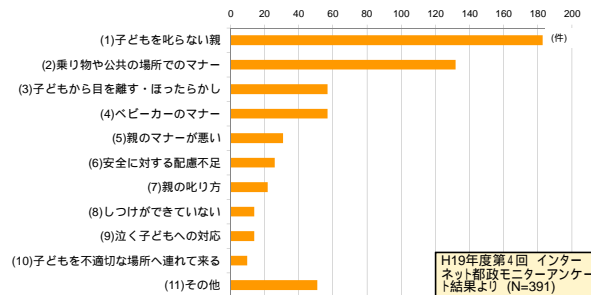


本日の内容

- 近年の子育て事情(親、家族、子どもを取り巻く問題)
- Triple P「前向き子育てプログラム」の概要
- Triple P 養成講座について

子育て親子の気になるマナー

子育て親子の気になるマナーが「ある」と答えた方の具体的な意見



親=母親?! 父親はどこへ行ったのか...

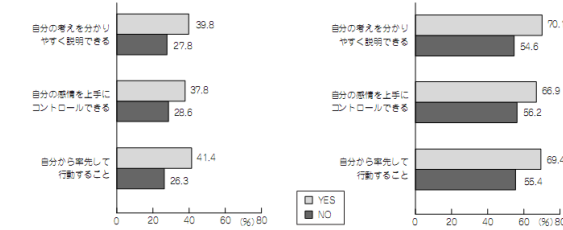
- 完璧な親を目指す**
 - 子育てに失敗は許されない
 - 「よい子」はカッコいいママのブランド品
 - 祖父母から、夫からのプレッシャー → 嫁よりも孫、妻よりも子
- 励まだけでは救われない**
 - 行動範囲が狭い
 - 夫との会話が足りない、夫の話題についていけない
 - 自分の名前がどこにもない(〇〇さんのママ、〇〇の奥さん)
 - 子育てが評価されない あたりまえ?
- 普通の親が虐待をしようとき**
 - しつけの仕方が分からない。自信がない。
 - 誰も教えてくれない。
 - エスカレートして止められない。
- 全て私のせい**
 - 子どもに何かあったら、私のせい。
 - 一人だけで苦勞している。
 - 自分は「母親」だけでしかないのか?

子どもを愛せなくなる母親の心がわかる本
監修:大日向雅美

子育ての負担感、不安、イライラの増加

親とのコミュニケーション頻度の成人後への影響

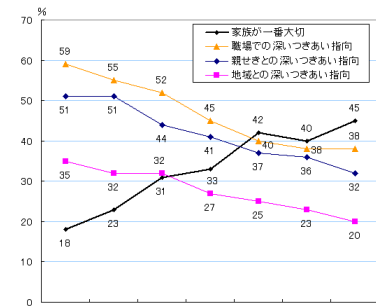
1. 子ども時代に親と将来のことをたくさん話した経験のある人の割合 2. 子ども時代に家事手伝いをたくさん経験した人の割合



(注) 1. 調査対象は、25〜35歳の男女2,500人(男女半数ずつ、回答者は1,921人)。平成18年1月インターネット調査、約120万人のモニター母集団から抽出し発表。
2. 各仕事の内容についての自己評価で「よくできている」「まあできている」は「YES」、「あまりできていない」「まったくできていない」は「NO」とし、それぞれ「子ども時代に親と将来のことをたくさん話した経験のある人」の割合と「子ども時代に家事手伝いをたくさん経験した人」の割合を示したものである。
資料: Bessac教育研究開発センター「子育ての仕事生活実態調査」2008

家族・職場・コミュニティー...

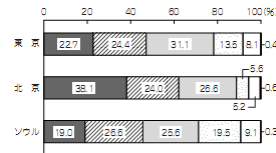
希薄化する職場・親せき・地域とのつきあいと高まる家族の大切さ



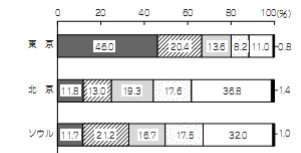
(資料) 内閣府H19国民生活白書 社会実情 データ図録より

小学生の生活習慣<三都市比較> (H18年)

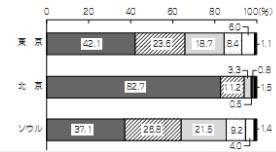
朝、人に起こされなくて自分で起きる



テレビを見ながら食事をする

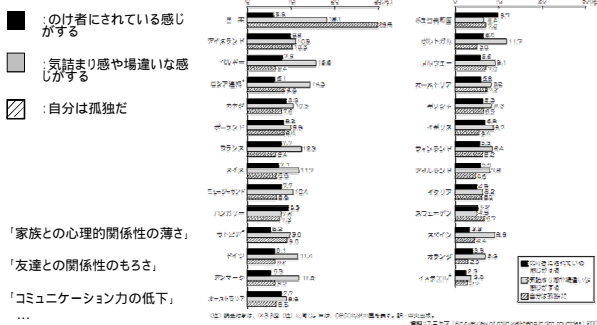


言わなくても宿題をする



(注) 調査対象は、東京、大阪、札幌の小学生(6〜11歳)。平成18年10〜11月の調査結果を公表。
資料: 株式会社日本教育研究所「小学生の生活習慣に関する調査」2007

子どもの幸福度 (15歳 国際比較)

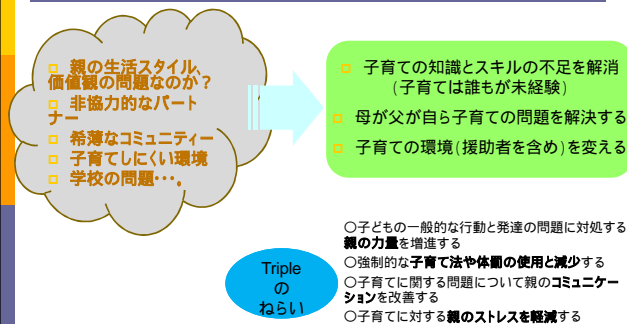


養護教諭が支援した子どものメンタルヘルスの問題

区 分	計	小 学 校	中 学 校	高 校
合 計	23,936 (100.0)	3,129 (100.0)	10,205 (100.0)	10,602 (100.0)
友だちや家族などの人間関係	7,875 (32.9)	865 (27.6)	3,485 (34.1)	3,525 (33.2)
不登校・引きこもり等	4,500 (18.8)	870 (27.8)	2,175 (21.3)	1,455 (13.7)
軽度発達障害等の集団生活等への不適応	3,426 (14.3)	553 (17.7)	1,154 (11.3)	1,719 (16.2)
性に関する問題	1,652 (6.9)	17 (0.5)	630 (6.2)	1,005 (9.5)
身体症状からくる不安や悩み等	1,155 (4.8)	301 (9.6)	588 (5.8)	266 (2.5)
リストカット等の自傷行為	1,089 (4.5)	15 (0.5)	524 (5.1)	550 (5.2)
いじめ	976 (4.1)	139 (4.4)	615 (6.0)	222 (2.1)
不眠や過眠等の睡眠障害	652 (2.7)	20 (0.6)	270 (2.6)	362 (3.4)
拒食や過食等の摂食障害	534 (2.2)	35 (1.1)	150 (1.5)	349 (3.3)
虐待	340 (1.4)	134 (4.3)	146 (1.4)	60 (0.6)
そ の 他	1,737 (7.3)	180 (5.8)	466 (4.6)	1,089 (10.3)

養護教諭が必要と判断して支援した子どものメンタルヘルスに関する問題(H16年度)

問題の原因は・・・？



そこで、ペアレンティング プログラムとは・・・

□ 親になるための支援プログラム

ただし、アプローチの方法、プログラムの構成は様々。

子育てのスキル

考え方

エンパワメント

家族への関わり方

適切なプログラムの提供

教材・・・

- 日本では、親業「PET (Parent Effectiveness Training)」が先駆け。その他、Nobody's perfect : 「完璧な親なんていない」(カナダ) STAR Parenting: スターペアレンティング(アメリカ)、My Tree(日本)

他のParenting Program

- PET (Parent Effectiveness Training) : 親業
アメリカのトマス・ゴードン博士により開発された親向けプログラム。「子どもの気持ちを聞く」「親の気持ちを伝える」「対立を解く」ということを柱にし、グループの講座をインストラクターが導く。日本では70年代から全国的に広がる。
- Nobody's perfect : ノーパディーズ・パーフェクト
1980年にカナダの保健福祉省が中心に開発したプログラム。トレーニングを受けたファシリテータによりグループセッションを6週間～10週間ほど行う。
対象: 0～5歳までの子どもを持つ親のうち、
・若い・ひとり親・孤立している(友人、家族が近くにいない、あるいは遠隔地に住んでいる)・所得が低い、または十分な学校教育を受けていない
- My Tree ペアレンツプログラム
子どもに虐待をしてしまう親の回復プログラム。2001年に森田ゆり氏により開発。
対象: 入院を必要とする重篤な精神疾患はないが、子育て不安、孤立、生きること全般への自信の無さ、伴侶との関係の悪さ、PTSD症状、未解決の傷つき体験などを背景に子どもを虐待している親

他のParenting Program (その2)

- Mother and Child Group : MCG
人間関係や子育ての悩みなどを共有し、心の問題に対してケアし、親子関係の修復をするグループワーク。
対象: 軽・中等度の虐待をしている親
- Common sense Parenting: コモンセンス ペアレンティング
身体的虐待を伴う事故のほとんどが子どもをしつけようとして起こっていることに注目し、暴力に頼ったしつけの連鎖を止められるように親に教育を行うことを目的としたプログラム。
- STAR Parenting: スターペアレンティング
Stop and focus (立ち止まって問題を見つめなおす)、Think of ideas (アイデアを考える)、Act effectively (効果的に活用する)、Review, revise, reward (再検討、修正、ほうびを与える)。子どもの問題行動にうまく対処するためのプログラム。
(4段階のうちの「アイデアを考える」段階で、たくさんのアイデアを出すための5つのポイント「問題を避ける」「よい行動を見つける」「感情を認める」「態度を改める」「新しいスキルを教える」がある。特に1歳から10歳までの子どもたちを持つ親が子どもとともに成長しつづけるために、使える具体的な手法。)

Triple P <Positive Parenting Program>
(前向き子育てプログラム)とは...

<トリプル P の五原則>

1. 安全に遊べる環境づくり
2. 積極的に学べる環境づくり
3. 一貫した分かりやすいしつけ
4. 適切な期待感をもつ
5. 親として自分を大切にする

5段階の介入レベル (以下、parentingにおけるTriple Pの介入レベルを示しています。)

介入レベル	内容
Level 1,2	マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞コラム・地域サービスなど)を通じて、一般的な子どもの問題行動発生要因や対処法などを伝えていきます。 (例) ニュージーランドでのテレビシリーズ
Level 3	特定の子どもに対して、トリプルP専門家が短いプログラム(15分×4回)をトリプルPチェックシートやビデオを使用して実施する。 (例) かんしゃく
Level 4	集中的に子育ての技術を学びたい親に8-10回(各2-1時間)のプログラムを実施する。 (例) 個別プログラム(1時間×10回) グループプログラム(2時間×5回と電話相談3回) 自学学習プログラム(10週間) ステップングストーンズ(障害を持つ子どもの親対象)
Level 5	レベル4の後、さらに個人的に緊急の問題(既に虐待してしまった家庭、夫婦間の深刻な問題)に対応するプログラム(例)夫婦の対話、サポート体制、家庭環境整備、雰囲気作り、親のストレス管理といったスキル訓練を行う。

「前向き子育て講座(グループトリプルP)」

子育てスキルを幅広くトレーニングするために作られた講座。前向きな子育てスキルの集中トレーニングを望む親や深刻な問題行動の子どもをもつ親を対象とします。

前向き子育て講座グループワーク

電話セッション

プログラム
のまとめ
修了
(第8週目)

前向き子育ての考え方、行動記録のための講義、スキル習得のためのロールプレイを行う。(第1-4週目)

子育てスキルの実施状況の確認や改善(第5-7週目)

□ (例)「前向き子育て講座」の実施例

日時: 10月-11月 毎週土曜 10時-12時 (ただし、5週-7週は電話セッション) >
定員: 12名(託児可能) 参加費: 2500円(テキスト代として)

第一回	第二回	第三回	第四回	第五回	第六回	第七回	第八回
前向きな子育てとは?	子どもの発達を促す	問題行動を取り扱う	計画を立てて行う	実践していく(1)	実践していく(2)	実践していく(3)	プログラムの修了と振り返り

問題行動の原因を探る

□ 遺伝として受け継いだもの

□ 家庭環境

□ 地域の環境

間違えて与えるほうひ
エスカレーターの震
好ましい行動の無視
...

子どもの行動を記録する (観察・自己モニタリング)

例
行動日記

問題行動(かんしゃく) 日: 金曜日

起こったこと	いつ、どこで	直前の出来事	直後の出来事	コメント
床に寝そべって泣いた	午前7時30分居間	服を着るように言った	TVを少し長く見せた	
床を蹴ってわめいた	午前8時居間	TVを止め、服を着るよう言った	部屋まで抱えて行き服を着るのを助けた	家を出るのが遅くなった。服が立った
叫んで怒鳴って足を踏み鳴らした	午前10時30分スーパー	新しいおもちゃを買わなうと言った	服を着て買った	当惑 何でもいから静かにしたかった
わめいてこぶしで床をたたいた	午後12時30分居間	昼食前におもちゃを片付けるように言った	部屋に行かせて私が片付けた	部屋で35分わめいていた
ころがって大声で泣いた	午後8時家の外	ゲームをやめ夕食に来るように言った	たいて部屋に行かた食事なし	母親とあとでTVとアイスクリュー

例
タリーシート

記録する行動: 汚い言葉遣い

曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	合計
日	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							9
月	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					11
火	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓								8
水																
木																
金																
土																

Triple P で 親が身につける技術 1

子どもの発達を促す 10の技術

子どもとの建設的な関係を作る (3スキル)

- 1) 子どもとの良質な時間を作る
- 2) 子どもと話す
- 3) 愛情を示す

好ましい行動を育てる (3スキル)

- 4) 子どもを褒める
- ...

新しい技術を教える (4スキル)

...

Triple P で 親が身につける技術 2

子どもの問題行動に対応する 7の技術

わかりやすい基本ルールを作る

決まりを破った時の会話による指導

意図的な無視

...

ワーク ルール作り

- なるべく肯定的な言葉で、ルールに書き換えましょう。

おもちゃを投げない



食事中はうろうろしない



大きな声を出さない

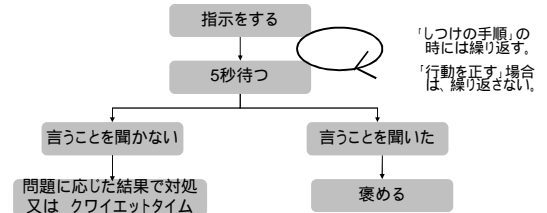


ワーク (問題行動への対処)

- 「はっきり穏やかな指示」と「問題に応じた結果」で対応する。

状況の設定

- ・問題行動 : 食事中に、最近買ってあげた、ぬいぐるみで遊んでしまう。
- ・ルール : 「食事は座って食べる」
- ・問題に応じた結果: ぬいぐるみを取り上げる。(食事の後に返す)



トリプルPによって子どもは何を獲得するか...

□ 他の人とうまくつきあえる

- ・適切に自分のものの見方、考え、要求を表現できる。
- ・必要な時に援助や助けを求められる。
- ・他人の感情に気を配れる。
- ・自分の行動が他の人にどう影響を与えるか気を使える。

□ 自分の感情をコントロールする

- ・他の人を傷つけないで自分の感情を表現できる。
- ・自分に対しても、他の人に対しても前向きな感情を持てる。
- ・危害を与えるかどうかを、行う前に考えられる。

□ 自律心

- ・自分のことは自分でできる。
- ・自分の行動に責任が持てる。

□ 自分で問題を解決できる

- ・何事にも興味関心を示す。
- ・質問し、自分なりの考えを持っている。
- ・解決策の代案を考えることができる。
- ・交渉したり、妥協できる。

Positive Parenting Programの目的

親に対して 子育ての知識、技能、自信の向上

子育ての環境 安全で、活動的、暴力や争いの少ない環境を創る

子どもに対して 社会性、情緒、ことば、知能、行動の力を伸ばす

自己統制と子育ての適性

トリプルPでは、子育てに必要な、以下のような資質、能力を身につけることを重要と考えている。

自己充足感 (Self-sufficiency) 自己効力感 (Self-efficacy)
自己管理 (Self-management) 自ら行動する者 (Personal agency)
問題解決 (Problem solving)