実践発表

-明石市におけるペアレント・トレーニングの取り組み-

2022年1月28日　厚生労働省市町村職員対象セミナー

明石市立発達支援センター　　木股　真理子

地域、実施機関の概要

１　兵庫県明石市

人口　約30万人　年間出生数　約2600～2700人

「こどもを核としたまちづくり」

「すべての人にやさしいまちづくり」

２　明石市立発達支援センター

- 市福祉局に属する直営の相談機関（2009年設置）
- 年齢を問わず、発達障害やその疑いのある方、ご家族、支援者への相談支援、訪問支援、啓発研修等を行っている
- 相談員は10名（心理士、保健師、精神保健福祉士、事務職、教員OB等）

事業実施の背景

1　就学前対象：県発達障害者支援センター「家庭療育支援講座」に準じたプログラム

開始：2006年度

経過：県発達障害者支援センターのサポートを受けながら、市障害福祉課等の保健師を中心にプログラムを導入

当時は市内に療育の場が少なく、母子保健事業後のフォローとして実施していた

2009年に明石市立発達支援センターが開設され、事業移行をし、現在は公募制で定着

2　小学生対象：「基本プラットホーム」に準じたプログラム

開始：2015年度

経過：親子の関係性に関する相談が多く、新たなプログラムの必要性が高まる

当初2年間は、現帝塚山大学式部先生を講師に招き、スタッフがプログラムを学ぶ

2017年から、当センタースタッフのみで実施（アドバイザーとして研究協力の依頼）

3　導入時の検討点

- どちらも地域のニーズはあるが、市内で他に公的機関が実施していない
- 一本化するにはプログラムの質、対象、効果が異なる
- 年間で両方実施するには、他事業の時期や、職員の業務調整が必要

就学前児向けプログラムの概要

プログラム　ひょうご発達障害者支援センターの「家庭療育支援講座」に準じたもの
鳥取大学式をもとにしている

構　　成　コアエレメント＋サポートノート紹介を含む講義、家庭での目標設定と手続き作成

募　　集　一般公募　（※コロナ禍では配布先を限定）
- 広報紙、ホームページに掲載
- 健診担当課、市内全ての保育所園、幼稚園、児童発達支援事業所などに案内配布

対　　象　3歳以上の、発達が気になる子を育てる保護者（診断の有無は問わない）
家庭での生活課題に対する対応を学ぶ意欲がある方が望ましい

形　　態　全5回　隔週　10:00～12:00

人　　数　6･7人×3グループ

実 施 者　心理士、保健師、教員OBなど
全体進行、講義、グループ進行、グループ補佐、フリー（各グループ2名＋3名程度）

費　　用　無料

託　　児　無料実施

プログラム（2021年度実施）

	前半　講義	後半　グループワーク（目標設定と手続き作成）
第1回	オリエンテーション スタッフ紹介、自己紹介 「サポートノートかけはしを知ろう」	サポートノートを書いてみて、気づきを共有する ホームワーク①　「いっぱいほめようシート」
第2回	「子どもの行動を理解しよう」 ホームワークの振り返り 行動を具体的にみること、きっかけと結果、行動が増える仕組みなどを学ぶ	「目標設定シート」記入 できるようになってほしい目標行動と優先順位を決める
第3回	「関わり方の工夫を考える」 事前や事後にできる対応の工夫（わかりやすい援助方法、環境調整、ほめ方など）を学ぶ	「てつづき作成表」「記録用紙」作成 目標達成のために、事前と事後の関わり方を考える ホームワーク②　「目標行動の記録用紙」　2週間取り組む
第4回	「効果的なほめ方・しかり方を考える」 ホームワークの振り返り ほめることの意味、方法、タイミング、声かけの仕方などを学ぶ	「てつづき作成表」取り組みの報告と次の目標設定 事前と事後の関わりを見直し、新しい目標行動を設定する ホームワーク③　「目標行動の記録用紙」　2週間取り組む
第5回	「伝わりやすい指示の出し方を考える」 ホームワークの振り返り 具体的な指示の出し方、ほめて終わる方法を学ぶ	全体のまとめ、修了式、アンケート

※コアエレメント

2020年4月 サポートノート 改訂

「サポートノートかけはし」ができました！

「サポートノートかけはし」とは、保護者が、幼児期から高校までの子どもの成長を記録し、支援をつなぐためのノートです。先生、相談員、療育先などに子どものことを伝えたり、相談したりする時に活用できます。

ぜひご活用ください

- 日ごろの支援のヒントとして
- 支援計画等の作成の参考に
- 進級、進学時の引継ぎに

「かけはし」には、関係機関の情報（療育・医療・相談の利用）、困りごととその対応例（コミュニケーション・集団生活・学習など）、保護者の願いが一冊にまとまっています！

改訂のポイント！

- ✓ チェック形式
- ✓ 各年代に沿った内容
- ✓ 情報をまとめて渡せる連絡シートつき

入門編「サポートノートかけはし-スタート版-」もあります

5歳までのすべての子どものそだちを楽しく記入できます

ホームページからダウンロードできます

明石市立発達支援センター　検索

小学生向けプログラムの概要

プログラム　基本プラットホームに準じたもの
構　　成　よいところ探し、コアエレメントの講義、演習シートとロールプレイでの実践

募　　集　当センターの相談者に、相談員から参加を勧奨
対　　象　診断は問わないが、一定の言語力があり、二次障害が大きくない方が望ましい
保護者は、ある程度子の特性の整理ができ、グループワークに耐えうる方がいい

形　　態　全6回　隔週　10:00～12:00
人　　数　5･6人×2グループ
実 施 者　心理士、精神保健福祉士、保健師、教員OBなど
全体進行、講義、グループ司会、グループ補佐　（各グループ2名＋2名程度）
費　　用　無料
託　　児　無料で実施

評価指標　CES-D、PNPS、ECBI　（帝塚山大学式部先生の研究協力）
事後アンケート（記述式、プログラムの満足度や保護者の変化を問うもの）

プログラム（2021年度実施）

	前半　講義	後半　グループワーク
第１回	オリエンテーション スタッフ紹介、自己紹介 「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」	ミニワーク「子どもと私の良いところ探し」 ホームワーク①「いっぱいほめようシート」
第２回	「子どもの行動を観察して3つに分けよう」 子どもの行動への注目の仕方、 ３つのタイプ分けを学びます	演習①「ほめ上手」 ロールプレイ①「上手なほめ方を練習しよう」 ホームワーク②「行動の３つのタイプ分け」
第３回	「子どもの行動のしくみを理解しよう」 子どもの行動のしくみを知り、 行動のＡＢＣを学びます	演習②「観察上手」 ホームワーク③「行動のＡＢＣシート」
第４回	「楽しくほめよう　-親子タイムと環境調整-」 環境調整と親子タイムについて学びます	演習③「整え上手」 ホームワーク④「親子タイム」
第５回	「子どもが達成しやすい指示を出そう」 子どもが達成しやすい指示の出し方、伝え方を 学びます	演習④「伝え上手」 ロールプレイ②「伝え方のコツを練習しよう」 ホームワーク⑤「伝え方のふりかえりシート」
第６回	「待ってからほめよう　-上手な注目の外し方-」 子どもの不適切な行動への注目を外し、 待ってからほめることを学びます まとめと修了式	演習⑤「注目を外す」 ロールプレイ③「待ってからほめる」

※コアエレメント＋スペシャルタイム、環境調整実例紹介

企画から実施までの流れ

1　3か月前から中心職員で事業計画策定、案内配布、参加者の募集・選定、役割分担を決定

2　約1か月前に全職員で打合せ　（講座のねらいと内容、参加親子の情報、役割の共有）

3　実施前日に職員で打合せ　（各回の流れ、グループワークのねらいと進め方の確認）

4　実施後に振り返り　（進行上の課題、参加者の様子と配慮点、次回の流れや準備の確認）

5　参加者のワークシートのコピーを共有、次回講義内容の修正

6　記録整理　（一人ずつの発言内容、休憩中・講義中の様子、他参加者との交流状況など）

7　欠席者へのフォロー　（個別面接か、資料送付の上で直前に簡単な説明補足など）

※以降、3～7を繰り返し、職員全員で目的と役割を共有して進める

実施上の配慮点

- グループワークで保護者が傷つくことを減らすため、子どもの発達段階や家族背景をある程度把握したうえで、子どもの状態差が大きくならないようにグループを分けている

  また、毎回の参加状況や交流の様子を見ながら、座席配置を変えている

- 参加者の主訴や能力に応じて、講義の表現、例示、説明量、進行の時間配分に毎年変更を加えている

- 各グループ間の進行やフィードバックに差が大きくなりすぎないよう、調整を行う

- 保護者の理解力、社会性、発達特性、抑うつ等、配慮すべき点をスタッフ間で共有し休憩中やグループワークで個別にフォローを行う

- 両親での参加や祖母の参加もあるため、家族内葛藤が高い保護者との交流に配慮する

フォローアップセッション

目　的　内容の定着をはかり、その後の困り感へのヒントや気づきを得る
参加者同士の交流や情報交換を促進し、子育てへの前向きな気持ちを共有する

就学前　時期：終了して3か月後
対象：その年度の参加者全員に案内（単年式）
内容：前半は、講座の復習、継続している取り組みと親子の変化の共有
後半は、新たな困りごとや参加者同士で聞いてみたいことを意見交換

小学生　時期：毎年6月
対象：過去講座の参加者全員に案内（積み上げ式）
内容：前半は、ペアトレのエッセンスと新たな内容を含んだミニ講座
後半は、事前アンケートに沿ったテーマ別のグループで意見交換

※先輩保護者に体験を話してもらったり、就学準備、思春期への対応、進路に関する話題を取り入れている

参加者の声

1　講義内容

－ほめていたつもりだったが、どこをどうほめたらいいかわかっていなかった。指示の出し方やほめ方のバリエーションが増え、効果を感じられた。
－子どもの行動が何を求めて何を訴えているのか、こども目線で理由を冷静に見て、対応できるようになった。
－声かけで援助できていると思っていたが、それは上位の援助方法だと知り、とても大変なことを求めていたと思った。
－目標設定を点数化したり、行動を細分化することで、自分の目標が高かったことに気づけた。

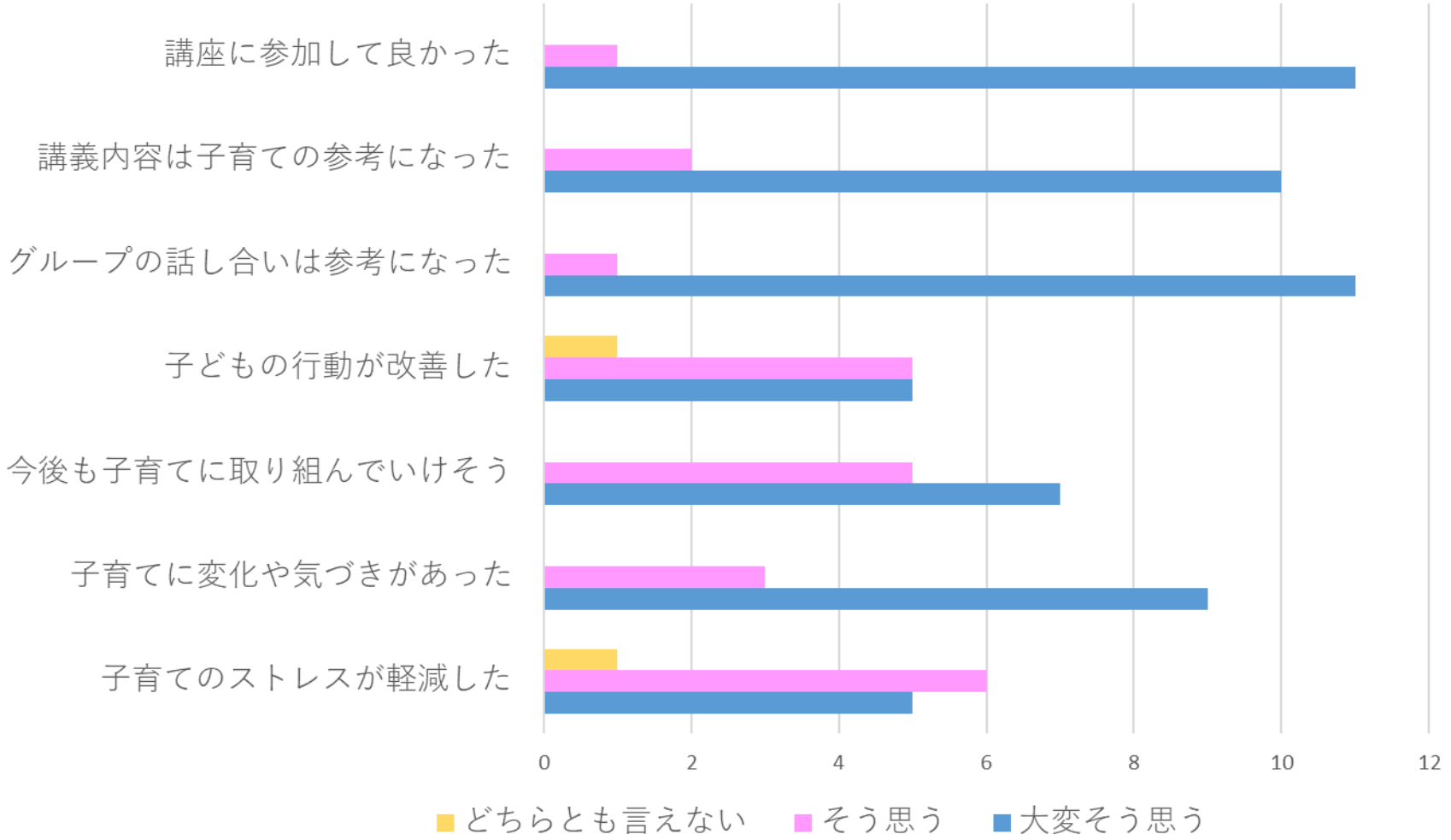
2　保護者間の交流

－同じような悩みや本音を話せて、共感することばかりで、不安が軽減した。自分だけではないと心強かった。
－自分にはない色々な関わりや考え方を知ることができ、参考になった。

3　親子の変化

－自分がとても不安定ですがるような気持だったのが、たった3か月前と思えないくらい気持ちが安定し、生活が充実している。良いところが見える、見えると楽しい時間が増える、子どもが愛おしく思える講座だった。
－自分がすぐ、すごく感情的に怒っていたとわかった。立ち止まって冷静になり、親子喧嘩や落ち込むことが減った。
－自分と子どもの「できること、できないこと」が客観視できた。子どもから、「怒らなくなった」と言われた。
－子どもの成長が実感でき、自分もうれしく過ごせる。笑って話せたり遊ぶ時間が増えて、家族が明るくなった。
－癇癪や叩いて自分の気持ちを表現していた子が、自分から「できた」「ほめて」とほめてもらえるように行動するようになった。子どもの落ち着きやイライラも軽減した。

アンケート抜粋（2021年度　5件法）



自治体で実施する意義、効果

1　参加者にとって

- 同じ悩みをもつ保護者同士の地域ネットワークができ、子育ての不安や孤立感が低減できる
- 個別相談にはない他参加者や職員からのフィードバックや、体験的な理解により、成長や関係の改善が実感されやすい
- 親の問題の捉え方、見方が変容することで、イライラが軽快し、虐待予防につながる
- 医療や療育など地域の情報交換ができ、その後の社会資源につながりやすい
- 個別相談と併用することで、気づきをより個別的に深めたり、継続させることができる
- 無料実施、託児があることで気軽に参加しやすい

2　職員にとって

- 相談支援に活かせる知識を習得でき、保護者対応のスキルアップにつながる
- 気づきの時期から特性理解まで、様々な段階にある保護者に対して、提案できる家族支援の選択肢の1つとなる
- 親子関係が落ち着き一旦相談を終了するケースもあり、個別対応より時間的な効率が良い

今後の課題

１　実施上の課題

- 公的機関として、より多くのニーズに応える必要性と、選定基準の透明化
- 参加希望の親子の状態が、講座目的に合致しない場合の個別対応
- 効果をあげドロップアウトを減らすために、事前情報と、途中のフォローが重要

２　職員の課題

- 事前打合せや資料準備、振り返り、記録等、実施期間中の負担が大きい
- 人事異動により、質の維持や細やかな伝達が難しい
- 子どもや保護者に合わせた配慮や調整に、高い専門性が求められる

３　更なる展開

- 新しい生活様式に即した実施形態の模索
- 市内の支援機関へのペアトレの拡充
- 就学前期へのペアプロ、あるいは思春期的課題を扱う内容など、より対象を広げたプログラムの検討
- 父親を含む、保護者間の恒常的な交流の場の提供