

第157回市町村職員を対象とするセミナー  
「子どもの発達障害の理解と家族支援について」

# 発達障害支援における ペアレント・トレーニング はじめての一步

帝塚山大学 心理学部

式部 陽子

# ペアレント・トレーニング（PT）とは？

- 1960年代からアメリカで発展してきました
- 子どもの行動変容を目的として、親がほめ方や指示などの具体的な養育スキルを身につけることを目指します
- 親の子どもへのかかわり方を変えることで、子どもの適切な行動を増やして不適切な行動を改善し、子どもの健やかな成長発達を促進することを目的とした、心理教育的アプローチです
- 多くの研究により、親の養育スキルの向上やストレス低減、子どもの適応的な行動の獲得、問題行動の改善への効果が示されています

# 発達障害に対するペアレント・トレーニング

発達障害に対するPTには大きく二つの流れがある（井上，2017）

## ➤ 自閉スペクトラム症（ASD）の子ども

コミュニケーションや身辺自立、社会的スキルや問題行動の低減といった課題に対して、親がかかわり方を学ぶプログラム

## ➤ 注意欠如多動症（ADHD）の子ども

子どもの問題行動の改善を主なねらいとしたプログラム。

親子の相互作用の改善、親のストレスマネジメントなどが取り入れられて発展

# 予防的PTと治療的PT

## ●予防的な介入としてのペアレント・トレーニング

主に自治体や地域団体等で実施。

未診断の子どもへの親も含まれ、親の精神健康度は重篤でない場合が多い。ほめ方、環境調整、指示の出し方など、親が家庭で取り組みやすいプログラム構成であることが多い。

## ●治療的な介入としてのペアレント・トレーニング

主に医療機関で実施。診断を受けた子どもへの親に対し、医療機関でのアセスメント結果に基づき、子どもの特性に応じたかわり方を学ぶ。

薬物療法、子どもへの行動療法やソーシャルスキル・トレーニングが併用されることもある。

# わが国のPTの発展

- 1990年代から肥前式、精研式、奈良式、鳥取大学式といったPTの専門プログラムが発展
- 2016年10月 日本ペアレント・トレーニング研究会発足  
「**ペアレント・トレーニング 基本プラットフォーム**」の開発
- 厚労省 障害者総合福祉推進事業（JDDnet受託）  
全国の自治体、児童発達支援事業所等を対象とした実態調査  
**令和元年度「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」**  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000653549.pdf>  
**令和二年度「ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル」**  
<https://jddnet.jp/wp-content/uploads/report-2021.pdf>（実施報告書の巻末にマニュアル）

# 国内のPT専門プログラム

- **鳥取式**：鳥取大学 井上雅彦先生が開発。応用行動分析学の考え方に基づき、子どもの目標行動を決め、指導手続きを考え、家庭で親が子どもの行動を記録する。親の認知変容に着目した思春期の親向けプログラムも開発されている。
- **精研式(まめの木式、奈良式)**：米国でシンシア・ウィットナム博士がADHDの子どもをもつ家族向けに開発したプログラムを改良したプログラム。子どもの行動を好ましい行動、好ましくない行動、許しがたい行動の3つにわけ、ほめ方などそれぞれに対する対応を学んでいく。
- **肥前式**：国立肥前療養所（現：肥前精神医療センター）で開発されたプログラム。もとは知的障害のある子どもの家族を対象に、院内での治療効果を維持し、親が家庭でも指導ができるようにすることを目的として始まった（「お母さんの学習室」）

# 家族支援技法 普及の階層

ペアレント・トレーニング  
より専門性の高いプログラム

ペアレント・トレーニング 基本プラットフォーム\*岩  
坂ら  
発達障害のある子どもの親対象：5～6回の短縮版

「ペアレント・プログラム」（行動で観る）\*辻井ら

# ペアレント・トレーニング 基本プラットフォーム

- PT実施の共通の土台となるもの
- 実施するプログラムを「ペアレント・トレーニング」と呼ぶために必要なもの

コアエレメント  
(プログラムの  
核となる要素)

運営の原則

実施者の専門性

# コアエレメント

わが国の代表的なPTプログラムに  
**共通の要素（プログラムの核）**

- PTで親が学ぶ内容が示されている
- 6つの要素の組み合わせや順序は対象にあわせる
- 対象のニーズにあわせてオプションを加える

子どもの  
良いところ探し&  
ほめる

行動理解  
(ABC分  
析)

子どもの  
行動の3  
つのタイ  
プわけ

コア  
エレメン  
ト

環境調整  
行動が起  
きる前の  
工夫

子どもが  
達成しや  
すい指示

子どもの  
不適切な  
行動への  
対応

# PT基本プラットフォームによるプログラム例

	前半 1 時間 (講義)	後半 1 時間 (グループワーク)
第1回	オリエンテーション、自己紹介 子どもの特性理解、 <b>良いところ探し</b>	ホームワーク① 「ほめようシート」
第2回	「子どもの <b>行動を観察しよう</b> 」 子どもの行動への注目のしかた <b>行動の3つのタイプ分け</b>	演習「ほめ上手」 ロールプレイ「上手なほめ方」 ホームワーク「行動を3つにわけよう」
第3回	「子どもの行動を理解しよう」 <b>子どもの行動のしくみ、行動のABC</b>	演習「子どもの行動のメッセージ」 (機能分析) ホームワーク「行動のABCシート」
第4回	「ほめるチャンスを増やそう」 <b>環境調整とスペシャルタイム</b>	演習「環境調整」 ホームワーク「スペシャルタイム」
第5回	「子どもへの伝え方を考えよう」 <b>子どもが達成しやすい指示</b> (CCQ、25%ルール)	演習「達成しやすい指示」 ロールプレイ「伝え方のテクニック (CCQ)」 ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
第6回	「子どもの望ましい行動を増やそう」 <b>上手な注目の外し方 (計画的無視)</b> (子どもの不適切な行動への対応)	演習「上手な注目の外し方-ほめるために待つ-」 ロールプレイ「上手な注目の外し方」

# プログラムの各回の流れ

① 「前回のホームワークの振り返り」



② 「今回のテーマの講義」



③ 「演習とロールプレイ」



④ 「今回のホームワークの提示」

ファシリテーターが一方的に進めるのではなく、参加者同士のかかわりを通し、参加者自身の持っている力を引き出しながら、参加者が能動的にプログラムの学習と実践に取り組むように進行する

# 子どもの良いところ探し & ほめる

- 子どもの適応的な行動に注目する
- 行動の後に子どもにとってプラスの状況（ほめたり、子どもの好む活動を用意したり）をもたらすことができるように、子どもの特性に応じたほめ方やかわりができるようになることを目指す

## 【プログラムでの実施例】

- 親が子どもの最近の行動を振り返り「良いところ探し」のワークを行う
- 参加者同士でほめるワークを行う
- 「ほめる」ことを家庭で実践するホームワークを取り入れる  
（例）ほめようシート
- 「スペシャルタイム」を取り入れて家庭で実践してきてもらう

# 考えてみよう 「ほめる」演習

子どものいいところ、ほめてあげられそうなところを探してみましょう

たくや君は、登校前に部屋で着がえをしています。

あまりに支度が遅いので、お母さんが部屋へ見に行きました。

いつもはパンツ一丁で着替えもせず遊んでいることが多いのですが、今日は…？

あなたなら、どの行動をどんなふうにほめますか？子どもの頑張りを見つけて、吹き出しの中に、ほめ言葉を書いてみよう！



(どの行動をどんなふうにほめるかセリフやセリフ以外のほめ方を考えてみましょう)

# 子どもの行動の3つのタイプわけ

- 子どもの行動を、「**好ましい行動**」、「**好ましくない行動**」、「**許しがたい行動**」の3つに分ける
- 好ましい行動には「ほめる」対応を、「好ましくない行動」には、計画的な無視や環境調整、指示の工夫を行うことを学ぶ
- 問題を行動として整理することを目的とし、それぞれの行動のタイプの対応方法はプログラムの中で順に学ぶ
- **「好ましい行動」に注目してほめることから始める**
- 「許しがたい行動」への対応としての警告・タイムアウトは基本プラットフォームではコアエレメントには含まず、オプションとなっている

# (例) ホームワーク 行動の3つのタイプわけシート

\* お子さんの行動について、3つのタイプに分けながら、具体的なエピソードで書いてみましょう

日付	好ましい行動 (増やしたい行動)	好ましくない行動 (減らしたい行動)	許しがたい行動 (なくしたい行動)
【例】 10/1	家に帰ってきてすぐに手洗いうがいをした	ランドセルを玄関に置いたまま遊びに出かけた	姉から「早く宿題したら」と言われ、姉を蹴った

どの行動をどのタイプに分けるかは、親がジャッジする

# 行動の3つのタイプわけ（例）

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身の回りのこと（片付け、手伝い、用意、早寝）</li> <li>• 優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた）</li> <li>• 自分からできた、最後までできた</li> <li>• いつもよりがんばれた</li> <li>• 良くない行動を我慢した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き）</li> <li>• マナー（食事、姿勢）</li> <li>• 泣く、暴れる、叩く</li> <li>• 時間に動かない</li> <li>• 切り替えられない</li> <li>• 邪魔をする、ふざける</li> <li>• 外での勝手な行動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 暴れて物を壊す</li> <li>• 暴言をはく（ボケ、死ね、くそ、でていけ）</li> <li>• 嘘、言い訳、やつあたり</li> <li>• 人を傷つける言動</li> <li>• 唾をはく</li> </ul>

- 望ましい行動が実はたくさんある
- 行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

# 子どもの行動を理解する（ABC分析）

- 行動理論に基づいて、ひとつひとつの子どもの行動を観察する
- **A「行動の前のきっかけ」 - B「行動」 - C「行動の後の結果」**に分ける（ABC分析）
- 客観的に行動を捉え、子どもの行動の理由がわかるようになることを目指す

## A 【きっかけ】

行動の直前の状況、  
きっかけや手がかり

## B 行動

どんな行動？

## C 【結果】

行動の直後の結果  
(対応) は？

# ホームワーク 行動のABCシート

名前 \_\_\_\_\_

日付	A 行動の前の状況・きっかけ	B 子どもの行動	C あなたや周囲の対応	子どもにとっての結果 (子ども目線で)	★気づいたこと
【例】 10/1	作文の宿題があった	「作文なんかいやだ!!」と言い、泣いて机をたたいた	そばについて、一緒に宿題をした	お母さんに手伝ってもらえた	
【例】 10/5	私:「水筒、洗うから持ってきて」と指示した	子ども:「はい」と返事はしたが、なかなか持って来なかった	姉が水筒を持って来てくれた	水筒を持って行かなくて済んだ	

子どもの行動の後の「結果」を、「あなたや周囲の対応」と「子どもにとっての結果」にわけると、**子どもの行動にどのような意味(行動の機能)**があるのかがわかりやすくなる

# 考えてみよう 環境調整

たろう君は自分の部屋で宿題をしようと机に向かいましたが、なかなか集中できないようです。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にしながら考えてみましょう。



# 環境を整える

## < 整え上手のコツ >

1. 気になるもの・苦手なものを取り除く、見えないようにする
2. 事前に予定を視覚的に示しておく
3. 指示やルール、するべきことを視覚的に示す
4. 適切な行動をはじめやすいように手がかりを目立たせる
5. 本人の好きなものや活動を取り入れる

# 行動が起きる前の工夫

- 子どもの周囲の環境（人や物）を整え、子どもが適応的な行動をしやすくなるための工夫について考えます
- 子どもの特性にあわせて、刺激となるようなものを減らしたり、見てわかりやすいスケジュールやルールなどを提示したりすることを、演習シートやグループワークを通して考えていきます
- 自閉症の特性にあわせた視覚的にわかりやすい工夫など、子どもの特性に応じた工夫はオプションで追加する場合があります

# 子どもが達成しやすい指示

- 子どもへの声かけやかかわり方の工夫について考える
- 適切な行動を子どもに促すときは、まず苛立ちや怒りといった否定的な感情を抑えおだやかに（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を行う
- 子どもが、してほしいことを少しでもしようとしたとき、したときにほめることが大切

演習シートを用いて、指示（予告する、CCQで指示する、ほめておわる）について考えたり、参加者同士でロールプレイを行って、子ども役・親役をそれぞれ体験し、子どもへの声のかけ方や指示のしかたについて考えます



# 子どもの不適切な行動への対応

- 子どもの不適切な行動に注目しすぎず、子どもの行動を客観的に観察し、落ち着いて対処できるようになることを目指す
- 「好ましくない行動」に対して、「計画的な無視（ほめるために待つ）」を行い、少しでも好ましい行動がみられたらほめる
- 子どもが適切な行動ができるよう、環境調整を含めた「指示」の工夫を行うこともある
- 不適切な行動への対応は、かえって子どもの不適切な行動を増やしてしまうこともあるため、「ほめる」ことをベースにしたかかわりが定着していることが前提となる

演習シートを用いて、**子どもの不適切な行動に注目しすぎずに落ち着いて、環境を整えたり、指示を工夫したりすることを学びます**  
参加者同士でロールプレイを行って、子ども役・親役をそれぞれ体験し、子どもの不適切な行動への対応について考えます



# 運営の原則

- 対象は、3, 4歳～小学校3年生くらいの子どもの保護者
- グループでの実施を推奨（グループで行うことの意義）
- 全5回以上、概ね隔週、1回のセッションは90～120分程度
- 1グループ4～5人から7～8人（欠席者がいてもグループが成立する）
- ニーズや参加人数に応じて回数や時間を増やしたり、**オプション追加**
  
- 各回の連続性があるため、参加者は原則として全ての回に出席
- 講義で知識を得ながら演習やロールプレイを体験し、家庭での取り組みを振り返って、親が子へのかかわりを修正していくプロセスが重要
- 短縮版プログラムは3か月ほどでプログラムが終了する。ほめることの効果を維持するため、終了2～3か月後にフォローアップ推奨

# 実施者の専門性

PTを実施する支援者に必要なスキル

- コアエレメントの内容を理解して親に助言できる
- 親のこれまでのかかわり方を否定せずに子どもに適したかかわり方を提案できる
- 子どもの成長や親の養育スキル獲得を小さなことから発見してフィードバックできる など

- ファシリテーター（講義やグループ進行）とサブファシリテーター（記録、補助）で役割分担し、連携してセッションを進めていく
- ファシリテーターが答えを出すのではなく、参加者同士の意見をまとめながら、親自身の気づきや子どもへのかかわり方の変化、親の努力をねぎらい、親をほめていく
- スタッフ間でセッション前後にミーティングを行い、情報共有を行う

# ファシリテーターの専門性

- ① ワークを円滑に開始する
- ② 受容・共感
- ③ 明確化
- ④ ねぎらい
- ⑤ 共通理解をうながす
- ⑥ 気づきをうながす
- ⑦ 子どもの感じ方を伝える
- ⑧ 参加者や子どもの変化をフィードバックする
- ⑨ 提案する
- ⑩ テーマに沿わない話題への対応
- ⑪ ワークを円滑に終了する

これらのスキルは、  
ペアレント・トレーニングだけではなく、  
他の支援や業務など  
でも活かされる

# グループワークの意義

## ピアサポートの効果

- ①子育てにおいて孤立する参加者も多く、同じ悩みをもつ参加者同士が支えあい、グループが参加者の精神健康に良い影響をもたらす
- ②グループで行うことで、参加動機や意欲を高める。ホームワークも、グループで励ましあうことで、取り組みが持続しやすい。他の参加者の取り組みが対応の工夫のヒントになる
- ③グループで話し合うことで、発達特性と行動の問題の関連に気づけるようになり、自分の子どもの発達特性をより理解できるようになる

- 初めてPTを実施しようとする支援者においては、メンバー間の葛藤や特定のメンバーの孤立や逸脱などグループ運営の不安を感じる人が多い
- PTのプログラムは構造化されており、グループ内の葛藤や逸脱が起こりにくいよう作られています
- プログラムに沿って実施することで、グループを円滑に運営することができます

# グループワークのコツ

- ファシリテーターには、それぞれの参加者の学習や実践の様子に配慮しながら、講義内容をわかりやすく伝え、各回のテーマの内容にあわせて演習やグループワークを円滑に進めていくことが求められます
- 参加者がグループで孤立しないよう、発言してもらおうタイミングやグループの参加者同士の交流が円滑になるようサポートします
- 参加者それぞれが家庭での子どもとのかかわりで成功体験を積めるよう、あたたかく励まし、子どもの成長を共に喜び合いながら、参加者全員をサポートしていく姿勢が大切です

# 参加者への配慮

- 参加者が参加しやすい会場セッティング
- 座席の位置や資料の見やすさなども事前に検討しておく
- 欠席者には、個別に資料を渡したり、内容を電話などで伝えたりして、実施者の可能な範囲で、次に参加しやすいようフォロー
- 演習やロールプレイは無理強いせず、取り組みやすい雰囲気づくりをし、モデルを見せたり台本を使うなどして工夫する
- 家庭で取り組む宿題は、1つでも書いてくるよう励ましながら、宿題ができなかった親が孤立しないように、グループでの発言順を工夫したり、その場で考えて発言してもらおうなど、参加しやすい雰囲気づくりをする
- 必要に応じて、託児を行うことも

# 参加者(親)の感想

- 「家族から、最近、笑顔が増えたと言われました」
- 「ほめることを意識していたら、自分もラクになりました」
- 「たまにうまくいかないときもあるけど、次はこうしよう、と工夫が見つかるようになりました」
- 「環境を整えたら、叱らなくて済むことが増えました」
- 「同じ子育ての悩みをもつお母さんたちと出会えて、ひとりじゃないんだと思えるようになりました」

# 効果を測る

- ペアレント・トレーニングは、行動理論に基づく親によるわが子への発達支援であり、子どもの親への家族支援
- ペアレント・トレーニングによって、保護者の変容だけでなく、保護者を通して子どもの行動が変容することが大切です
- プログラムの効果を測るために、プログラムの前後で子どもの評価を実施することが望ましい

# 評価を測る指標（例）

## 【親の評価】

- ・ 抑うつ・不安・ストレス
- ・ 精神健康度
- ・ 養育行動
- ・ 行動理論の知識
- ・ 家族の自信度
- ・ 自己効力感
  
- ・ プログラムに対する満足度

## 【子どもの評価】

- ・ 問題行動の頻度、強さ
- ・ 発達障害特性の程度
- ・ 子どもの不安やストレス
- ・ 発達検査、知能検査
  
- ・ 親子関係を測る指標など

# 地域で実施するために大切なこと

- 予算の確保や業務の調整、地域機関との連携、運営の工夫
- スタッフ間の引継ぎ
  
- 無理のない範囲で、まずはやってみる
- 参加者にも、支援者にも負担のないように内容を見直していく
- スタッフ間で課題を共有し、みんなでアイデアを出し合い、地域に合った運営方法を検討していく
  
- ペアレント・トレーニングは万能ではありません
- 地域の子どもと保護者の実態やニーズに合わせた工夫が大切です

# 地域における家族支援

- PTの実施は、地域に向けた発達障害支援の啓発につながる
- PTを実施することで、子どもとその保護者、家族への支援の手だてが増え、保護者同士のつながりや支援者とのつながりを作ることができる
- PTを継続実施することで、支援者のスキルアップや、PTを修了した保護者がペアレント・メンターとして地域で活躍したりするなど、地域の支援力が向上する
- 必要なときに、望めば地域で必要な支援が受けられるよう、地域の支援体制を豊かにする

**PTを継続実施することで、親と子、支援者、地域が共に育つ**

# 参考文献

- 「注意欠如・多動症-ADHD-の診断・治療ガイドライン 第4版」 (2016) じほう
- 「子育てが楽しくなる5つの魔法(改訂版)」 (2012) 井上雅彦 (監修) アスペルデの会
- 「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」 (2012) 岩坂英巳 (編著) じほう
  
- 式部陽子・橋本美恵・井上雅彦 (2010) : 保健師を中心にした発達気になる子どものペアレント・トレーニングの試み. 小児の精神と神経, 50(1), 83-92.
- 式部陽子・木股真理子・河野由賀・諸井亮子 (2016) : 発達気になる学齢期の子どものペアレント・トレーニング. 日本行動療法学会第42回大会発表論文集.
- 井上雅彦 (2017) : 発達障害に対するペアレント・トレーニングの動向と課題. 臨床発達心理実践研究, 12, 40-44.
- 井上雅彦 (2017) : 発達障害に対するペアレント・トレーニングの実際と課題. 発達障害研究, 39(1), 87-90.
- 岩坂英巳・井上雅彦・式部陽子 (2019) : 「〈ワークショップ1〉ペアレントトレーニング」. 児童青年精神医学とその近接領域, 60 (1) , 57-65.