

地域の情報

糸魚川市のペアレント・トレーニング¹⁾

宮 島 ひろみ*・杉 本 岳 子**・小 池 清 美***
池 田 隆****・矢 島 友 美****・横 澤 富士子*****

1 目的

ペアレント・トレーニング（以下ペア・トレ）は、「親が自分の子どもに対する最良の治療者になれるという考えに基づき、親を対象に子どもの養育技術を獲得させるトレーニング」（大隈ら, 2001）である。このプログラムは主にAD/HDをもつ子どもの親を対象に行われてきた。現在ではAD/HDをもつ子どもに限らず、種々の行動上の問題をもつ子どもの親も参加するようになってきている。このプログラムは主養育者としての親の養育技術を向上させることにより子どもの適応行動を増やしていき、さらに親の養育に対する自信の回復や不安、抑うつ軽減にも役立つことが知られている。

糸魚川市では平成19年度から継続して行われており、今年で6年目を迎え、総計48名が受講している。そこでこれまでの取組を振り返ってその特徴を明らかにし、実態に合ったペア・トレの実施方法について考察する。

2 糸魚川市におけるペアレント・トレーニングの変遷

糸魚川市のペア・トレは、平成19年度に県立吉田病院の新田医師を講師として開始された。この年は、糸魚川市内に初めてLD・AD/HD通級指導教室が開設された年でもあり、ペア・トレ参加者8名中5名は、通級指導教室に通級している児童の保護者であった。そのため通級指導教室担当者が、この取組の開始当初から携わった。次年（平成20年）度からは通級指導教室担当者2名がインストラクターとして実施している。通級指導教室担当者のうち1名は臨床発達心理士、もう一人は学校心理士の資格を有している。

3 ペアレント・トレーニングの概要

各年度の講座の回数とインストラクターについては、表1に示す。

3-1 各回の内容

各回の内容については、表2に示す。内容は県立吉田病院の新田医師のプログラムに沿って実施している。

表1 年度別の講座の回数とインストラクター

| 年度 | 講座の回数 | インストラクター |
|----|-----------------|--------------------------|
| 19 | 5 | 県立吉田病院子どもの心診療科 新田初美医師 |
| 20 | 10 | 通級指導教室担当者（2名） |
| 21 | 10 | 通級指導教室担当者（2名） |
| 22 | 10 | 通級指導教室担当者（2名） |
| 23 | 10 | 通級指導教室担当者（2名） |
| 24 | 10（昼間） 6（夜間） | 通級指導教室担当者（2名） |

3-2 各回の進め方

(1) ウォーミングアップ

前回までの内容で役に立ったことや、前回から今回までにみられた子どものちょっとよいエピソードを紹介しあいリラックスした雰囲気をつくる。

(2) 宿題の報告

家庭で実践してきた宿題を参加者が報告する。インストラクターは取組の様子、子どもへの関わり方や対応の仕方などの中から優れたところを見つけ肯定的にフィードバックしていく。

(3) 講義

テキストに示した内容に関して行動療法の原理やテクニックの説明を行う。

(4) ワーク

講義で学んだことを整理し実践でつなげるように、ロールプレイを行う。子ども役・保護者役になりテクニックを練習する。気付いたことを話し合ったり、良いところを見つけあったりする。

(5) 宿題の説明

次回までに家庭で取り組む内容について説明を行う。宿題のシートはテキストの各セッションの最後に組み込まれ、保護者が宿題の記録を記入するようになっている。

3-3 募集時期・実施期間

募集については、3月下旬～4月上旬の糸魚川市内の全戸に配布される広報紙である『広報いといがわ おしらせばん』に掲載し、参加希望者を募っている。また、通級担当者や就学前療育施設の担当者が、直接保護者に声かけする場合もある。

希望者が多い場合は、面接し困り感が大きく勉強意欲のある人を優先した。

平成24年度は長期（月曜10:00～11:30、セッション10回）と短期（金曜19:00～20:30、セッション6回）の2つのコースで実施した。

* 糸魚川市立糸魚川小学校
** 糸魚川市立糸魚川中学校
*** 糸魚川市立大和川小学校
**** 糸魚川市教育委員会こども課
***** 糸魚川市子どもの教育相談員

表2 ペアレント・トレーニングの講座内容

| | 内 容 |
|---------|--|
| 第1回 | ADHDの子どもの特性についてのミニ講義、プログラムのオリエンテーション 宿題：家族のストレス質問紙、子どもの心元気度調査票、ADHD-RS(家庭版)、家族の自信度アンケート、子どもの行動観察(家庭状況版)等 |
| 第2回 | 子どもの行動の観察と理解：子どもの行動に影響を与える4つの要因、子どもの行動の観察の仕方、子どもの行動が改善されるための5つのポイント 宿題：子どもの行動観察 |
| 第3回 | 子どもの行動への良い注目の仕方：親子相互作用(やりとり)をより前向きにしていくための方法、子どもの行動の3つの類型宿題：行動の3つの類型分けシート |
| 第4回 | 親子タイムと良いところ探し：親子タイムとは、上手なほめ方宿題：親子タイムシート、子どもの行動どうほめたかシート |
| 第5回 | 振り返り(これまでの感想とこれから…)前半のポイント宿題：親子タイム、よい注目とほめる習慣 |
| 第6回 | 子どもが従いやすい指示の出し方：なぜ指示に従いにくいのか、従いやすい指示を出すためのテクニック(注意をひく→CCQ→ブローケンレコードテクニック)、ロールプレイ宿題：指示→子どもの反応→次にあなたはどうか |
| 第7回 | 上手なほめ方、上手な無視の仕方、行動リストでみる連続性子どもの宿題とのバトル、ロールプレイ宿題：無視行動シート |
| 第8回 | トークンシステムとタイムアウト：リミットセッティング(限界設定)、タイムアウト(罰則)、ロールプレイ、トークンシステム、トークン表 宿題：限界設定、がんばり表 |
| 第9回 | 全体の振り返り：プログラムオリエンテーション、子どもの行動の観察と理解、親子タイムと上手なほめ方、子どもが従いやすい指示の出し方、上手な無視の仕方、トークンシステム、学校との連携 宿題：トークン表 |
| 第10回 | 振り返ってそしてこれから：後半のポイント、修了にあたって 修了式 |
| フォロー会 | フォローアップセッション：全体の振り返り、最終回の2～3ヶ月後に集まり、その後どうしているかを気軽に話し合い情報交換をする。 |
| 合同フォロー会 | 合同フォローアップセッション：年度末の3月に、これまでのペア・トレの参加者が集まり、その後どうしているかを気軽に話し合い、情報交換する。合同のフォロー会は、新田医師のプログラムにはない。 |

実施期間は長期コースの10回分は5月から11月までの6ヶ月間(夏期休業中は行わない)とし、短期コースの6回分は5月から7月までとした。

またトレーニング終了後約2ヶ月してから、子どもの様子やトレーニング前後の評価を比較して「どのように変わったか」「今後どのような点に気をつけて習ったことを活用していくか」等を話し合うフォロー会を開催している。

1回のセッションは90分である。宿題を家庭で試行する必要があることから、プログラムの各回は、2週間の期間において実施している。

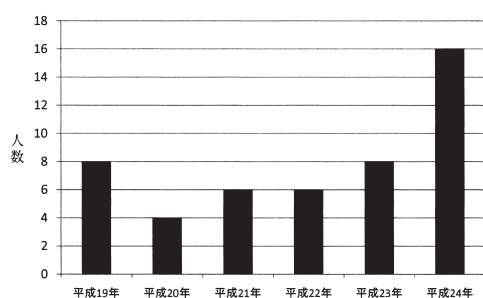


図1 参加者の推移

3-4 参加者の推移

図1に参加者の年度毎の推移を示した。これまでの参加者の合計は48名である。平成24年度には参加人数が大幅に増えているが、これは長期コース(昼間10回)と短期コース(夜間6回)の2コースを設定したためである。

主な参加者は母親である。しかし、養育している家族であれば一緒に参加できるので、父親や祖母が共に受講するケースもあり、実際の参加人数はこれよりも多くなっている。

3-5 参加者の子どもの学年

図2に参加者の子どもの学年の内訳を示した。平成22年度までは対象となる子どもを小学生に限っていたが、要望があって平成23年度から子どもの年齢による制限をなくしたため、幼児や中学・高校の生徒の保護者の参加が増えている。

図3に参加者の子どもの学年を示した。参加者の子どもの合計は49名である。学年では、小1が一番多く(11名)、2番目に多いのが小4(7名)、3番目が小5(6名)4番目が小3(5名)であった。

図4に参加者の子どもの在籍を示した。

平成23年度までは参加者の子どもはほぼ全員何らかの形で特別な支援を受けていたが、平成24年度は、参加者の子ども15名のうち、半数以上の8名が『支援なし』(通常学級・通常の保育)であった。その後、『支援なし』8名中の1名は、年度途中から通級指導教室に入級した。

4 参加者の感想

このように参加者の状況を見ながら、グループ分けなどを試行錯誤して、毎年度ペア・トレを継続して行ってきた。修了時にアンケート調査を実施しており、これに基づいて反省をし、次年度の方向を考えている。

アンケートでは、毎年度全ての参加者が講座の内容について、『とてもためになった』を選択(3択)していた。自由記述で、これまでに共通する意見をまとめると以下の通りになった。

4-1 グループ分け等に関して

- ・低学年・中高学年・中学生向けなど分けて開催して欲しい。
- ・年齢差があるので、小・中・高とかのグループ分けがあった方がよかったかな?と思う。
- ・子どもの年代別とかで、できたらよいかな?とも思った。
- ・受講人数は制限があると思いますが、年齢的に同じ位の子どもと少人数だと話しを交わしやすいと思いました。
- ・共感しやすい年齢別のグループ分けを希望していることがわかった。

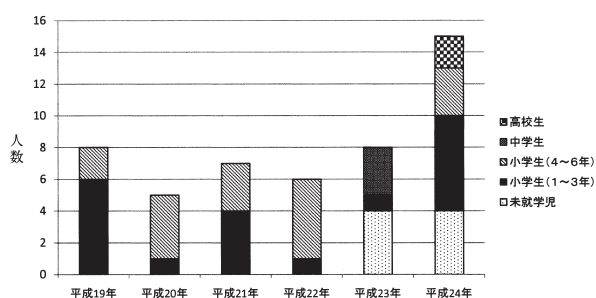


図2 参加者の子どもの学年(各年度別)

4-2 参加者間の関わり合いについて

- ・保護者間での会話がもっとできるようになると、緊張もほぐれてもっといい会話ができたと思った。
- ・その子の対応や特性に対して分からないことが多かったが、このような対応をしていけばよいのかと思った。その他、相談場所のような感じでよかったと思った。
- ・色々な方々のお話、先生のアドバイスを聞き、自分が学ぶことで子どもが変化していくのが、驚きだった。
- ・似たようなことで苦労している方達と話ができてとてもよかった。
- ・もう少し、参加者同士のコミュニケーションがあればよいと思った。
- ・日頃の悩みなどを話し合う場があればよいなと思った。
- ・同じ悩みをもつご家族と時間を共有し自分の悩みを話せたのがよかった。

5 考察

5-1 グループ分けについて

以上のことから、これまでよりも細かいグループ分けが必要ではないかと考えた。

グループ分けに際して必要な視点の1つは、年齢（学年）である。子どもの学年の分布のグラフ（図3）では大きく3つのまとまりが認められた。また、参加者の感想でもグループ分けの希望が出ていた。

学年幅を小さくすることによって、宿題報告内容等の話題が、より自分の子どもの実態と似たものになる。そのため話し合いの内容が身近に感じられ、より学んだことを実践する態度や自主的に工夫して取り組む姿勢が高まることが予想される。

2つめの視点は人数である。1つのグループの人数を少なくすることによって、アンケートの要望にあったように保護者の間の会話の時間が増え、例えば参加した保護者が抱えている悩みなどを出し合って話し合う時間が多くとれる。これによって保護者の孤立感を減少させる効果や、同じような悩みを持つ人同士の活発な意見交換から問題解決のよい方策が得られることが予想される。また保護者間の交流もより活発になり深まっていく。

以上のことから、できるだけ子どもの年齢幅を狭くした少人数のグループに分けて実施することが有効であると考ええる。

具体的なグループ分けについては図3より、幼児～1年生のグループ、2年生～6年生のグループ、中高生のグループという大きく3つのグループが考えられる。

この分け方の妥当性については、今後のセッション毎の個々

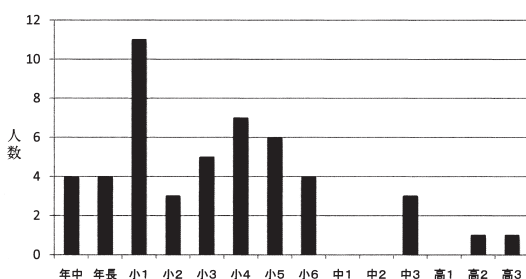


図3 参加者の子どもの学年（全年度合計）

の宿題の報告や話し合いの内容およびアンケート結果を分析して検討する必要があると考える。

グループ分けに関連して検討しなければならない点がある。各グループに合った内容についての検討である。例えば高学年・中高生の保護者からは、思春期に関連した悩みが出されることが多く、従来のペア・トレの内容・対応ではしっくりこない場合がでてきている。幼児の場合も同様である。

幼児あるいは高学年・中高生のペア・トレとして参加者が学びたいと要求するものは何かを的確に把握し、それに合った内容を提供することが重要であると考ええる。そしてペア・トレとしての基本のポイントは押さえながらも各グループそれぞれの講義の進め方や内容を検討していくことが必要であると考ええる。

5-2 スタッフの養成・増員と関係機関との連携

平成19年度のペア・トレ開始から平成22年度までは、通級指導教室に入級している子どもがほぼ中心であった。そのため、インストラクター側も子どもの実態をある程度知っていることが多く、宿題の報告を聞いたり質問を受けたりした時には、具体的な問題解決の方策やアドバイスがしやすかった。

しかし平成23年度以降、就学前療育施設に通っている幼児やこれまで特別な支援を受けてこなかった通常学級在籍等の子どもの保護者も参加するようになってきた。ペア・トレによって子どもの行動を改善することを目指すことと同時に、場合や状態によっては、保護者の了承を得た上で、地域の園や学校との連携も必要になると思われる。

また、参加者の子どもの年齢幅が広がったことから、対応する年齢の子どもに実際に接している園や小・中・高校等の教員が、グループ別のプログラム作成に加わるなど、スタッフとして参加することが望ましいのではないかと考える。

また「夜間であれば参加したい」という希望が以前からあったため、平成24年度は、昼間のコースと夜間コースを設定した。

このようなペア・トレの広い要望に対応するためにもスタッフの養成は急務である。

5-3 ペア・トレの広がり

これまでの6年間は、保護者を対象にペア・トレを実施してきた。トークン、CCQ、ブローケンレコードなどペア・トレのテクニックは、保育園・幼稚園や学校場面でも有効なものである。

しかしペア・トレの内容を理解せずにトークンや無視などのテクニックを間違った方法で使われることが危惧される。そこで糸魚川市では平成24年度に、保育士・幼稚園教諭を対象にし、表3のような内容で、3日間の講習を行った。25名の参加

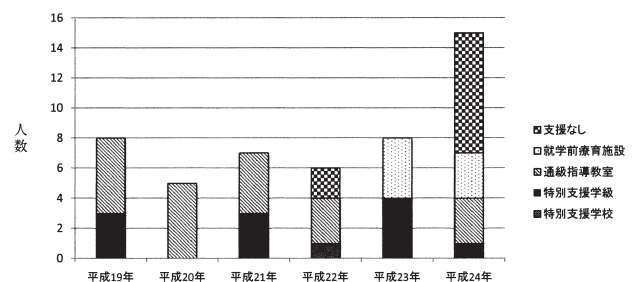


図4 参加者の子どもの在籍

表3 保育士等を対象にしたペア・トレの内容

| | 内容 |
|------|--|
| 1 日目 | (1) 子どもの行動の観察と理解 子どもの行動に影響を与える4つの要因・子どもの行動の観察の仕方・行動改善のポイント (2) 子どもの行動へのよい注目の仕方 やり取りを前向きにしていくために・子どもの行動の3つの類型分け (3) 上手なほめ方 上手なほめ方の実例・良くないほめ方 |
| 2 日目 | (1) 子どもが従いやすい指示の出し方 なぜ指示に従いにくいのか・従いやすい指示を出すためのテクニック・無視とほめるを併用する (2) 無視について 上手な無視の仕方・どうすればいいかテスト |
| 3 日目 | (1) 限界設定とタイムアウト 限界設定の仕方・タイムアウトの仕方 (2) トークンシステム トークンシステムでよい行動を増やす・トークンシステムの流れ・ (3) 全体のまとめ 振り返りテスト |

があり、来年度も開催する予定である。

今回の講座は、当初保育士・幼稚園教諭を対象にしたものであったが、実際は教育相談員や家庭相談員等の参加もあった。これは、その子どもの対応に悩んでいる関係者にとって、ペア・トレの内容が受け入れやすく有効で必要な方策であることを明確に示している。糸魚川小学校ではペア・トレの内容の一部を校内で研修し、好評を得た。

このようにペア・トレに関して、保護者だけでなく小・中・高の教員等にも対象者を広げ、対象者に合わせた精選した内容で研修を行うことが必要ではないかと考える。

5 おわりに

フォロー会も終わり今年度のペア・トレは、ほぼ日程を終了した。そこでスタッフが集まり来年度に向けた話し合いを行った。

日程については、より参加しやすいように、①土曜日の午前と②金曜日の夜間の2コース（各10回）を設定すること、応募してきた人の状況によって、できるだけ細かいグループ分けをする予定である。また、今年度初めて実施した、保護者以外の関係者を対象にした3日間の講習を来年度も実施することを確認した。

このように、糸魚川市のペア・トレは、保護者や子どもを取り巻く関係者の要望を柔軟に取り入れながら、今後も継続して取り組んでいく。

注

1) 本稿は、特別支援教育実践研究会第1回実践研究発表会にて発表した内容を文章にまとめたものである。

引用文献

大隈紘子・免田賢・伊藤啓介（2001）発達障害の親訓練－ADHDを中心に－. こころの科学, 99, 41-47.