

# Triple P (Positive Parenting Program) 前向き子育てプログラムの 日本における展開



特定非営利活動法人  
Triple P Japan



# Triple P <Positive Parenting Program> (前向き子育てプログラム)の特徴

## □ プログラム概要

トリプルPは、幼児からティーンエイジャーまでの子どもの行動・情緒問題の予防と治療を目的に作られました。プログラムで使用される17の技法の半数以上が、前向きな関係・態度・行動の形成に焦点が置かれています。トリプルPは、家庭・学校・地域で子どもの問題が発生する前に予防すること、そして子どもたちの可能性を発揮させるために彼らを励ます家庭環境を作り出すこと、をゴールとしています。25年の研究と臨床試験に基づいて、近年、トリプルPは世界中の政府や保健部門の専門家に採用されてきています。以下の6つが、プログラムの主な特徴といえます。

子育て・家族支援の順応性のあるシステム  
Flexible system of parenting and family support

根拠に基づく  
Evidence-based

予防/早期介入アプローチ  
Prevention / early intervention approach

5段階の介入レベル  
Five intervention levels of increasing intensity

過不足のない十分な量を信条とする  
Principle of sufficiency

多様な専門家による視点  
Multidisciplinary focus

# 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)

# 「前向き子育て」の基本原則

---

- 安全に遊べる環境作り

(Ensuring a safe, Engaging environment)

- 積極的に学べる環境作り

(Creating a positive learning environment)

- 一貫したしつけ

(Using assertive discipline)

- 適切な期待感を持つ

(Having realistic expectations)

- 親としての自分を大切にする

(Taking care of yourself as a parent)

# Triple P で 親が身につける技術

## 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
  - 1) 子どもとの良質な時間を作る
  - 2) 子どもと話す
  - 3) 愛情を表現する
- 好ましい行動を育てる
  - 4) 子どもを褒める
  - 5) 注目している気持ちを伝える
  - 6) 夢中になれる活動を与える
- 新しい技術や行動を教える
  - 7) 良い手本を示す
  - 8) 時をとらえて教える
  - 9) アスク・セイ・ドゥ
  - 10) 行動チャート

## 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
- 会話による指導
- 計画的な無視
- はっきり穏やかな指示
- 問題に応じた結果で対処する
- クワイエット タイム
- タイム アウト

# 5段階の介入レベル

トリプルPは5段階に分かれた介入プログラムで構成されています。

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、一般的な子供の問題行動発生の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供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
-------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	----------------------

# Evidence-based

---

プログラムの有効性については、以下のようなアセスメントを行い判断します。

- **Parenting Scale (PS)**

: 参加者の子育てスキルに関するアセスメント

- **Strengths and Difficulties (SDQ)**

: 子どもの行動の長所と難しさについてのアセスメント

- **Depression Anxiety Stress Scales (DASS)**

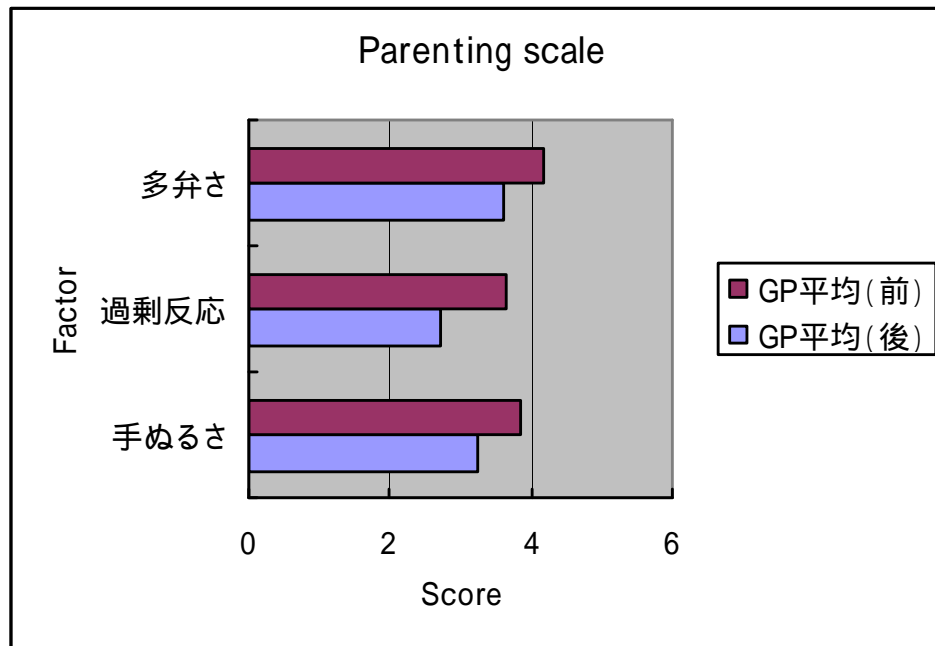
: 参加者の精神状態についてのアセスメント



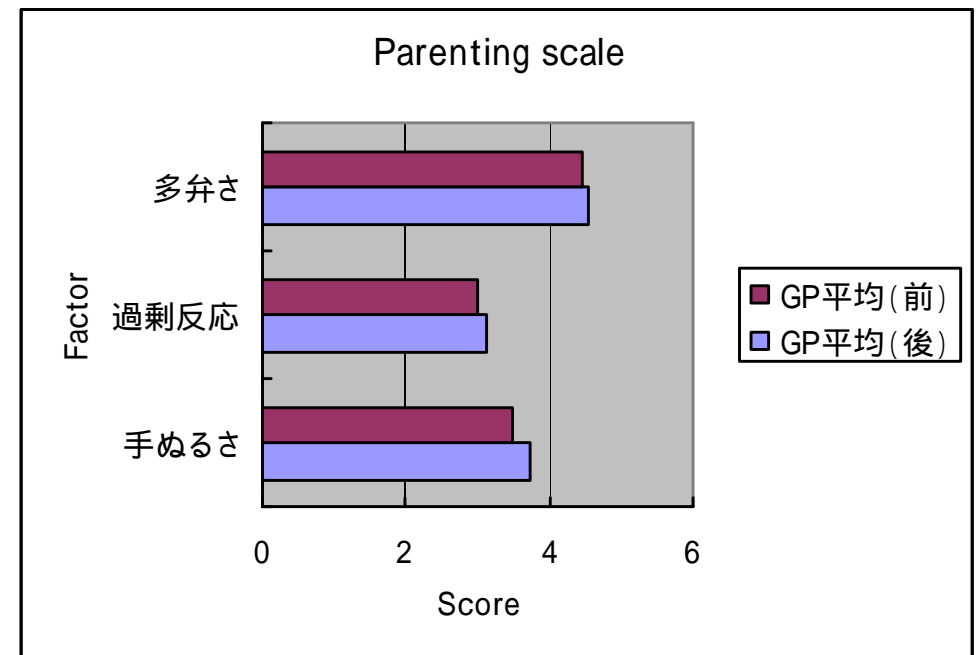
神奈川県川崎市(2007年2月～4月)

# プログラム実施前後の比較 (アセスメントの結果より)

## Parenting Scale



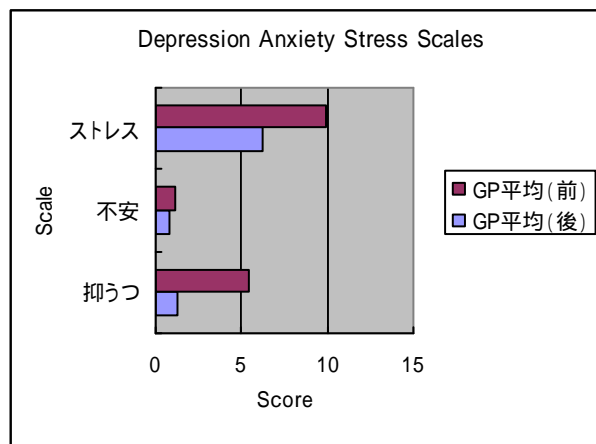
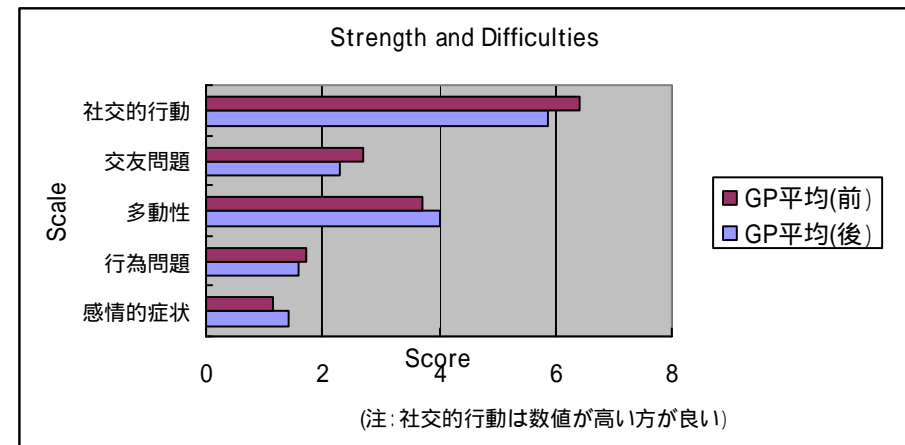
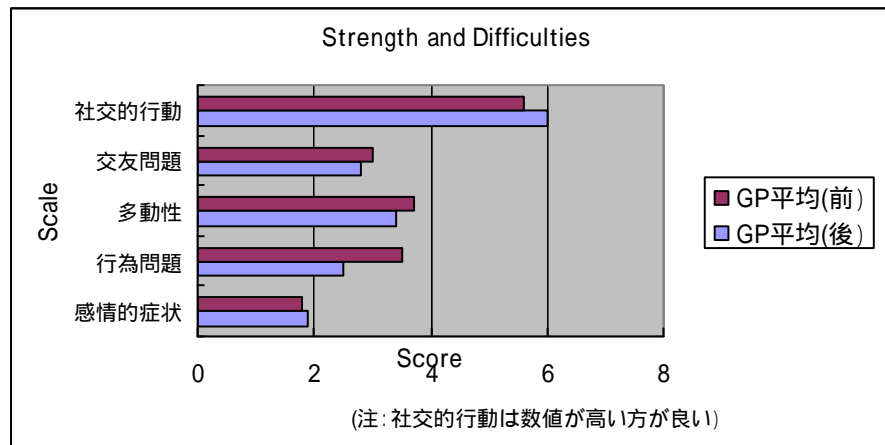
トリートメント群



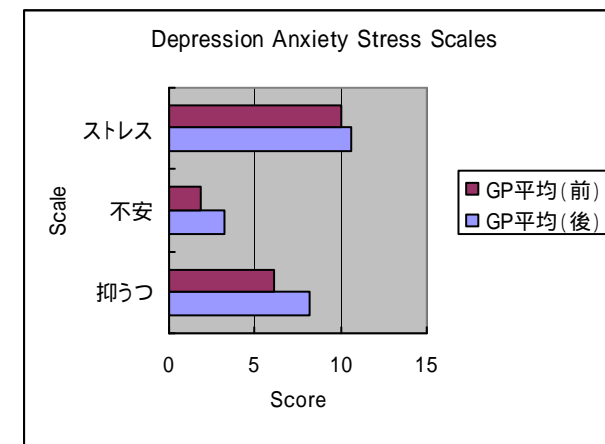
コントロール群

神奈川県川崎市(2007年2月～4月)

# プログラム実施前後の比較 (アセスメントの結果より)



トリートメント群



コントロール群

# 虐待防止の指標

- 虐待の数の変化は、虐待の定義自体、時代とともに拡大しているということもあり、評価指標に用いることが難しい現状です。日本の統計でも、全国児童相談所の相談件数が2007年度には、4万件を越えてまだまだ増えている現状があります。
- Triple Pでは、アセスメントで使用する子育てスタイルの変化、子どもの問題行動の減少、親の心的状況などを虐待防止の指標と考えます。

以下、虐待防止の指標の例

救急受診の回数の減少	事故の減少	子どもを妊娠するまでの期間
親の子育ての自信やスタイルの変化	子どもの問題行動の減少	親の心的な状況の改善

# 日本におけるプログラムの実施例

## 導入が進んでいる自治体や民間活動

□ 神奈川県 川崎市 (136万人)

保健福祉センターにて、グループワーク開催

□ 大阪府 摂津市 (8万人)

グループトリプルPを家庭児童相談室などにて、開催。

□ 川崎市、枚方市、京都府、前橋市

2009年度から自治体主催のグループワーク開催

□ 大阪市、和歌山市、杉並区など

助成団体の支援などを得て、グループトリプルP(グループワーク)を実施

## その他の講演会、セミナー開催等

開発者サンダース教授による講演会(埼玉県2004、和歌山県2007、東京2008)

専門家向けの連続セミナー(2日間開催) 東京都文京区など

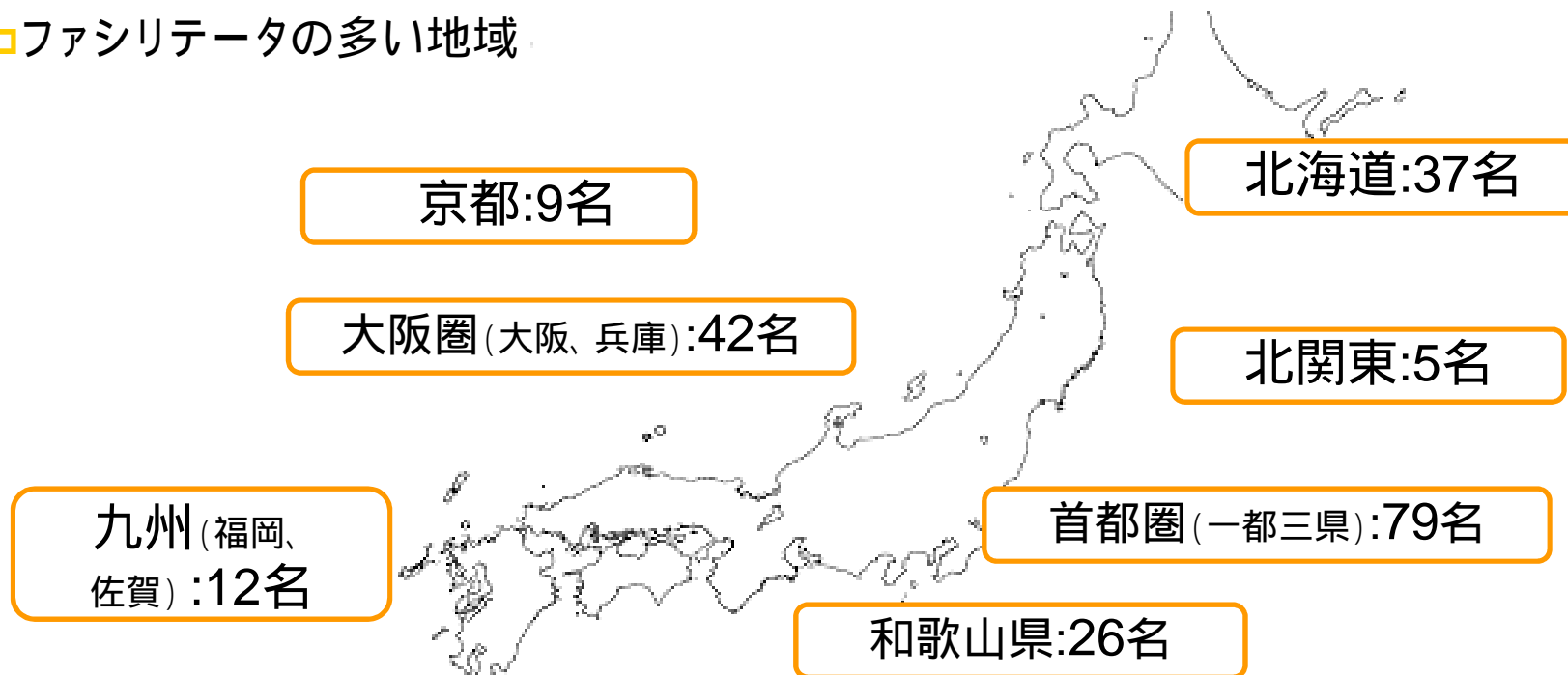
保育士研修(新任者、10年目)、母子保健推進委員研修、虐待防止協会研修(札幌市)など

一般の親向けの短期の講座開催 所沢市、文京区、枚方市、貝塚市、港区など

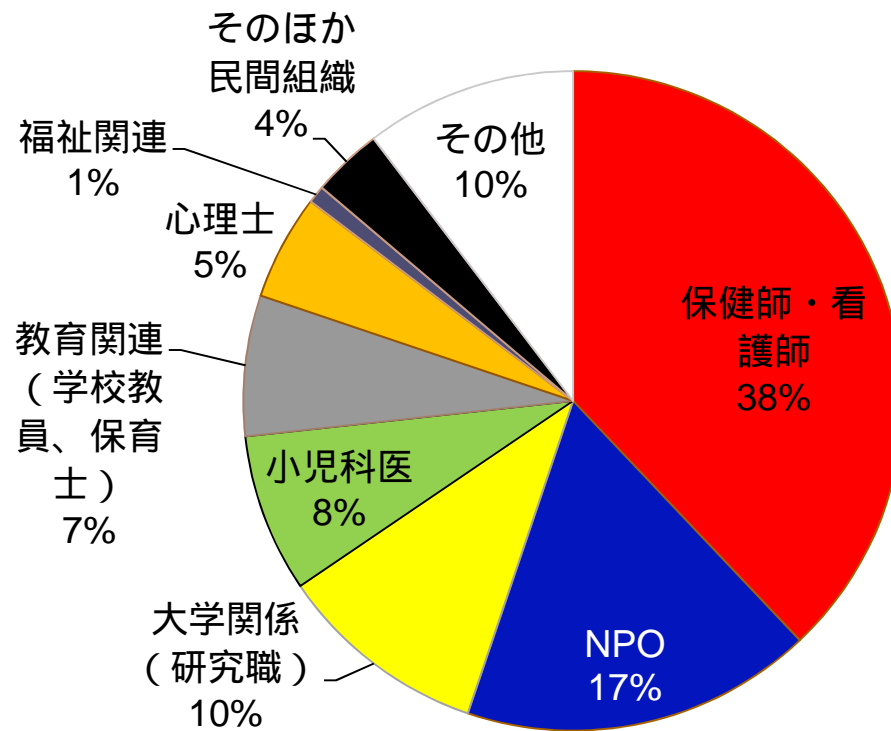
# Triple Pにおける認定ファシリテータ数 (2009年10月現在)

レベル・種類	Level 3 Primary Care	Level 4 Group Triple P	Level 4 Stepping Stones	合計
ファシリテータ の取得者	53	225	7	225

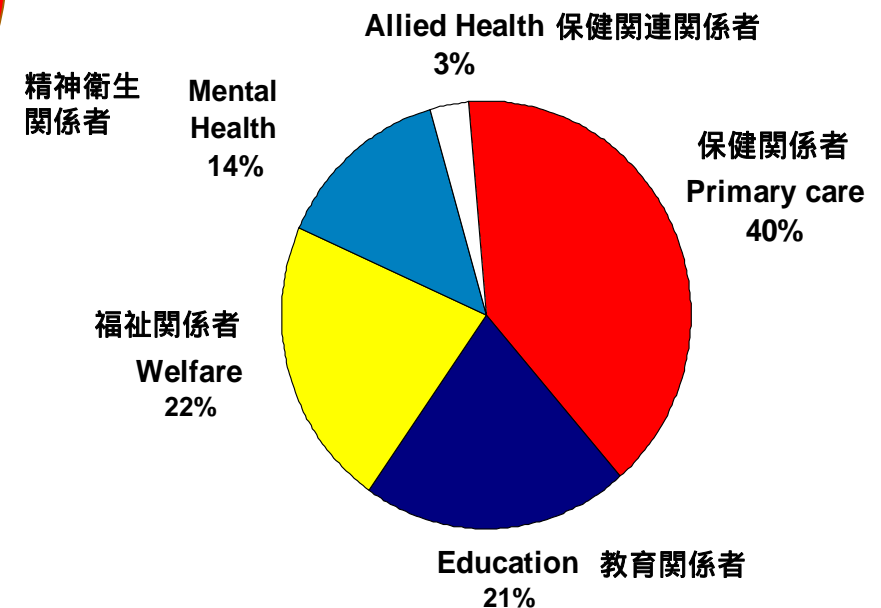
## □ファシリテータの多い地域



# これまでに訓練を受けたファシリテータ



## オーストラリアの例



## 改めて Triple Pのメリットは何か？

---

- 児童虐待、子どもの問題行動の一次予防
- 発達障害の早期発見支援
  - 親に気づいてもらえる
  - より軽い症状で経過させることができる
- 地域での育児グループ活動による介入
  - 育児不安の解消
  - グレーゾーン児の親への支援
- 保健師、子育て支援従事者の負担の軽減、自信や意欲の向上
- プログラムの効果が評価出来る
- 幼児期から学齢期へのスムーズな移行