったところについての「ギリギリセーフ」をみつける。期待通りにはできていないけれども、ここまではできているという、ギリギリセーフをみつけていく。例外的、あるいは運よくできただけと思っていることでも、できたものをみつけていく。できないことなかの“できること”をみつける。子どもの場合、「ギリギリセーフ」がないこともあるので、それがわかることも大切である。宿題は、「ギリギリセーフ」を含めた母親(自分)と子どもの現状把握表を書くとともに、子どもを誉めてみること、また、可能なら夫や身近な大人に現状把握表を見てもらうことである。

5) 第5回 「ギリギリセーフ!をきわめる!」

宿題の発表の後、母親、子どもの順に、参加している保護者のペアで現状把握表を検討していく。前回のカテゴリー分け、ギリギリセーフの発見を受け、さらに細かくギリギリセーフをみつけていく。できないことがどこまでできているのか、できないことの中のできていることをみつけていく。自分や子どもについて、ギリギリセーフの努力を、お互いがすぐわかる表現にしていく。

◎ワークと宿題(第5回) いろいろな場面を思い浮かべてギリギリセーフをきわめる!

いつ(時間帯)/どこで(場所)/誰と(相手)/何をしていると(課題);困った行動があるのか? あるいは、うまくいく行動があるのか? 危険な時間帯・場所・相手・苦手課題や絶対調の時間帯・場所・相手・得意課題など、少し意識して書いてみる。(環境が整えられた)一番成功しやすい場面ではギリギリセーフが多いことも知る。宿題は、現状把握表の母親(自分)と子どもの完成版の作成と、現状把握表を夫や身近な大人に見てもらったことである。

6) 第6回 「ペアプロでみつけたことを確認する!」

宿題の発表の後、母親、子どもの順に、参加している保護者のペアで現状把握表を検討していく。前回のギリギリセーフをみつける取り組みを確認し、今までの取り組みを振り返り、自分ができてことを確認しておく。さらに、第1~2回の現状把握表と第6回の現状把握表を比較しつつ、自分と子どもの現状把握表を見ながら、自分が6回のセッションを通して見つけたこと、特に、「行動で観る」ことの有効性について確認する。

結語(第6回)と次への展開として、ペアプロでみつけたこと、「行動で観る」ことの重要性を確認する。困った行動に対して、「性格」や「障害」ではなく、「行動」それも具体的な行動で考えることが大事なことを確認し、ペアプロ6回修了の成功を讃えつつ、ペアプロですべてが解決するわけではなく、さらに、実際の子どもへの対応の仕方について学びたい人は、ペアレント・トレーニングが準備されているので、そちらに進むように伝える。ここでは、実際にどう誉めていくのか、時には無視するのかなど、具体的な学びの機会が提供されることも伝える。

4. 保護者のペアレント・プログラムへの参加はどのような効果をもたらすか

ここでは、辻井・望月・高柳(2013)から、ペアレント・プログラムでの、参加者のデータを統計的に予備的に分析した結果から実証された効果を紹介しておく。このデータは、保育士が行ったプログラムの結果である。各クールに参加する保護者は、市の広報や子育て支援センター等からの声掛けで参加している。対象とする子どもの年齢や療育参加の有無によって講座のグループを分けて支援講座を実施し、第1のグループは1-3歳児の母親13名、第2のグループは3-5歳児の母親10名、第3のグループは療育参加児の母親10名であった。第1グループの1-3歳児の多くは、子どもの発達障害などはなく、一般的な子育て支援の一環として参加している。それに対して、第2グループでは発達障害特性が目立つ子どもが多くなっている。

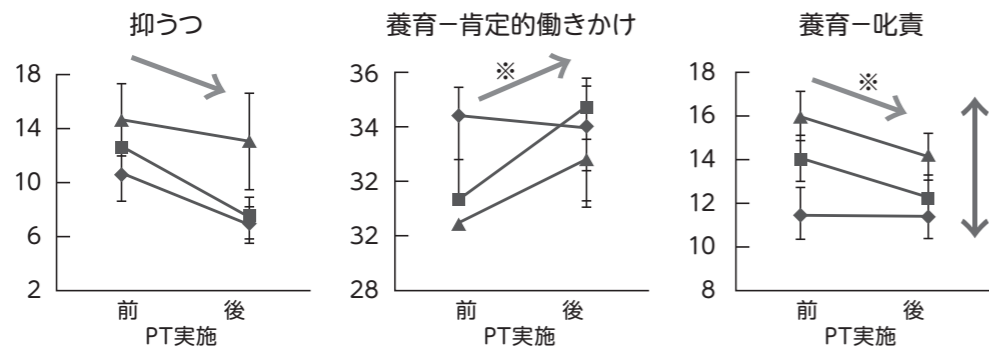
保護者の様子をよく把握するため、保護者の精神健康状態の把握に抑うつ状態(ベック抑うつ質問票第二版;BDI-II)を、子育ての傾向として養育態度(養育スタイル尺度;松岡ほか2011)を測定した。BDI-IIIは、気持ちの落ち込みや体のだるさなどの抑うつ症状の程度を測る質問紙である。養育スタイル尺度は、子どもへの接し方について、具体的な行動や考え方、感情の面について広く捉え、養育に関する「誉めること:肯定的働きかけ」や「相談・つきそい」、「叱ること:叱責」、「育てにくさ」、「対応の難しさ」の5つの側面を測定する質問紙である。

参加者グループごとのプログラム実施前と実施後の各尺度の得点と標準誤差を図1に示した。さらに、分散分析を用いて、グループごとのプログラム実施前後の得点の変化と、各グループの得点差を比較した。図の中の、オレンジの矢印はプログラム実施後に変化が見られた部分を示している。また、青の矢印はグループ間の得点の差を示している。その結果、保護者の精神的健康「抑うつ」と子育てのなかでの「誉めること:肯定的働きかけ」、

「叱ること：叱責」で有意な変化が示された。精神的健康「抑うつ」では、いずれのグループも実施後に抑うつ症状の程度が軽くなり、参加した母親の精神的健康状態が大きく改善した様子がみられた。現状把握表で母親自身のいいところや日常的にやっていることを肯定的にとらえる課題に取り組んだことや、母親同士がお互いの取り組みや発見に共感し、肯定的に関わりあうことによる取り組みは、日常を肯定的に考えられることを助けた可能性があると考えられた。養育様式においても、「誉めること：肯定的働きかけ」では、もともと誉めることが多かった1-3歳児の母親以外の、3-5歳児と療育参加児の母親のグループで得点が上がり、「叱ること：叱責」でも同様に、3-5歳児と療育参加児の母親のグループで得点が下がっていた。子どもの行動についての肯定的な見方をしていくことに加え、誉め上手になろうという具体的な誉め方のポイントを扱う課題や、プログラムを通して叱って育てる子育てに効果がないことに気づき、叱ることよりも子どもがやるべき行動の仕方を伝えていくことに取り組んだ可能性が考えられた。支援としては、具体的な子育て方法の獲得だけでなく、参加する母親にとってプログラムの場が、子育ての悩みを話し合え受け入れられる居場所となり、身近な支援者とのつながりを作れる安心感も、数値の改善にみられる以上の意義があると考えられた。子どもの行動変容そのものは、その後の高次なプログラムで行えばいいことなので、まずは母親の頭の中の整理をして、肯定的に把握して取り組めることが最初のステップと考えられる。

子育てに悩み、支援を受けたいと思った保護者が、こうしたオルタナティブなプログラムを受けたいと望んだ時に、わが国のどこであってあってもあたりまえに、地域の保育士や障害福祉事業所の職員、あるいは、保健師や子育て支援関係職員が実施できるようにする取り組みがペアプロの普及の取り組みである。今後の活発の普及が各地で進むための取り組みが今年度から活発に進んでいく。

文献
 岩坂英巳(編著)(2012). 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
 上林 靖子(監修)(2009). 発達障害の子の育て方がわかる! ペアレント・トレーニング. 講談社
 松岡弥玲・岡田涼・谷伊織・他(2011). 養育スタイル尺度の作成—発達の变化とADHD傾向との関連から— 発達心理学研究, 22, 179-188.
 杉山登志郎・辻井正次(監修)『発達障害のある子どもができることを伸ばす 幼児編』(2011a)『同 学童編』(2011b)『同 思春期編』(2013) 日東書院本社
 辻井正次・望月直人・高柳伸哉(2013). 連載:「地域でペアレント・トレーニングを始めよう! 発達障害の家族支援の第一歩」第1回: 子育て支援として、地域で保育士がペアレント・トレーニングを実施する. 月刊地域保健, 44(1), 42-48.
 山上 敏子(監修)(1998). お母さんの学習室—発達障害児を育てる人のための親訓練プログラム. 二瓶社.



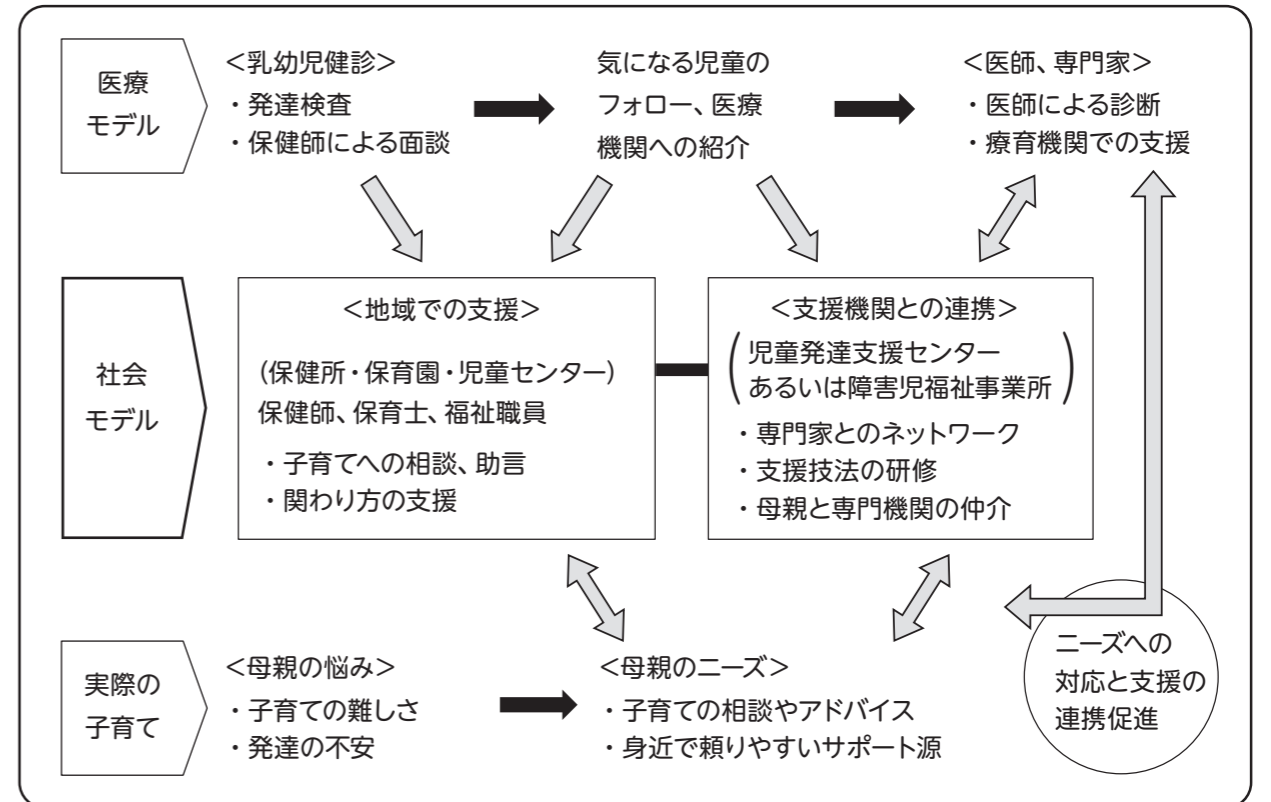
→ …統計的に、プログラムの前後比較で効果がみられた。
 ↓ …統計的に、参加グループ間で得点差がみられた。
 ※ただし、1～3歳児の母親グループでは得点の目立った変化はみられなかった。

図1 参加者グループごとのプログラム実施前後のBDI2(抑うつ)と養育スタイル尺度得点(「肯定的働きかけ」と「叱責」)の変化(辻井正次・望月直人・高柳伸哉(2013)より)

Ⅲ ペアレント・プログラムにむけた事前準備

1. ペアレント・プログラムの実施体制づくり

ペアプロは、診断・診察・治療といった医療モデルではなく、日常生活を過ごす地域における支援を前提とした社会モデルに根差して開発された。ペアプロを開催していくにあたっては、担い手となる実施機関が必要になってくる。実施機関は各地方自治体の部局等の組織体系によっても違いが出てくる。この違いはのちのち住民へのペアプロの広報、参加者属性、ペアプロ後の支援のつながりなどにも影響を及ぼす。



社会的な支援モデルとしては、母子保健、子育て支援・保育と発達障害児の発達支援とを連続的に、途切れることなく構成することが必要であるにもかかわらず、母子保健と子育て支援、保育、障害児福祉の4つの領域は今まで別個な施策枠組みのなかで動いてきた。支援対象が基本的に同じ子どもである以上、行政枠組みが、住民サービスとして統合的な仕組みを提供していくことが求められる。今まで、人のつながりで連携していた仕組みの上に、支援手法を共有化する仕組みを重ねることで、支援の網目からこぼれることなく支援ニーズのある子どもへの支援を行うことが可能になる。

児童福祉法の改定で障害児の支援が子育て支援の枠組みに集約されていく方向性のなか、上記の4つの領域(母子保健—保健師、子育て支援・保育—保育士、障害児福祉—指導員)が動きやすい形で体制を作っていく上で、ペアプロの導入はその基盤を構築することを助けるものである。

各自治体の児童発達支援センター(なければ児童発達支援事業を行う事業所)と保育園・幼稚園、行政担当者が、実際上、可能な形でペアプロの実施体制構築が必要である。行政の動きが十分ではない場合、障害者自立支援協議会のなかで実施体制を取ることも可能である。自立支援協議会の障害児の部会の方から行政に呼びかけて実施することもできる。

具体的な実施体制の作り方は、今後、いくつかの自治体と協力して整備していくことで作られていくと考えられる。

2. 支援者の研修に向けての体制づくり

都道府県や政令指定都市の発達障害者支援センターは支援者研修体制の核であり、同職員研修では、すでにペアプロやペアトレの研修手法の研修が始まっている。そうした発達障害者支援センターと、ペアプロやペアトレの指導を行うことができる専門家とが協力する形で、研修を行うことができる。自治体によって、発達障害者支援センターや地域の専門家の力量の違いもあるので、実現可能な研修体制作りが必要である。今まで、講演形式と症例検討や視察のような形の研修しか行ってこなかった場合、ペアプロ研修のようなワークショップ型の研修の運営に慣れていない場合も少なくないので、いろいろな工夫が必要と思われる。

ペアプロというソフトウェアを、現場の保健師や保育士や指導員などが使いこなせるよう、実施できる場所の設定と、指導者の確保が必要である。研修のための研修は、内容の周知のためにはやってもいいが、実務がつくことはないため、実地で実際に保護者を参加者に迎えたプログラムの中で研修していくのが、基本的な研修スタイルであることを理解する必要がある。

そこで、実際に現場で勤務している支援者の場合、研修のための時間確保が最も大きな問題となる。研修に出ている時間帯をどう確保するのが課題となる。熱心な支援者の場合、時間休を取得してでも参加する人はいるが、それでは十分な研修体制とは言えないので、工夫が必要となる。6回1クールなので、6回の連続した研修のための時間を確保するのが課題である。



3. その他の課題

1) 参加者(保護者)の確保のための工夫

参加するメンバーの呼びかけのためにはいろいろなやり方がある。市町村の広報での呼びかけなどでは熱心な保護者の参加が期待される。しかし、実際に、地域の母子保健等で心配な保護者の場合は参加意欲が高くないことも多く、市町村の子育て支援センターや乳幼児健診やその後のフォローなどのなかで、気になる保護者への呼びかけをしていくことも重要である。子どもの発達に問題がなくても十分に意味のあるプログラムであるので、「障害のある子どものため」というような限定したプログラムではないということを強調し、また、定型発達でも保護者のニーズがある場合にはある程度の参加を引き受けていくことが重要である。図2に子育て支援の枠組みでの案内チラシの例を示す。

保護者のなかで、保護者(特に母親)に精神的健康の問題がある場合、問題が深刻である場合、ホームワークなどの実施が難しいため、セッションとセッションの間に複数回のサポートが必要となってくる。参加を引き受ける場合には、そうしたサポートが可能かどうかの見極めが重要である。ペアプロは地域の支援者が参加して実施するプログラムであり、そうした形で保護者が相談の枠組みに乗って、地域の資源と結びつくことはいいことなので、現実的にできる体制かどうかの判断が必要である。保護者に知的な苦しさや社会性の苦しさなどがある場合も、同様のサポートが必要である。ただ、ペアプロのような、『型』のあるプログラムへの参加によって、相談の仕方が上手になり、支援につながりやすくなっていくことが期待できる。従って、よほど重篤な精神疾患の場合を除いて、特定の保護者の参加が禁忌であるということはなく、誰でも参加できるプログラムであるが、補足的なサポートができるかどうかによっては、手厚いサポートの必要な保護者の参加人数を調整することが必要だということである。

保護者の参加のために託児が必要であることも少なくなく、託児スタッフをどう確保するのも課題となる。託児に子どもが出てくることで子どもの様子がわかるというメリットもあり、場所やスタッフ体制の整備が課題となる。

 子育て支援講座 「楽しい親子関係作りのプログラム」 	
この講座では、お子さんの個性に合った育て方を学ぶことができます。 いっしょに「子どもの個性に合った育て方」を学びませんか。 よい親子関係を作り、子育てを楽しみたい方は、ぜひご参加ください。	
いっしょに子育てのヒントを見つけていきましょう。	
会場	〇〇児童センター
講師	市保育士
対象	市内在住で1, 2, 3歳のお子さんを持つ保護者 8名
日程	6/6(木) 6/20(木) 7/4(木) 7/18(木) 8/8(木) 8/22(木) *6回継続参加をしてください。
時間	午前10時~午前11時 (託児受付 午前9時45分) *10時開始なので、託児受付を終えて5分前には入室してください。
持ち物	筆記用具
申し込み	申し込み期間 5月16日(木) から 子育て支援センター ☎▲▲▲-■●●● *電話での仮予約はできますが、後日子どもステーションに申し込みに来て ください。
託児	あり(無料) 場所 〇〇児童センター *託児持ち物・・・着替え一式、オムツ、お尻拭き、タオル、ビニール袋、 お茶などの飲み物など 必ず記名してお子さん用として1つの荷物にまとめて 用意してください。

----- 切り取り線 -----

子育て支援講座「楽しい親子関係作りのプログラム」参加申し込み票	
<参加者氏名> _____	<託児> _____ あり ・ なし
<住所> _____ 町 _____	<電話番号> _____
<子どもの名前> _____	<生年月日> 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)
<子どもの名前> _____	<生年月日> 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

図2 申込票付きチラシの作例

2) ペアレント・メンター等の活用

ペアプロの場合、保護者がプログラムに参加するほか、地域の仲間たちと出会える場が得られることが、期待される大きな参加のメリットとなる。そこで、すでに一度ペアプロを経験した先輩の保護者や、ペアレント・メンターに参加してもらい、ペアプロの内容での例をあげる手伝いをしてもらいつつ、地域の資源についての情報を提供してもらうことが期待される。あくまでも、ペアプロの課題内容をしつつ、しかし、実際の日常生活の中でどういう支援の資源を使っているのか、どう活用すればいいのかを知ることは、非常に大きな意味がある。メンターにとっても、ペアプロにもう一度取り組むことは自分の子育てを振り返るために、いい機会となる。

テーマ： 現状把握表を書く！
自分のことについて書いてみよう！

00～05分 あいさつ・自己紹介

1 スタッフ自己紹介

- ①司会者の自己紹介
- ②サブのスタッフの紹介

2 参加者自己紹介

参加者の名前・子どもの年齢、参加のきっかけなど1人30秒程度でお願いします。

05～10分 ペアレント・プログラムのオリエンテーション

1 プログラムの主旨について

- ①1回の講座は1時間、6回コース
- ②6回続けての参加が望ましい。最終的なゴールに向かって、回数を重ねていくことがポイント
- ③欠席の連絡について
- ④欠席した場合のスタッフによるプログラム内容のフォローについて

2 ホームワーク(宿題)について

- ①毎回、セッション毎に宿題があり、宿題の内容は最後に説明
- ②無理のない程度でOK、宿題ができてなくてもプログラム中に行えばOK

10～20分 ワークにむけた挿話の例

その1 ～誉められることが少なくないですか？～

さて、皆さん最近、身近な人に誉められたことがありますか？「今日のご飯は美味しいね」「ママは掃除いつもがんばってくれてるねとか」。どうですか？
学校でも会社でも家庭でも、日常のなかで誉められることってやっぱり少ないですね。どちらかといえば、いけないことをしていれば叱ってあらためる、雰囲気を読んで叱られないようにするというのが日本流なんです。

その2 ～得意なこと、不得意(苦手)なこととは？～

この中で料理がとても得意な人いますか？ 逆に料理が苦手という人？
料理の得意な人は、冷蔵庫をあけ、中を見ただけに必要な食材を見つけ、手早く作れますね。では料理が苦手な人いますか？ 逆に苦手な人は、まったくできないわけではないですね。苦手だけでも、レシピをみながら、順番に作ればできますね。

じゃあ算数・数学が結構得意だったって人？ 算数も同じで、得意な人は、あまり時間をかけず解くことができますね。見えてくるんですね。

逆に算数苦手な人？ 落第せずに進学できましたね。それはどういうことかという、早く解けないけれど、公式を覚えて従えば、なんとかできる。つまり、苦手だけでもやり方を教わればクリアできることは結構たくさんあります。つまり

- ・得意なことは……あまり努力しなくてもできること。
- ・不得意(苦手)なことは…少し手助け・工夫すればできること。

その3 ～子どもたちの得意・不得意について～

子どもたちも私たちと同じです。その子の得意・不得意なことってあります。それは、年齢、持って生まれた特性で、じゃあどう考えればいいのかと、得意な子の中には叱って伸びるタイプもいる。だけど苦手な子ほど、怒っても伸びない。なんで怒られるのかわからない。どうしたらいいか、やり方を丁寧に、ひとつひとつ、教えてあげることが大事になります。いろいろな関わりを考えるうえで、何が得意で何が苦手か、ということを始めに知ることが求められます。

20～25分 ワークの説明

1 現状把握表(資料1)を配布する。

2 「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」についての説明

3 “行動”=動詞でかく。

ポイント① “形容詞・形容動詞”を“動詞に”
例)
明るい ⇒ ・明るくあいさつする
・笑顔で話す…など

ポイント② 行動は「具体的」「簡潔」「手短」に書く。
2つの内容を2つの文にする。

ホワイトボードへの貼り出し例 1-①

いいところ	➡	普段できているところ
努力しているところ	➡	工夫をすればできるところ
困ったところ	➡	すぐには解決できないところ

ホワイトボードへの貼り出し例 1-②

動詞「～する」で書こう

✕ 明るいところ [形容詞]	➡	○ 明るくあいさつする
✕ ガンコなところ [形容動詞]	➡	○ 自分の意見を通し続ける
✕ だらしない [あいまい]	➡	○ 服を脱ぎっぱなしにする
		○ 電気をつけっぱなしで寝る

25～35分 ワーク① 自分編について3つずつ書く

1 母親本人について10分ほどで記入する。

ワーク実施上の 注意点 補足ポイント

- なかなか書き出せない参加者には、スタッフが「今日一日のことでもよい」とアドバイスをする。
- この時点で「書けている人のもの見て参考にしたり、似たことを真似してもよい」「カンニングは大歓迎」であることを伝える。
- 記入内容が動詞になっていなければ、スタッフが声かけして、ある程度直してもらうようにする。(細かすぎなくてOK)

2 現状把握表(資料1)に記入したものを発表する。

- ①1人1項目ずつ発表していく。「いいところ」で一回り、「困ったところ」で一回り、「努力しているところ」で一回りしてもらう。
- ②再度、他の参加者の発表を聞いて、いいと思ったことや自分もできていると思うことは、真似してもらってもいいことや同じことを言ってもいいことを伝える。
- ③書いている内容や意味ではなく、行動という考えにそって記入できたことを、誉めていく。
- ④発表中に司会が気付いた修正点は、発表の場を通して嫌味なく修正していく。参加者が改められたことを発表の場で誉めていく。

35～40分 ワーク② となりの参加者同士で見せ合う

1 隣の参加者同士ペアになって、現状把握表(資料1)を交換し、意見交換や修正点を指摘し合う。

ワーク実施上の 注意点 補足ポイント

- 参加者にとっては最初の参加者同士の交流になるので、緊張が強いペアにはスタッフがさりげなく間に入って、盛り上げる。
- 現状把握表をきっかけに具体的な子育ての困りエピソードなどが展開し、多少話が脱線してもこの時点ではある程度許容する。
- ペアの双方の現状把握表を取り上げられるように、司会ならびにスタッフは「お互いの表について触れられましたか?」と、声かけする。

40～50分 ワーク③ 子どもについて3つずつ書く

1 子どもについて10分ほどで記入する。

ワーク実施上の 注意点 補足ポイント

- 子ども編の記入で、兄弟姉妹がいる場合は今回のプログラムの対象となる子どもに限定してもらう。
- 双子や年齢の近い兄弟姉妹がいる場合は、両方作成してもらってもかまわないことを伝える。

2 現状把握表(資料1)に記入したものを発表する。

- ①1人1項目ずつ発表していく。「いいところ」で一回り、「困ったところ」で一回り、「努力しているところ」で一回りしてもらう。
- ②再度、他の参加者の発表を聞いて、いいと思ったことや自分もできていると思うことは真似してもらってもいいことや同じことを言ってもいいことを伝える。
- ③書いている内容や意味ではなく、行動という考えにそって記入できたことを、誉めていく。
- ④発表中に司会が気付いた修正点は、発表の場を通して嫌味なく修正していく。参加者が改められたことを発表の場で誉めていく。

50～55分 ワーク④ 隣の参加者同士で見せ合う

1 隣の参加者同士ペアになって、現状把握表(資料1)を交換し、意見交換や修正点を指摘し合う。

ワーク実施上の 注意点 補足ポイント

- 話が具体的な子育ての困りエピソードなどが展開し、現状把握表をきっかけに多少脱線しても、この時点ではある程度許容する。
- ペアの双方の現状把握表を取り上げられるように、司会ならびにスタッフは「お互いの表について触れられましたか?」と、声かけする。

55～60分 今日のプログラムのまとめと、宿題の説明

1 本日のまとめ

- ①初回には、参加者のご理解が速く積極的に参加して下さるので、プログラムが順調に進んでいるなど、ポジティブな評価を参加者に改めて伝え強調する。
- ②ホワイトボードを使って、プログラムで取り上げたポイントのおさらいをする。

2 宿題について説明する

宿題 1 自分と子どもについて各3個ずつそれぞれの項目を書いてくる。

- ①今日のワークで書いた項目も含めて3つずつ
- ②行動で書く。「具体的に」「×形容詞、×形容動詞、○動詞」

宿題 2 夫を誉めてみて、どんな反応だったかを次回発表する。

- ①今日学んだ具体的な行動を誉めてみる。
- ②子育て支援講座の宿題とは言わずに誉めてみる。
「〇〇してくれて、とても助かる。ありがとう」「パパは、〇〇するのがとても上手だね」
- ③誉めた後の反応「照れる」「聞こえなかったふり」「気味悪がる」「喜ぶ」などを観察する。

宿題の 注意点 補足ポイント

- 現状把握表は毎回コピーを回収し、宿題は次回の最初に発表があることを予告しておく。
- 宿題ができてなくても気にしすぎる必要がないことを告げる。
- 現状把握表は、のちのち便利になってくるので、できる人はパソコンのエクセルなどで作成してもよいことを告げる。
- 単身家庭がおられるか事前に把握しておき、誉める宿題は、「夫や身近な大人の家族」というふうに置き換える。

ホワイトボードへの貼り出し例 1-③

今日の宿題

①現状把握表を使い、各3つずつ書いてくる
本日のポイントを踏まえ、行動で書く

②ご主人(身近な人)を誉めてくる

次回のペアレントプログラムは、●月●日▲時▲分開始です。
現状把握表のコピー(各1部)と、アンケートを記入して持ってきてください。

資料1

現状把握表

いいところ 自分編	努力しているところ 自分編	困ったところ 自分編
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>
いいところ 子ども編	努力しているところ 子ども編	困ったところ 子ども編
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 95%; height: 25px;" type="text"/>

テーマ： 行動で書く！

提出された現状把握表の チェックポイント

- ①書かれた内容が、行動(動詞・具体的・～する表現)に即した書き方になっているかどうか。
- ②「わがまま」「落ち込む」などの“性格”の表現が含まれないかどうか。
- ③自分編の記述内容に、気分の落ち込みや虐待傾向など、育児やメンタルヘルスで気になる記述があるかどうか。
- ④子ども編の記述内容に、発達特性や遅れなどを示す記述があるかどうか。

00～05分 あいさつ・前回の振り返り

- 1 スタッフ自己紹介
 - ①司会者・サポート・アシスタント・書記の自己紹介
 - ②現状把握表提出へのお礼
- 2 前回の振り返り
 - 前回のワークについての表を予め貼っておく。(貼り出し例1-①、1-②)

05～15分 宿題発表

- 1 夫を誉めた時の反応
- 2 現状把握表を発表
 - ①自分編「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」1つずつ発表する。
 - ②子ども編「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」1つずつ発表する。

15～25分 ワーク① 現状把握表のブラッシュアップ 第2回 (自分編)

- 1 ワークに向けた説明
 - ①「行動で書く」の3つのポイントの復習→できているものとして。
 - ②「〇〇しない」→「〇〇する」へ。しないことは行動ではないので、「何をするか」を書く。
 - ③「行動で書く」「2つの行動が含まれるものは分ける」のポイントを確認し、2つの行動が含まれる文章は2つに分ける。
例：「朝早起きして朝ごはんをつくる」→「朝早起きする」+「朝ごはんをつくる」

ホワイトボードへの貼り出し例 2-①

×「～しない」 ○ 動詞「～する」で書こう

復習	× 明るいところ [形容詞]	➡	○ 明るくあいさつする
	× だらしない [あいまい]	➡	○ 服を脱ぎっぱなしにする
追加	× 怒らないようにする	➡	○ 怒らずに別のことを考える
	× 朝早起きして朝ごはんをつくる [二つの行動]	➡	○ 朝早起きする ○ 朝ごはんをつくる
	× くよくよしない [～ない表現]	➡	○ 失敗してもすぐに気持ちが切り換えられる

2 隣の参加者同士ペアになって、現状把握表を交換し、チェックし合う。

- ①「行動で書く」ができてきているかどうか、復習2+追加3の5つのチェックする。
- ②内容がわからないところ、詳しく聞きたいところは、参加者同士で聞いてみることを促す。

ワーク実施上の **注意点** 補足ポイント

- 現状把握表は、予めセッション開始前にある程度チェックしておき、ペアワークにスタッフが寄り添いながら適宜修正ポイントをアドバイスする。
- 多少の脱線は許容し、盛り上がり任せる。ペア双方の現状把握表はワーク時間内で取り扱う。

25～30分 ワーク② 現状把握表のブラッシュアップ 第2回 (子ども編)

1 隣の参加者同士ペアになって、現状把握表を交換し、チェックし合う。

- ①「行動で書く」ができてきているかどうか、復習2+追加3の5つのチェックする。
- ②内容がわからないところ、詳しく聞きたいところは、参加者同士で聞いてみることを促す。
- ③「〇〇しない」→「〇〇する」へ。しないことは行動ではないので、「何をするか」を書く。

30～35分 いいところ探しワークの挿話の例

その① ～いいところって、どういうところ?～

「いいところ」って言われるとどうしても、「ちょっと自信のあるところ」、「まわりに言っても恥ずかしくないところ」、を書いていただいていると思います。それも結構大事なんですけど、どっちかといえば、これはいいところのワンランク上「スペシャルいいところ=金メダル」になります。もう一回原点に立ち返って、「いいところ」といえば、「普段・日常でできているところ」ですよ。全然特別じゃなくてOKです。今できている、それだけで「それはいいことだよな」ってことになります。

NGワード→「できて当たり前」「普通」

→けっこうお母さん自身や、子どもたちを追い詰めてしまいます。普通のことができているということが大事になってきます。

いいところ→100%毎回できるわけじゃなくても、60～70%できていれば、それはいいところになります。

1 実際にホワイトボード上で、「努力しているところ」欄から、「いいところ」欄への移行作業をデモンストレーションする。

- ①「努力しているところ」に着目し、実際にできていると思われる内容は、「いいところ」に格上げする。

ホワイトボードへの貼り出し例 2-②

いいところ	➡	普段できていること	スペシャルじゃなくてOK
	➡	基準は60～70%できていればOK	
NGワード	➡	当たり前	普通

- ②格上げの基準として、毎回100%じゃなくても、60～70%で「いいところ」に該当であることを説明する。

ホワイトボードへの貼り出し例 2-③

現状把握表 (自分編)		
いいところ	努力しているところ	困ったところ
朝ごはんをつくる	食後にウォーキングをしている	忘れ物が多い
子どもに絵本を読む	食後に皿洗いをしている	イライラした時に周りにあたってしまう
送り迎えをしている	子どもと話をする時間をつくる	誤字脱字が多い
子どもと話をする時間をつくる	実家の親の話につきあうようにしている	
実家の親の話につきあうようにしている		

35～45分 ワーク③ いいところ探しのワーク(自分編)の例

- 1 隣の参加者同士ペアになって、いいところ探しをチェックし合う。
- 2 いいところに格上げた項目を、参加者全員で1つずつ発表し合う。

ワーク実施上の **注意点** 補足ポイント

- 自分自身ではいいところを発見しづらいので、お母さん同士でどんどん発見しあってほしいことを予め説明する。
- デモンストレーションのように、実際〇で囲って矢印でいいところに引っ張ってくるように説明する。
- 「いいところ」という言葉に引っかかって、「いいところと思えない」と納得がいかない参加者には、「普段日常で60%以上できていること」という視点からみつけてもらう。

テーマ： 同じカテゴリーをみつける！

提出された現状把握表の チェックポイント

- ①3つの欄にそれぞれ書かれた内容が、行動（動詞・具体的・～する表現・1つの文章）に即した書き方になっているかどうか。
- ②自分編と子ども編、それぞれ10個ずつおおよそ書けているかどうか。
- ③自分編や子ども編の記述内容に、メンタルヘルス状況や発達面など気になる記述があるかどうか。

00～05分 あいさつ・前回の振り返り

- 1 プログラムの主旨について
 - ①司会者・サポート・アシスタントの自己紹介
 - ②現状把握表提出へのお礼
- 2 前回の振り返り
 - 前回のワークについての表を予め貼っておく。(貼り出し例2-①、2-②)

05～15分 宿題発表

- 1 夫を誉めた時の反応
- 2 現状把握表を発表
 - ①自分編「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」の先回から新たにみつかったところを発表する。
 - ②子ども編「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」の先回から新たにみつかったところを発表する。

15～20分 ワーク① 現状把握表のブラッシュアップ 第3回 (自分編・子ども編)

- 1 隣同士ペアになって、10項目ずつに追加記入した現状把握表にそって行う。
- 2 はじめに自分の現状把握表、次に子どもの現状把握表について話し合いをして、わかりやすく「行動」で書けているかを確認する。
- 3 ペアで話し合った後、みつけたところをグループで発表し合う。

20～30分 カテゴリー分け(自分編)のワークの説明

- 1 今まで書いてきたことについて、それぞれがどういう内容や場面などで起っているのかを分けてみる。
- 2 実際にホワイトボード上で、記述内容をグループごとに分類していく作業をデモンストレーションする。

ホワイトボードへの貼り出し例 3-①

行動の種類のカテゴリー(自分編)の例

家事(家)・健康管理(健)・人付き合い(人)・習慣(習)
 仕事(仕)・気持ち/ストレス対処(気)・育児(育)

オリジナルのものも作ってみてください。

ホワイトボードへの貼り出し例 3-②

現状把握表 (自分編)		
よいところ	努力しているところ	困ったところ
子どもに絵本を読む(育)	食後にウォーキングをする(健)	忘れ物が多い(習)
夫の送り迎えをしている(人)	食後に皿洗いをしている(家)	イライラした時に周りに当たってしまう(気)
子どもと話す時間をつくる(育)	晩御飯をつくる(家)	誤字脱字が多い(習)
実家の親の話につきあうようにしている(人)	床にワックスをかける(家)	子どもをしかり飛ばす(気)

30～40分 ワーク② カテゴリー分けのワーク(自分編)

- 1 参加者の現状把握表に、「行動の種類」を分類していく。
- 2 隣の参加者とペアになり、自分編の現状把握表を確認し合う。
 - ①行動のカテゴリーの種類にどのようなものがあるか意見交換する。
 - ②「よいところ」「努力しているところ」「困ったところ」でそれぞれ多いカテゴリー種類を見分け、どういうテーマで頑張っていて、困っているのか、全体的なテーマを把握する。
- 3 カテゴリー分けからわかった発見を、参加者の前で一人ずつ発表していく。

ワーク実施上の **注意点** 補足ポイント

- カテゴリー（行動の種類）に、「性格」のような、行動的な視点でないものが含まれていないかチェックする。「性格」は「気持ちの調整」「ストレスの対処」などに修正する。
- 行動の種類例に分類されないような内容に関しては、スタッフが率先して新たな種類を提案する。
- どこから手をつけていいか戸惑っている参加者には、スタッフが寄り添う形で一つ一つ分類名を割り振る。

40～45分 カテゴリー分け(子ども編)のワークの説明

- 1 自分編で説明しているので、簡潔に例を示し、2のデモンストレーションに入る。
- 2 実際にホワイトボード上で、記述内容をカテゴリーごとに分類していく作業をデモンストレーションする。

ホワイトボードへの貼り出し例 3-③

行動の種類のカテゴリー(子ども編)の例

睡眠(睡)・食事(食)・着脱(着)・排泄(排)・対人社会(人)
 言葉(言)・気持ちの調節(気)・行動の調節(行)

オリジナルのものも作ってみてください。

ホワイトボードへの貼り出し例 3-④

現状把握シート (子ども編)

よいところ	努力しているところ	困ったところ
絵本を読み台詞を言いたがる (言)	妹におもちゃを貸すことがある。(人)	思い通りにならないと物を投げる (気)
近所の人に挨拶ができる (人)	箸で食べようとする (食)	スーパーで走り回る (行)
一人でスプーンで食べる (食)	他の子によく話しかける (人)	欲しい物があるとダダをこねて突っ伏す (気)
オマルでおしっこができる (排)	排便後「うんち」と言える (排)	他の子に手をあげる (人)

45～55分 ワーク③ カテゴリー分けのワーク(子ども編)

- 1 参加者の現状把握表に、「行動の種類」を分類していく。
- 2 隣の参加者とペアになり、自分編の現状把握表を確認し合う。
 - ① 行動のカテゴリーの種類にどのようなものがあるか意見交換する。
 - ② 「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」のそれぞれ多いカテゴリー種類を見分け、どういうテーマで頑張っていて困っているのか、全体的なテーマを把握する。
- 3 カテゴリー分けから見えた発見を、参加者の前で一人ずつ発表していく。

55～60分 今日のプログラムのまとめと、宿題の説明

- 1 本日のまとめ
 - ① カテゴリー(行動の種類)分けを復習する。
 - ② まとまりで見ること、日々の生活でお母さんや子どもたちの頑張っていることが見えてくる。
- 2 宿題について説明する

宿題 1 現状把握表をカテゴリー分けする。(資料3)

 - ① 同じ行動の種類にまとめて、横並びに書いていく。
 - ② 空欄ができてよい。「いいところ」欄にカテゴリーが多い場合、他のカテゴリーが空欄であってもよい。また、「困ったところ」欄にカテゴリーが多い場合、「努力していること」欄が空欄でもよい。

宿題 2 子どもを誉める。

 - ① 誉めた後の反応を観察する。
- 3 次回の予告

「困ったところ」を取り上げ、困っていて一見何もできていないように見えて、その裏にある「実は頑張っているところ」「いいところがある」を探すワークをします。

宿題の **注意点** 補足ポイント

- 現状把握表は毎回コピーを回収することを告げる。

25～40分 ワーク② ギリギリセーフ行動を見つけよう(自分編)

- 1 ギリギリセーフ行動を見つけよう(自分編)についての挿話の例(その1)
- 2 ギリギリセーフ行動を見つけようのワーク(自分編)
 - ①ギリギリセーフ行動発見のワーク
 - ②ペアでシェアリング
 - ③一人ずつギリギリセーフ行動の発表
- 3 ワークから見えた発見を、参加者の前で一人ずつ発表していく。

その1 ～ギリギリセーフ行動を見つけよう～

「困ってること」は、確かに大変なことなのですが、私たち大人の場合、まあどうにか破綻せずに日常生活を送っている、ということがあります。「困っていること」を抱えながらも、それなりにやりくりする方法、「対処行動」というものをとっています。

イライラした時に、まわりにあたるというのがありました。よくよく考えてみれば、「あたりすぎで年中365日怒りが飛び交う」「家具・壁等がボコボコ」「窓ガラスがない」ということはないですね。本当にイライラしてきたら、「その場を離れて自分の部屋にこもって音楽を聴く」「一日晩御飯をつくるのを休憩する」なんかをしたりします。知らず知らずのうちに、そうすることでバランスを取っています。

→これを**ギリギリセーフ行動**といいます

●他の例のですが、こういうこともあるんじゃないでしょうか。

おやつを食べ過ぎる→食べ過ぎて大きくなり、部屋から出られなくなるくらい巨大化することはない

ギリギリセーフ行動→一袋以上は食べない。カロリー半分のものを選ぶ。

部屋の掃除が苦手→掃除・ゴミ捨てずっとせずに、家がゴミ屋敷ということはない。

ギリギリセーフ行動→ゴミは回収日にまとめて捨てる。週1回は掃除機をかける。ここで上がってきた、ギリギリセーフ行動は、生活の中でできていることや、しようとしていることなので、**いいところや努力しているところ**欄に入ります。困ってながらも、意外とがんばっているところが、お母さん方の日々の生活の中にも隠れていることがわかりますね。

ワーク実施上の **注意点** **補足ポイント**

- 参加者のギリギリセーフ行動に関して、参加者同士のペアで考え出すのが難しい場合、スタッフが積極的にかかわる。
- スタッフが介入する形でも、必ず参加者の「ギリギリセーフ行動」が見つけれられてワークが終わられるよう留意する。

40～55分 ワーク③ ギリギリセーフ行動を見つけよう(子ども編)

- 1 ギリギリセーフ行動を見つけよう(子ども編)についての挿話の例(その2)
- 2 ギリギリセーフ行動を見つけようのワーク(子ども編)
 - ①ギリギリセーフ行動発見のワーク
 - ②ペアでシェアリング
 - ③一人ずつギリギリセーフ行動の発表
- 3 ワークから見えた発見を、参加者の前で一人ずつ発表していく。

その2 ～子どもたちのギリギリセーフ行動～

大人の場合、困った行動の対策として、自分たちでギリギリセーフ行動を自然にとっている、というお話を先ほどしました。子どもたちの場合は、意識的にそのような行動を選ぶことは難しいことがあります。ただ、困った行動の裏に、困らない例外的なエピソードがあったり、一歩手前の惜しいところまでできていることがあります。

これは子どもたちの**ギリギリセーフ行動**といいます。

例えば、先ほどの**スーパーで走り回る**という困った行動の場合、「パパがいる時はカートで過ごせる」、「大型スーパー以外は大丈夫」「走り回るのが1～2分で飽きてもどってくる」といった例外の行動があるかもしれません。

●他の例ですと、

お菓子が食べたいと駄々をこねるの場合→「ジュースでがまんできる」「調子がいい時は耐えられる」「よその家などではがまんできる」などです。

これは子どもたちの**ギリギリセーフ行動**で、生活のなかできていることや、しようとしていることなので、**いいところや努力しているところ**欄に入ります。大人がしっかりと誉めてあげられるところになります。

●子どもの場合、発達段階や障害の状況によって現時点で**ギリギリセーフ行動**がないものもあるので、そうした場合は、まだ**ギリギリセーフ行動**がないと確認しておくことが大切です。無理にみつけようとしなくても大丈夫です。感覚過敏性や覚醒のリズムに関わるものは要注意です。

ワーク実施上の **注意点** **補足ポイント**

- 参加者のギリギリセーフ行動に関して、参加者同士のペアで考え出すのが難しい場合、スタッフが積極的にかかわる。
- スタッフが介入する形でも、必ず参加者の「ギリギリセーフ行動」が見つけれられてワークが終わられるよう留意する。

ホワイトボードへの貼り出し例 4-①

子どもの行動についての確認

①みつけ方のポイント

- 親が当たり前だと思っけていても、やれていること
- 子どもなりに頑張ろうとしている、やろうとしていること
- ギリギリセーフ行動

②みつけた時にすること

- 今やっていることを実況中継風の言葉にすることで、子どもが誉められたと感じます。

例：「(片づけ) そうそう、箱の中に戻すんだよ。すごい!」
 「(お菓子を買うのを我慢) いいねえ、我慢しているねー。えらい!」
 「(完璧にではなくても) ここまでできたねー。」

- 子どもが誉められたと感じるアクションや表現を言葉にして付け加えると、さらに子どもには、わかりやすいでしょう。

55～60分 今日のプログラムのまとめと、宿題の説明

1 本日のまとめ

- ①困った行動をくわしくみることで、その裏に「ギリギリセーフ行動」をしていることがわかる。
- ②日々の生活でお母さんや子どもたちの「いいところ」「頑張っていること」がある。

2 宿題について説明する

宿題 1 現状把握表をカテゴリー（行動の種類）ごとに整理してくる。

- ①「困ったところ」欄から、「ギリギリセーフ行動」をみつけ、追加できた項目を「いいところ」欄や「努力しているところ」欄に追加する。

宿題 2 子どもたちを誉めてみる。

- ①現状把握表の「いいところ」や「努力しているところ」を誉める。
- ②誉め方は貼り出し例4-①を参照
- ③誉めた後の反応を観察する。

宿題 3 可能であれば、身近な家族（夫や親、兄弟など）に表を見てもらい感想を聞いてくる。

- ①感想が聞ければベスト、「見ました」のサインだけでもよい。

宿題の 注意点 補足ポイント

- 現状把握表は毎回コピーを回収することを告げる。
- 単身家庭がおられるか事前に把握しておき、見てもらう宿題は、「夫や身近な大人の家族」というふう置き換える。
- 見てもらうだけでよいこと、いい反応が返ってこなくてもがっかりしないことを予告しておく。

テーマ：ギリギリセーフ!をきわめる!

提出された現状把握表の **チェックポイント**

- ①前回のワークを受けて、「困ったところ」欄から、「努力しているところ」欄や「いいところ」欄に項目が増えているかどうか。
- ②自分編や子ども編の記述内容に、メンタルヘルス状況や発達面など気になる記述があるかどうか。

00～05分 あいさつ・前回の振り返り

1 スタッフ自己紹介

- ①司会者・サポート・アシスタントの自己紹介
- ②現状把握表提出へのお礼

2 前回の振り返り

05～15分 宿題発表

1 実際に子どもを誉めてみたときのことについて発表する。

- (1)どういう状況（いつ・どこ）で、(2)どのように誉めたか、(3)その時の反応について

2 現状把握表で、ギリギリセーフ行動をみつけ、改めて増えたところ・修正したところを発表する。

3 身近な家族に現状把握表を見せた時の反応を発表する。

15～30分 ワーク① 状況によってギリギリセーフがみつけやすいことを確認する（自分編）

1 ワークについての挿話の例(その1)

その1 ～起こりやすい状況と起こりにくい状況～

「困った行動」があってもよく見ていくと、工夫や努力している「ギリギリセーフ」をみつけてきました。でもその反面「やっぱり困ってしまう」こともあるかと思ひます。困った行動があった時には、つい困った行動ばかりに目を向けがちです。でも困った行動は突然起こるのではなく、実は周りの環境や行動の起こる状況（時間、場所、相手、課題など）から影響を受けています。どういう状況かを細かく見ていくと、何かしら工夫できることやヒントが隠れています。困ったところとして、例えば「食べたいときのお菓子を際限なく食べる」というのがあります。自宅にいて何もやることなく、つい食べたとしても、すぐ後に外出するとわかっていれば、ギリギリセーフの時間内で食べることをやめられるかもしれません。このようにギリギリセーフ行動が起こりやすい状況かどうかわかります。さらにギリギリセーフ行動をみつけていきましょう。

2 さらなるギリギリセーフを見つけるワーク(自分編)(資料5)

- ①ペアで互いの現状把握表のなかのギリギリセーフを確認し、他のギリギリセーフを見つける。
- ②ギリギリセーフになりやすい場面を考える。
- ③グループでみつけたギリギリセーフを発表し合う。

ワーク実施上の **注意点** 補足ポイント

- スタッフはアイデアやアドバイスが浮かんだ場合でも、参加者同士のアイデア交換を見守る。
- 初めてのグループワークだが、スタッフは話し合いをリードしすぎず参加者同士で仕切り合いができるのを見守る。
- 参加者の緊張が極端に強く話し合いに入りにくいときは、誰のワーク表を取り上げて、どのように回していくか、スタッフは方向づけをしてあげてもよい。

30～50分 ワーク② 状況によってギリギリセーフがみつけやすいことを確認する(子ども編)

ホワイトボードへの貼り出し例 5-①

ギリギリセーフをきわめる！

ギリギリセーフがみつけにくい場合は、ギリギリセーフになりやすい状況を考えておくことにしましょう。

	いつ	どこで	誰と	何を
ギリギリセーフになりやすいところ(状況) =適応行動	機嫌のいい時など	家で自分の 落ち着く場所など	好きな相手、 家族など	得意なこと、何をしたら いいかわかりやすい ことなど
困ったところ	眠い時、疲れている時、 テンションが高い時など デンジャラス・タイム	刺激の多い場所、 初めての場所など デンジャラス・ゾーン	天敵、嫌いな人、 苦手な人など デンジャラス・パーソン	苦手なこと、何をしたら いいかわかりにくい ことなど

子どもがギリギリセーフになりにくい場合、母親が状況をギリギリセーフになりやすいように整えることで(母親の努力によって)うまくいくこともあります。そういった場合は、母親の「努力しているところ」に付け加えてください。

1 ワークについての挿話の例(その2)

その2 ～起こりやすい状況 デンジャラス・タイム～

子どもたちの場合も大人と同じように、困った行動が起こりやすい状況があります。特に子どもたちの場合は、「眠たい」「お腹が空いた」「疲れた」といった身体的な感覚に強く影響を受けやすいです。大人でも影響を受けますが、特に子どもの場合、生理現象に左右されやすいです。子どもたちによっては、夕方の晩御飯前など、特に困った行動が起こりやすい時間、デンジャラス・タイムという時間があります。

2 さらなるギリギリセーフを見つけるワーク(子ども編)(資料5)

- ①ペアで互いの現状把握表のなかのギリギリセーフを確認し、他のギリギリセーフを見つける。
- ②ギリギリセーフになりやすい場面を考えて、さらにギリギリセーフを見つける。
- ③子どものギリギリセーフをみつけながら、子どもの努力と母親の努力とを分けて整理しておく。
- ④グループでみつけたギリギリセーフを発表し合う。

ワーク実施上の **注意点** 補足ポイント

- 正解だ、とおもえるようなアドバイスをスタッフがしないようにこころがける。スタッフはアイデアやアドバイスが浮かんだ場合でも、参加者同士のアイデア交換を見守る。
- 子ども編の場合は時間をグループワークの時間を多めにとって、参加者一人一人のテーマが扱えるようにする。
- 参加者の緊張が極端に強く、話し合いに入りにくい時は、誰かのワーク表を取り上げて、どのように回していくか、スタッフが方向づけをしてあげてもよい。

50～60分 今日のプログラムのまとめと、宿題の説明

1 本日のまとめ

- ①ギリギリセーフになりやすい状況があることを確認する。
- ②状況を考慮してみると、さらにギリギリセーフ行動をみつけることができることを確認する。

その3 ～発達の段階について～

私たち大人は「早く歩けようになってほしい」「早く話せるようになってほしい」と期待します。でも発達には段階がありその段階を飛ばして成長することは難しいですね。例えば、1歳くらいで最初に「お母さん」とは話せません。⇒口の発達段階(音が作れない)。

その4 ～個性・特性について～

発達段階に加えて、普通のアイデアが功を奏さないもう一つの理由として、本人の得意不得意があります。大人も子どもも同じですが、“得意”とは自然とできること、“不得意”とは自然にはできないことでした。子どもたちの不得意の中には、例えば「気持ちのコントロールが苦手」「新しい場所が苦手」「動きが多い」「こだわりが強い」「緊張が強い」などの特徴を持つ場合があります。自然にはできない場合でも、時間をかけて丁寧にやり方を教えられ身に付けていくことで、できることを増やせます。子どもの特性・傾向に合わせたオリジナルの工夫、つまり、子どもオーダーメイド型のかかわりの方が、しっかりと上手くいくことが多いです。

その5 ～まわりの工夫・アイデアで、親子が楽しい子育てに～

眠かったり、疲れていたり、お腹がすいていたりする時って、特に子どもはお菓子を欲しがったり、大声を出したり、泣いて暴れたりすることが多いですね。そんな時って、親としてはどうしても「買いません!」「我慢しなさい!」って叱ったり、イライラして放っておいたりしてしまいます。叱ってみたり放っておいてもなかなか子どもは変わってくれないし、その場はなんとかしのいでも、また次の機会に買い物に行っても同じことが繰り返されてしまうことも多いです。子どもは困った行動をするし、親はイライラして怒ってしまうし、それを見て子どもが泣いて暴れるし、という悪循環になってしまいがちです。

そこで、「整え上手」の工夫、つまり、困った行動が起こりやすい状況を起こりにくい状況に変えてしまう、ということをしてみるんです。すると、子どもは困った行動をしない、つまりよい行動、この場合はお菓子を欲しがらずに買い物についてくる、ということが出来ますね。そうすれば、親としても「買い物上手にできたね!」「今日はワガママ言わずに我慢できたね!」などと誉めることができます。そうすれば、子どもはうれしいし「また頑張ろう」と思って、次回買い物に来たときも頑張る(我慢する)ことができるようになっていきます。

2 宿題について説明する。

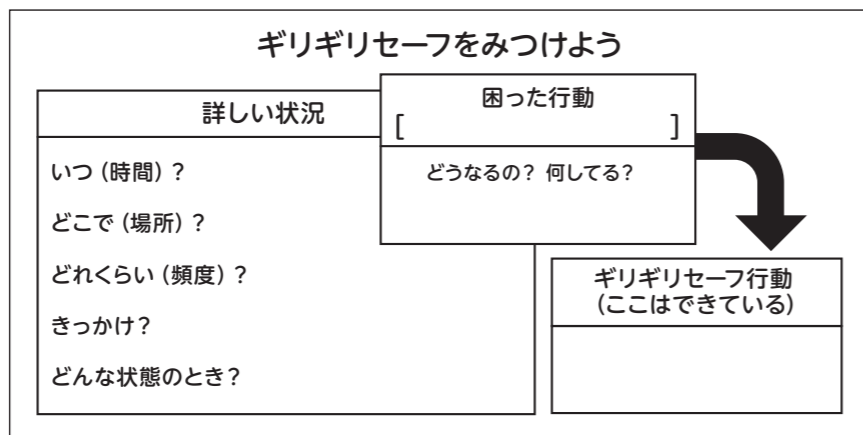
宿題 1 現状把握表の完成させる。

宿題 2 身近な家族(夫や親、兄弟など)に現状把握表を見せよう。

宿題の **注意点** 補足ポイント

- 家庭での育児で、子育てのアイデアが成功しないこともあること、成功しなくてもOKであることを強調する。

資料5



テーマ：ペアプロで見つけたことを確認する!

00～05分 あいさつ・前回の振り返り

- 1 スタッフ自己紹介
 - ①司会者・サポート・アシスタントの自己紹介
 - ②現状把握表提出へのお礼
- 2 前回の振り返り

05～10分 宿題発表

- 1 身近な家族に現状把握表を見せた時の反応を発表する。
- 2 現状把握表でギリギリセーフ行動を見つけ、新たに増えたところ・修正したところを発表する。

10～25分 ワーク① 自分がみつけたことの確認ワーク(自分編)

- 1 現状把握表の完成版をペアで確認し合う。
- 2 第1回、第2回の現状把握表と完成版を比べながら自分でみつけたことをペアで意見交換する。
- 3 グループでみつけたことを発表し合う。

25～45分 ワーク② 自分がみつけたことの確認ワーク(子ども編)

- 1 現状把握表の完成版をペアで確認し合う。
- 2 第1回、第2回の現状把握表と完成版を比べながら自分でみつけたことをペアで意見交換する。
- 3 グループでみつけたことを発表し合う。

45～60分 ペアレントプログラムのまとめ

- 1 簡単に今まで計6回で取り上げたテーマを復習する。

ホワイトボードへの貼り出し例 6-①

- ポイント① 行動で見ること・具体的に誉めること・行動で伝える。
- ポイント② 叱っても効果がない。できることをみつけて誉めることが大切である。
- ポイント③ 何とかできているところ(ギリギリセーフ)を見つけよう。
- ポイント④ 本当に困ったら相談していくことが大切である。

2 困った時の地域における相談できる場所や支援の方法を伝えておく。

ホワイトボードへの貼り出し例 6-②

地域における相談できる場所や支援の方法

例：〇〇市で相談できる場所

1. △△センター（児童発達支援センター）
→今回のペアトレストaffの◎◎先生がいます。
2. □□保育園
→今回のペアトレストaffの◇◇先生がいます。
3. 〇〇市保健センター
→今回のペアトレストaffの☆☆先生がいます。
4. アスペ・エルデの会 親の会
→今回のメンターの▽▽さんが所属しています。

3 参加者一人一人に感想を聞く。

- ①母親本人が何をみつけられたのか「行動」という視点で考えてみる。
「自分のことや子どものことをどのくらい把握できるようになったか」「日常することがどう変わったか」
「子どもと周囲の人との関わりがどう変わったか」など参加体験を聞く。
- ②ペアレント・プログラムに参加してよかったことは何なのか体験を聞く。
- ③母親本人ができたことに焦点化し、成功体験を共有できるよう確認する。

4 終了後、修了証を渡す。

5 各地域の実施機関にある育児支援サービスを紹介する。

ペアプロ後に保育園などでサポートを受けられる場合はいいが、そうでない場合は、困った時のサポートの受け方を伝えておく必要がある。

Ⅳ プログラム終了後のサポート体制

1. フォローアップ・セッション

可能な場合には、6回のセッション終了後、3か月程度後に、フォローアップ・セッションを実施することが望ましい。ペアプロの参加によって、保護者(母親)の認知を肯定的な枠組みに変容することが期待できるが、その後の日常生活の中で、日本文化に合わせた形で、認知は元の「困ったところを見て叱る」という枠組みにある程度戻っていく。プログラムを実施するだけで、その後の工夫をしない場合、6か月程度で元に戻ることもある。そこで、3か月程度後にフォローアップ・セッションを行い、プログラム中の考え方を思い出すとともに、自分や子どもを行動で見えていく中で、どういう部分が元に戻りやすいのかを知っておくことが効果的である。

また、特に母親が孤立していたり、問題の深刻さが把握されていた場合に、3か月程度後での様子を見て、必要に応じたその後の地域の支援の機関につなげることが求められる。基本的には、6回のセッションの中で、地域の支援の資源を確認し、どう活用しているのかをプログラムのなかで経験共有するようにして、実際に地域の機関につなげることがより望ましいが、最低でもフォローアップ・セッションで次のサポートの枠組みにつなげることが重要である。医療機関だけではなく、日常の場で得られるサポートを、保健や保育、子育て支援、当事者団体など、考えられる複数のところとつなげられることが求められる。

フォローアップ・セッションのポイント

- ポイント① 行動で見ること・具体的に誉めること・行動の大切さを思い出す。
- ポイント② 叱っても仕方ないので、できる行動をみつけて誉めた方がいいことを思い出す。
- ポイント③ 何とかできているところ(ギリギリセーフ)をみつけよう。
- ポイント④ しばらくすると忘れてしまうので、ポイント①～③を時々思い出す。

2. ペアレント・トレーニングなどの次のステップへの準備

ペアプロが終わった後も、多くの保護者にとっては、子どもの困った行動がなくなるわけではなく、実際に子どもにもスキルを教えたり、対応の仕方を知りたいというニーズが残る。こうした保護者のニーズに応えるために、地域でペアプロの次に来るペアレント・トレーニング(ペアトレ)の提供が必要になる。ペアプロは、あくまでも保護者の認知を肯定的に向けていくことを目的としたものであり、ペアプロで問題の全てが解決されるわけではない。ペアプロをスタートとして、ペアトレなどより高次のプログラムがあり、それらを活用することで、子育てをさらに楽しくしていけるのだということを保護者と確認できることが重要である。

また、地域の支援者にとっては、ペアプロで構築した研修体制をそのまま次のペアトレの研修に活用することができるので、地域で共有される支援手法の質を、さらに向上していくことが可能になる。限られた予算のなかでは新たな専門家を雇用することは難しく、現実的には現任の支援者がスキルを向上させていくことが住民ニーズに合った取り組みである。

3. 地域の支援者だけで行われる次のクールの研修体制づくり

1クール6回を研修として、指導者とともに実施した後は、地域の支援者だけでプログラムを実施することが必要である。自分たちでプログラムを実施してみて、行えるようにしていくという取り組みなしで、プログラムは本当の意味で地域のものにはならない。

この段階での研修としては、第2回と第4回の終了後、ペアプロの指導者からのスーパーヴィジョン(SV)として、経過の報告を行い、グループの運営の仕方やグループとしてどこまでを到達目標とするのかという、現実的なプログラムの進め方の指導を受けることが必要である。研修として行うのと、実際に、限られたスタッフによる現実の取り組みとでは、同じプログラムでもできることは違うため、そうした現実的な指導を受けることで、実際に自分たちだけで地域のプログラムを運営していくことが可能になる。

V ペアレント・プログラムの運営のための留意事項

1. あくまでも保護者の認知に働きかけるものであること

ペアプロは、子どもの問題行動への対応方法を学ぶものではなく、その前提となる、子どもや母親の行動の理解するためのもので、保護者の直接的なニーズである子どもへの対応方法がわかるようになるための基盤となるプログラムである。従って、支援者側は直接的な子どもへの対応の仕方について助言をすることは、それがプログラム本来の目的ではないことを理解しておく必要がある。代わりに、保護者が、今現在、困っている子どもの行動をより客観的に行動で把握できるようになるところが目標となる。そもそも、子どもの状態像の把握が正確にできていないまま、困った行動だけを見ていると効果的な介入ができるわけではない。支援者は、プログラムの沿った形で、「行動で見る」ことができるように、ワークを促進していく役割を持つ。保護者が(教えてもらうのを待つのではなく)自分で考え、自分で発信し、仲間と考えを共有することがとても重要な認知枠組みの肯定的な変化をもたらすことを理解しておくことよ。

プログラムの研修段階で、支援者が母親たちや子どもたちのことを「行動で見る」ことに十分に留意し、わかりやすくシンプルな「行動」の表現ができるよう、努力していくことが求められる。そうした日々の実践の中での取り組みは、支援者ご本人の本務先での取り組みにおいても有効な変化を生み出すことが期待できる。

2. 保護者同士の話し合いのなかで進められるものであること

「行動で見る」ことを講演で聞いたり、本で読んだり、教えられて学んだりすることは不可能ではないが、予め一定の知識がある場合にできることであって、容易なことではない。同じ時代に同じ地域で子育てをしていく保護者同士で、お互いが考えていることを、具体的なワークの中で、交流させたり、アドバイスし合ったりすることは非常に安全な形で話し合いを進められるやり方である。ペアプロは、支援者が一方的に助言する形式ではなく、ピアサポートの枠組みで取り組めるものである。

話し合いが進まない苦手な保護者の場合には、具体的な現状把握表の書き込み作業を通して、具体的な行動が書けるような形での例を話したり、表現の案を伝えたりしながら、よりわかりやすいシンプルな表現で現状把握表が書けるように進めていく。できるだけ、保護者同士が互いの現状把握表を見比べながら、よりわかりやすい表現を見つけることをサポートすることが望ましい。

3. 保護者が自分で発見していくことが重要であること

発達支援、発達相談において、支援者の助言がなされていくわけだが、日常的に子育てに取り組んでいる母親が、発達相談での助言を理解したり、活用したりするためには、子どもの行動についての理解が必要で、また行動の理解のためには自分の行動の理解が不可欠である。自分の行動を現状把握表に書き込み、カテゴリーに分け、ギリギリセーフの行動を見つけ、自分が取り組んでいることや、子どもが取り組んでいることを自分で見つけていく過程の中で、認知の変容が期待される。もちろん、支援者はプログラムを進めていくために必要な助言を積極的に行っていくのだが、助言されて気がつくだけではなく、自分で再発見していくことが重要であることを理解しておく必要がある。

4. ペアでの取り組みを重視すること

グループが苦手な保護者は少なくない。特に、子どもの発達が平均的ではない場合に、自分の子育てが十分ではないように感じて、他の保護者との交流に積極的ではないこともある。また、そもそも結婚前から集団、特に女性ばかりの集団を苦手と感じている人は少なくないため、グループでの発表は緊張してしまい、うまくいわずに参加への意欲が低下することもある。そこで、このペアプロでは、ペアでの取り組みを中心とする。ペアでの話し合いの場合、感じたことをペアで相談していくことができるため、「話ができる」という感覚が、プログラムへの参加意欲を高める。また、仲間の保護者の現状把握表から読み取れる行動に関して、アドバイスを受けることのメリットだけではなく、他者に自分の助言が受け入れられることは自己価値を高める。

そのため、毎回、誰と誰をペアとすれば、ワークがうまく進み、保護者の理解が促進されるのかを、支援者たちの間でよく話し合いをして決めることが重要である。話好きな人、話が苦手な人、話の長い人、話のまとまらない人、対人不安の高い人、表現がうまく出て来ない人・・・いろいろな保護者の出会いの中で、課題が進みやすいペアを作り、楽しくワークを進めていくことが大切で、そうしたペア決めをするために、保護者の取り組みや現状把握表を詳しく見ておくことが大事である。とりわけ、プログラムの理解にサポートが必要な保護者の場合には、現状把握表をうまく書けている人とペアをつくり、具体的に理解しやすい現状把握表を見て、真似できるようにすることが効果的である。

5. 意見をグループで共有(シェア)することを重要視すること

個々の発見を言葉にして、仲間の保護者たちに共有されることで自己価値を高めることができる。また、発表のなかで、うまくいったことが認められる(誉められる)体験をすることは重要で、即座に認めていく実際のやり取りをグループの中でできることで、プログラムが進んでいることを実感することができる。

仲間の保護者の発見を知ること、いろいろな取り組みの意欲が湧いたり、子どもや保護者が成長していくことを認め合うことで、参加している個々の保護者の自己感覚を確かなものにしていくことにもつながる。

6. ドロップアウトを最小限に防ぐ努力が必要であること

有料で実施するプログラムの場合、参加者は支払ったコストとの対価としてプログラムへの参加によって成果を得ようとする意欲が強くなる。しかし、このペアプロでは、市町村で無料で、どこでも実施できるものとして考えられている。そのため、ドロップアウトをいかに防ぐのかは大きな課題となる。極論すれば、すべての参加者が最終回まで参加できれば、大きな成果をあげたともいえる。プログラムでどういう成果が期待できるか、そのことが子育てをどのようにより楽しいものにできるかなどを伝え、毎回のセッションの中で、できたことや成長を言葉で確認し、楽しい場とすることが求められる。

ドロップアウトが多い場合、グループ自体の凝集性も下がり、個々の効果の実感が薄れやすい。逆に、グループ全体がまとまった雰囲気を出していくにつれて、他の保護者メンバーの発見や成長を自分のこととして喜ぶことができ、自己感覚のまとまりにもつながっていく。ドロップアウトにつながりやすい要因は、ホームワークができないことや課題が難しく感じることなので、地域のペアプロ実施の場合、セッションの合間に、説明できる時間と場所を地域で設定しておくことは望ましいことである。

7. 休んだセッションの補習をすること

ドロップアウトを防ぐためにも、ホームワークの説明を含めて、休んだセッションの補充をどこかですることが望まれる。スケジュール的に別の時間設定が難しいことも多いので、そうした場合は、開始前30分(場合によっては10分でも)程度早く来てもらって、前回のプログラムの補習を行い、ホームワークの発表の際に、発表できる準備をしておくことが大切である。実際、子どもの年齢が小さい場合、突発的な病気もあるし、流行性の疾患での休みが2回続いてしまうことも稀ではない。

ペアワークにおいて、参加した保護者の人数が奇数の場合、スタッフが前回欠席した保護者とペアになり、前回のおさらいをしながら進めることもできる。基本的にペアワークを基本としているため、補充の仕方はセッション中も含めていろいろな工夫ができるので、休んだことでドロップアウトにならないように、予め準備をしておくことが望まれる。

8. 楽しい場所であること

ペアプロは、今までできないことや困ったことを見て、ダメだと感じたり怒ったりしていた姿から、具体的な行動を見ることができるようになって、そうした行動ができることを誉めていくことができるようになって、肯定的な形で自分と子どものことを見ることができるようになる場所です。取り組み中での小さな「できた!」を体験できるようにすることが非常に大切である。楽しい雰囲気、で、「できた!」ことを楽しめることがプログラム中にできることは、家庭での保護者の取り組みを支えていく。

VI おわりに ―― 必ず確認しておきたいこと

1. あくまでも保護者の認知に働きかけるものであること

今回、ペアレント・プログラムの実施に向けたマニュアルを構成しました。このマニュアルは、プログラムの全体像を伝える目的を持っている。しかし、このマニュアルだけですぐにこのプログラムを始めるといよりは、マニュアルで概要を理解して、実際に研修に取り組みすることで、ペアプロを地域で当たり前に行うことができることが大切である。

そのため、各都道府県や政令指定都市の発達障害者支援センターと連携しつつ、地域の中でペアプロの指導ができる専門家が、このプログラムの開発チームと連絡を取りつつ、実際に1クール6回の研修プログラムに参加し、その後SVを受けつつ自分たちで実施していく形での研修を利用していただくことが必要である。実際のグループ運営に関連して、マニュアルでは書ききれないこともあり、実際の研修の場でスキルを身につけていただく手法である。

こうした研修プログラムを経て実際にプログラムを行える支援者に、「認証」を出すことを検討している。5年ごとの更新で、実際にペアプロに取り組んでいる人たちがプログラムを各地域に合うように構成してレベルを上げていただくことを考えている。行政的には、市町村ごとに、何人の「認証」を持つ支援者がおり、いくつかのグループが何か所でプログラムを実施しているのか把握し、支援ニーズのある保護者がいつでもペアプロを経験できるように準備することが可能になる。

各市町村や自立支援協議会等で、実際にペアプロを実施したい場合には、当座は、NPO法人アスペ・エルデの会の方にお問い合わせいただきたい。また、プログラム内容に関しては、中京大学現代社会学部辻井正次研究室か、浜松医科大学子どものこころの発達研究センターにお問い合わせいただきたい。

文献

杉山登志郎・辻井正次(監修)『発達障害のある子どもができることを伸ばす 幼児編』(2011a)『同 学童編』(2011b)

『同 思春期編』(2013) 日東書院本社

辻井正次(2013). 発達障害のある子どもたちの家庭と学校. 遠見書房

ペアレント・プログラムについての問い合わせ先
特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会事務局
〒452-0821 名古屋市西区上小田井2-187-201 TEL & FAX 052-505-5000
中京大学 現代社会学部 辻井正次研究室
〒470-0393 愛知県豊田市貝津町床立101 TEL 0565-46-1211
浜松医科大学 子どものこころの発達研究センター
〒431-3192 浜松市東区半田山1-20-1 TEL 053(435) 2088

発行 特定非営利活動法人アスペ・エルデの会

〒452-0821 名古屋市西区上小田井 2-187

メゾンドボヌー小田井 201 号室

電話・FAX 052-505-5000

メール : info@as-japan.jp

<http://www.as-japan.jp>