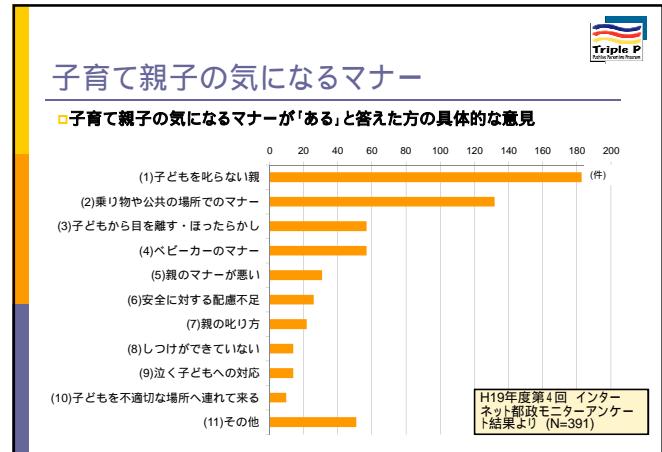


**本日の内容**

- 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



**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

励ました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(○○さんのママ、○○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てしまうとき

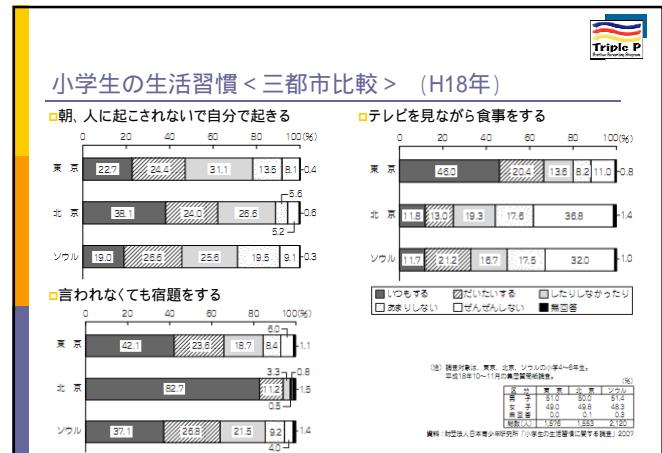
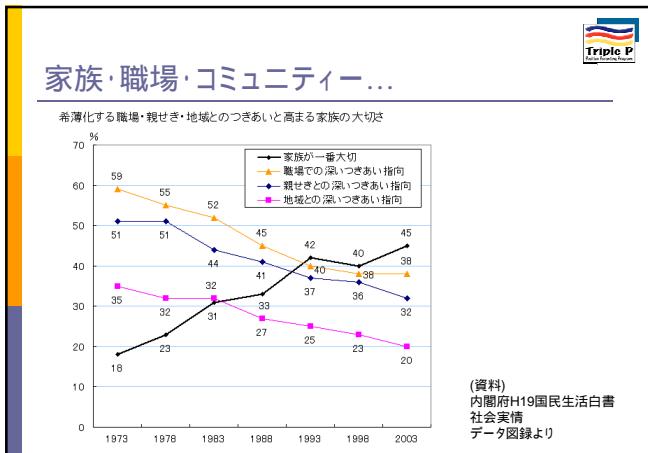
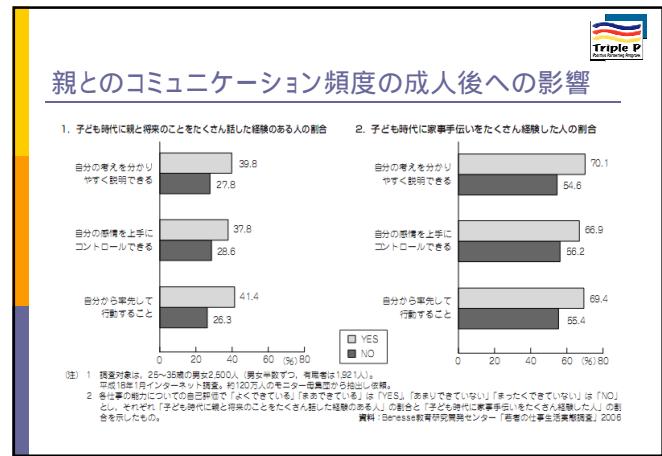
- しつけの仕方が分からず。自信がない。
- 誰も教えてくれない。
- エスカレートして止められない。

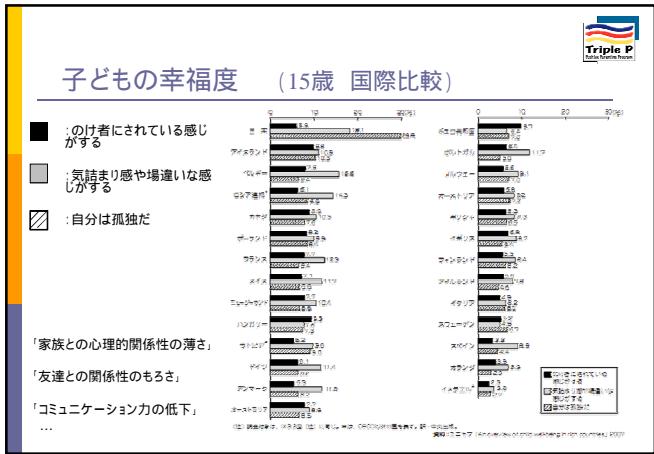
全て私のせい

- 子どもに何かあったら、私のせい。
- 一人だけで苦労している。
- 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: 大日向雅美より

子育ての負担感、不安、イライラの増加

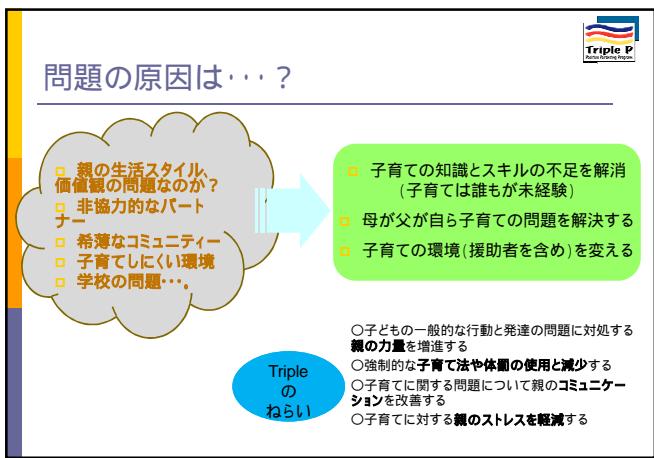




**養護教諭が支援した子どものメンタルヘルスの問題**

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)	468 (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主な問題(平成16年度)



**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
エンパワーメント

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 : 「完璧な親なんていらない」(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 : ノーバディーズ・パーフェクト  
1980年代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ー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、「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「問題を続ける」、「よい行動を見つける」、「感情を認める」、「限度を設ける」、「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	トリプルPは親へのアプローチの方法と対象者のニーズに合わせ、5段階に分かれたプログラムにより構成されています。 (例)ニュージーランドでのテレビシリーズ
Level 3	特定の子どもの問題に対して、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チップ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) ステッピングストーンズ(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(既に虐待をしてしまった家庭、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**

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)

**電話セッション**

子育てスキルの実施状況の確認や改善(第5~7週目)

**プログラムのまとめ修了**

(第8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 前向きな子育てとは?	第二回 子どもの発達を促す	第三回 問題行動を取り扱う	第四回 計画を立てて行う	第五回 実践していく(1)	第六回 実践していく(2)	第七回 実践していく(3)	第八回 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

間違って与えるほうび  
エスカレートの罠  
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 うに言った	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。腹が立った
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 ないと言った	根負けして買った	当然、何でもいいから 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 るようになつた	たたいて部屋に行か た食事なし	悪意感、あとでTVとア イスクリーム

**Triple P  
Positive Parenting Program  
for every parent**

**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  
Positive Parenting Program  
for every parent**

**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)**

□ 「はっきり穩やかな指示」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)

```

    graph TD
        A[指示をする] --> B[5秒待つ]
        B --> C1[言うことを聞かない]
        B --> C2[言うことを聞いた]
        C1 --> D[問題に応じた結果で対処  
又は クワイエットタイム]
        C2 --> E[褒める]
    
```

しつけの手順の時には繰り返す。  
 行動を正す場合、は、繰り返さない。

**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つこと。  
 ・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、自分なりの考え方を持っている。  
 ・解決策の代案を考えることが出来る。  
 ・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)	