

子育て支援に生かそう ペアトレ・ペアプロの考え方 ～子育てサポートプログラム「みんなはなまる」から学ぶ～

講師 馬淵 翠

京都市子ども家庭支援課 心理支援係

1. はじめに

本日は、子育て支援に生かそうということで、ペアレントトレーニング（以下ペアトレ）・ペアレントプログラム（以下ペアプロ）のお話、そして、京都市の子育てサポートプログラム『みんなはなまる』というワークブックを皆さんにご紹介したいと思います。

私は、京都市に入庁する前、佛教大学でペアトレのスタッフとして10年程働いていました。そのつながりで、このワークブックを作る時に、話し合いに参加させていただいておりました。

2. ペアレントトレーニング

ペアトレは、もともとアメリカで開発されたプログラムで、1990年代頃日本でも導入されはじめました。日本では発達障がいのあるお子さんの療育的な支援のために開発され、その後全国に広がっていきました。現在は、発達障がいだけでなく、子育てで悩む多くの保護者に役立つ知識がある、ということで、国も普及を推進しています。ペアトレは、保護者こそが子どもにとっての最良の治療者になれるという考えのもと、専門家のスタッフが教えるというよりも、スタッフと保護者が共同で取り組んでいくといった治療モデルになっています。

日本におけるペアトレの第1人者である山上敏子さんが、著書の中で「親というのは子どもの養育者であり、行動モデルでもあり、社会的対応を教える人でもあって、子どもを社会に後押しする存在だ」と述べています。ペアトレはその保護者を後押しするようなものなのではないか、と思っています。

（親が適切な関わり方を学ぶことで）子どもの

行動をより適応的な行動にしていくことや親子の関係が好循環となっていく（良好な親子関係を築く）ことが、ペアトレの主要な目的です。二次障がいや虐待の予防としての効果も見込まれています。

ペアトレは、心理学における行動理論に基づいて、子どもの行動変容と保護者の認知の変容を目指し、毎回、講義とグループワーク、そしてホームワーク（宿題）を保護者にやっていただくことを通して行われるプログラムです。最大の特徴は、グループで実施するという点とホームワークをするということだと思います。子どもの行動をじっくり見て、良くできていることやうまくいったことに注目して、適応的な行動を増やしていくという考え方をしていきます。

日本でのペアトレのルーツは、大きく分けて『精研式PT（ADHD児の、親との関わり方の変容やストレスマネジメントを含めた支援プログラムとして発展）』と『肥前方式PT（知的障がいを伴うASD児の療育トレーニングの般化と維持を促進するために導入・発展）』の二つがあげられ、その後、鳥取大方式なども開発・発展してきました。現在は、特定の障がいではなく、どんな障がいにも対応しているようなプログラムが主流になっています。その他、ペアトレの考え方を基にした（親支援）プログラムとして、『コモンセンスペアレンティング』や、里親に特化した養育プログラム『フォスタリングチェンジ・プログラム』等もあります。

2020年、ADHDの診断・治療ガイドラインが改訂され、治療の第1選択は心理社会的治療となりましたが、その中にペアトレも含まれています。まず薬物療法を行うのではなく、環境を整

えたり、保護者が子どもに対してどのように対応すればいいのかを学ぶ、といったことが、治療の第1選択としてあげられています。

『精研式PT』『肥前方式PT』、いずれの研究でも保護者の自己効力感や自信度が高くなるといった結果が出ており、保護者支援としての効果があることが報告されています。ペアトレの期間は、大体3カ月程度ですが、コロナ禍や保護者の就労などもあり、最近は回数を減らす傾向があります。また、オンラインで実施するところもあります。

ペアトレで扱う行動理論の「行動」とは、
・見たり、聞いたり、客観的に数えられる、具体的な活動（誰にでも観察できる）。
・その前の状況やその後に起こったことなどの相互作用によって生じるもの。
のことです。

行動で見ることが、子どもの特徴を理解する際に、大きなヒントを与えてくれます。

行動観察（ABC分析）をやってみよう！

A：きっかけ、B：行動、C：結果

Aちゃんの事例

お母さんとショッピングモールに行ったAちゃん。おもちゃ屋さんで素敵な風船を見つけます。「買って」「あかん」「ええやん、買って」「買わへん」「買って買って買って～！！！」ひっくり返って叫んでいます。お母さん、周りの視線が痛い。『…これだけやで』⇒Aちゃんは無事に風船をゲットすることができました。

これを行動の流れで見えていくと、

Aおもちゃ売り場でほしい風船を見つけた

⇒Bひっくり返って叫ぶ

⇒Cお母さんに風船を買ってもらえた

ということが起こったわけです。Aちゃんはその後も、ほしいものがあるとひっくり返って叫ぶという行動が強められて、その行動を学習することになります。このように、前後の状況が作用して行動が生まれ、それが結果によって（うまくいったから次もそうしよう）と強められる訳です。A⇒B⇒Cという流れが繰り返されて、パターンが作られていくのです。

行動分析をすると、きっかけや結果が明確に

なります。きっかけがわかると、起こる時が予測しやすくなり、その行動が起きないための適切な行動をする準備ができるようになります。また、結果を見ると、行動の理由を知ることができ、したいことができた・しなくてすんだ等、起きた後の対応を考えることができるようになります。きっかけにも、何をしていた・何が聞こえた・何が見えた・誰と居た・時間帯・周囲の声かけ・周囲の行動・直前の活動・空腹・気温等、いろいろなものがあります。行動の後に、何が起こったか・何かを得られたか・何かをできたか・何かをしなくてよかったか・周囲の声かけ・周囲の行動等が、結果になってきます。

ペアトレとは、子どもに直接やり方を教えるものではなく、保護者が、子どもの行動の原理（なぜその行動が起こるのか）を理解しやすくなるよう知識を学んでもらうものです。理解したうえで、子どもにあった工夫を考え、家庭で実践することによって子どもの適応行動が増えたり、親子が共にうまくいったと感じる成功体験を積み重ねたりするプログラムになっています。子どもの行動が、保護者の働きかけによって変わっていくので、行動そのものの変化に加え、保護者自身がうまくいった感覚（自分もできるんだ、この子が頑張ったできたんだ）や達成感を感じ、子どもをほめられるタイミングが増えて子どもも嬉しいということで、肯定的な親子関係への改善が期待されます。

いろいろなペアトレの手法がありますが、どの方式でも、以下の要素を含んでいます。

ペアトレのコアエレメント

- ・子どもの良いところ探し&ほめる
- ・行動理解（ABC分析）
- ・環境調整（起きる前の工夫）
- ・子どもの不適切な行動への対応
- ・子どもが達成しやすい指示
- ・子どもの行動のタイプ分け

2016年に『日本ペアレントトレーニング研究会』が発足され、日本でスタンダードなプログラムを開発しました。そこで作成された実

実践ガイドブックはホームページからダウンロードできます。

(参考：ペアレント・トレーニング実践ガイドブック)

ペアトレは、様々な有効性が確立されていますが、どこでも誰にでもできるものではない

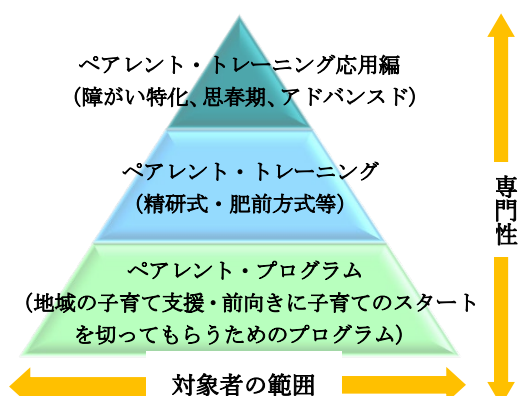
(相応の専門知識が必要、回数や期間が保護者の負担になる等)といった課題があります。このことを背景に生まれたのが、ペアプロです。

3. ペアレントプログラム

ペアトレが、行動を分析して環境調整や子どもへの肯定的な働きかけを習得していくことで子どもの行動変容にはたらきかけるプログラムであるのに対し、ペアプロは、その一つ前の段階として、「行動で考える、行動で観る」ことに特化し、親の認知変容にはたらきかけるプログラムとなっています。敷居を低くして、保護者の子どもへの見方を少し変えていくことを目標としており、ペアトレよりも短期間となっています。ペアプロには、①「仲間」をつくる、②「行動」で考える、③「ほめる」対応、という3つの要素があります。

また、発達に課題のある子を持つ保護者だけでなく、様々な悩みを持つ保護者に有効であり、すそ野の広い保護者支援となり得ます。育児に不安がある保護者、仲間関係を築くことに困っている保護者等を、地域の支援者が、効果的に支援できるよう開発されたグループプログラムで、応用行動分析の専門家がスタッフである必要はありません(※支援者養成研修を受けることが望ましいです)。そのため、地域の身近な支援者が、行きやすい場所で実施し、支援することができます。

【図1】《ペアトレとペアプロの関係》



【図1】は、上に行くほど専門的で、下に行くほど気軽にアクセスしやすいプログラムになっています。一番下に位置するペアプロは、子育てに対して不器用だったり、ちょっとしたことで悩んでしまうような保護者に対して、うまく子育てのスタートをきってもらえるようサポートするプログラムで、一番上は、障がい特化したプログラムになります。

発達障害情報・支援センターWebページにも、ペアプロの内容やその効果について紹介されています。保護者の抑うつ的な気持ちが減少したり、子どもへのポジティブな関わりが増えたりするといった効果が報告されています。

4. 子育て応援ワークブック『みんな🌻はなまる』

京都市では、地域で子育ての悩みを相談・支援するためのツールとして、子育て応援ワークブック『みんな🌻はなまる』を開発しました。佛敎大学でペアレントトレーニングに携わっておられた免田教授に御協力をいただき、公営保育所の保育士や子どもはぐくみ室の保健師、児童福祉センターの児童心理司・言語聴覚士、京都市発達障害者支援センターの心理職員等、様々な関係機関が協力し作成しました。平成27年に作成され、平成28年から、公営保育所で実施し始めました。

ほめることで、親子のコミュニケーションを促し、子どもについて行動で考え、保護者が「自分だけではない」と感じて仲間を見つけるといったペアプロの要素と、伝え方や環境の工夫などを取り入れた子育て応援ワークブックです。『みんな🌻はなまる』は、【図1】で見ると、ペアトレとペアプロの間ぐらいの位置づけになると思います。

『みんな🌻はなまる』の全体のプログラムは、テーマごとに6章で構成されています。

- 1章：いいところをさがそう
- 2章：じっくり見てみよう！
- 3章：なんか考えよう！
- 4章：やる気を引き出そう！～褒め方の工夫～
- 5章：うまく伝えよう！
- 6章：過ごしやすく整えよう！～生活の工夫～

各章は、基本的に「個人ワーク」、「講義」、「グループワーク」という流れで構成されます。まずは個人で考えてみて、その後、簡単な講義やレクチャーを挟み、最後にグループ全体で考えたり、共有したりするという流れになっています。このワークは、現場の形態に合わせて、第1章から第6章を連続でも、1つの章を単発でも、また、どの章からでも使える、というところが特徴です。子ども家庭支援課主催の「発達支援研修会」とその後の「子育てサポートプログラム支援者養成研修会」を受講すると『みんな🍌はなまる』を実施することができます。

コロナ禍で中断しているところもありますが、現在、市営保育所、児童館、つどいの広場等、地域の子育て支援の現場で実践されています。各区役所・支所子どもはぐくみ室の幼児健診後のフォロー事業「親子すこやか教室」でも、この考え方が取り入れられています。また、講座という形で実践しなくても、『みんな🍌はなまる』で扱う手法や考え方が日々の支援に役立つ、という意見を多くいただいています。

『みんな🍌はなまる』を活用すると、保護者の子どもの行動に対する捉え方の変化や子どもへの具体的な対応の仕方、望ましい関わり方を学ぶことで子育てへの不安や負担を軽減することができ、保護者支援の充実が見込まれます。子どもの「できないことや困った行動」ではなく、「できたことや良いところ」に着目できるようになったり、グループワークによって、効果的なほめ方や子どもが理解しやすい言葉がけ、環境設定などの様々なアイデアを知ったりすることで、子育てに生かすことができるのです。支援者自身が、子どもや保護者への対応を見直すきっかけになったという感想も伺っています。

本日は、第1章と第3章をピックアップして学んでいきたいと思います。

第1章 いいところをさがそう！

この章では、リフレーミングという方法を学び、実際に使うことで、自分や子どもについて客観的に見ることや、良いところに目を向ける、また自

分自身の見方の癖に気づくことなどをねらいとしています。ワークを通して、自分や子どもについて考え、言語化します。

この章で伝えたいのは、いろいろな見方ができるということです。様々な方向から物事を捉えられるようになると、アイデアが浮かびやすくなってきます。例えば、「我が強い」という表現は、別の言い方で「確固たる自分を持っている」「ゆるぎない信念」と言い換えることができます。半分水の入ったコップを「まだ半分もある」と捉えることもできるし「もう半分しかない」と捉えることもできます。感じ方や捉え方に正解はありません。どちらが良いとか悪いとかではなく、いつも見ている視点と変えてみる＝フレームを変える、ということをリフレーミングと言います。

常にポジティブである必要はありませんが、物事は表裏一体なので、短所も長所に言い換えられます。どんなことでも肯定的に、プラスの方向に考えることができます。しかし、心理的視野狭窄といって心理的に追い詰められている時には、考えの幅や視野が極端に狭くなってしまいます。こういう状態の時の自分は、こういう考えになりやすい、と知っておくことが大切で、しんどい時のサインとしても使えます。また、普段、自分がどのように物事をとらえているのか、自分の癖を知っておくと、自分の状態に気づくことができます。

支援者として自分の考え方の癖を知っておくのは大切なことです。物事には様々な側面があり、いろいろな視点があると知り、いつもの見方では（ちょっとうまくいかないなあ）という時にリフレーミングを使ってみると良いと思います。

リフレーミングという方法を知っていると、いろいろな見方ができるので、子どもについても、（いつもできてない）と捉えるのではなく、（この時はできている、これは得意だな）といったことに気づくことができるようになります。行動によって子どもを見るという、普段はしない見方をしてみる練習の章にもなる、と思います。行動で見ると（なぜしたかったのかな）（どうしたらいいのかな）といったことが、浮き上がりやすくなります。

やってみよう リフレーミング

*ワーク1*書き出してみよう

Q. 自分ってどんな人？（研修内のワークでは、まずは短所と
思う所、その後、長所を書き出してもらいました）

本来は自分について、書く順番は指定せず、好きに書いていただきますが、最初から長所を書かれる方は少なく、大体の方は短所を書かれます。最後には、良いところにも気づいてもらえるように、とワークしていきます。

*ワーク2*言い換えてみよう

Q. 次の言葉を他の表現に言い換えてみよう！（できればポジティブに）

例：落ち着きがない⇒バイタリティ豊か、機動力がある

- ①いいかげんな⇒
- ②しつこい⇒
- ③空気が読めない⇒
- ④子どもじみた⇒
- ⑤気が弱い⇒

*グループで共有しよう

人によっていろいろな言い方があり、他の方の意見を聞くと、「こういう言い方ができるのか。なるほど」と気づくことも多いです。実際の『みんな🍁はなまる』でも、他の保護者の言い換え方を聞いて、「今度そんな風に言い換えてみよう」と言われることがよくあります。このように、様々な意見が聞けるということが大切だと思います。

*ワーク3*短所を言い換えてみよう

Q. ワーク1で書いた短所を、隣の方にリフレーミングしてもらいましょう

第1章は、気持ちもほぐれやすく、自己紹介を兼ねて一番初めに実施することが多いプログラムです。『みんな🍁はなまる』のプログラムとしてでなく、リフレーミングを実施するだけでも、楽しく盛り上がるので、普段の支援の場面でも使ってもらえるのではないのでしょうか。

第2章 じっくり見てみよう

実際に子どもの行動に注目する章です。行動に

注目すると、支援の手立てがわかりやすくなります。この章の目的は、行動を見ることと、具体的な記述（具体化、数値化等）をすることで、困りを整理したり、解決のヒントにつながったりすることに気づくことです。

例えば、私たちは「ちょっと」とよく使いますが、「ちょっと」はわかりにくい言葉の一つです。「あと〇分」「あと〇回」等と言い換えることができます。「早く」という言葉も、「〇時までにはやってほしい（その物事をスピードアップしてほしい）」とか「今からやりはじめてほしい」というように言い換えられます。日常に使っている言葉ですが、「早くしなさい」は子どもにとってわかりにくい指示だと思います。

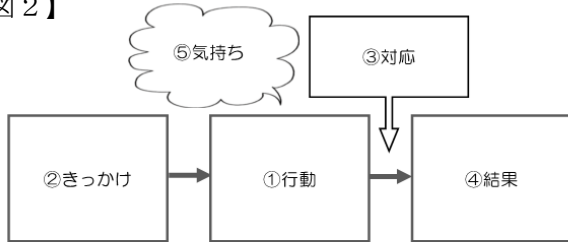
具体的に記述するには、その時の状況（誰と居た？どこだった？いつだった？何してた？）やその時の頻度（どれくらい？何分くらい？何回？）、その時の前後の状況（その前に何があった？そのあとどうなった？）を思い浮かべると書きやすいと思います。これらは、保護者にお話を聞くときの指標にもなります。具体的に聞いていくと、保護者が何に困っているのか、子どもがどんな状況なのか、といったことがわかりやすくなるので、支援の場面でも具体的に言い換えることは役立つと思います。

具体的に見ることで、子どもがどんなところに困っているのか見えてきて、漠然とした悩みや困りが具体的になります。今、できていることやできそうなこと、どうしたらうまくいきそうかを考えやすくなります。何につまずいているのかわかれば、どのような手立てをすればよいかを考えられますし、そうすることで、「いつも」「どうせ」といったネガティブな思い込みから離れられ、感情的にならずに済むのが、行動で見ることのメリットです。

第3章 なんか考えよう

行動観察・行動分析の章です。子どもの行動を分析し、行動の理由と対応を考えていきます。下の【図2】に記述して「なぜその行動をしたのか（行動の成り立ちや働き）」を考えていきます。

【図 2】



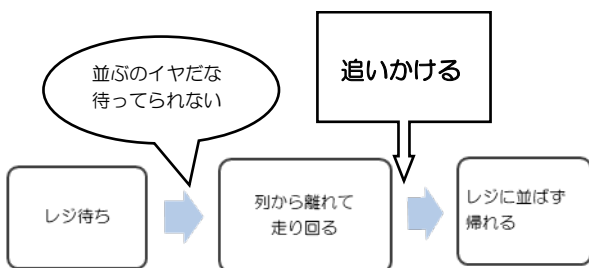
- ①行 動・・・気になる具体的な行動は何ですか？
 ②きっかけ・・・それは、いつ、どんなとき、状況で起きますか？
 ③対 応・・・行動が起こったとき、周りはどんな関わりをしましたか？
 ④結 果・・・関わりによって、お子さんはどんな反応、行動をしましたか？
 ⑤気持ち・・・行動をしたお子さんはどんな思いだったのでしょうか？

例えば、「部屋から飛び出す」という子どもの行動には、部屋の外に興味を惹かれるものがあったとか、つらい場面から逃げ出したい、嫌なことをされてイライラしていた、もっと注目してほしい、何をしたら良いかわからない等、理由があるはずです。その理由を知るために、まずは子どもの行動を観察することが第一歩になります。

【図 2】の番号の順に、①行動に注目し、②きっかけをみつけ、③どのような対応したら、④その結果、子どもはどんな反応・行動になったか、⑤子どもはどんな思いでその行動をとったのか（＝行動の働き）を、分析していきます。行動の目的を知れば対応を変えることができ、対応が変われば結果が変わります。

【事例 1】

例 スーパーのレジに並んでいると、列から離れて走り回ってしまいます。追いかけてつかまえても、泣いて、同じことの繰り返しで…結局買い物をあきらめて帰ることもあります。



【事例 1】を見てみましょう。列から離れて走り回るという行動ですが、この場合は（この場から離れたい）（並ぶということをやめたい）（待つのが嫌）といった回避の働きと考えられます。同じ行動でも（お菓子が欲しい）（追いかけてほしい）といった他の理由の場合もあり

ます。理由が異なれば対応が変わってきますので、しっかり観察することが大切です。

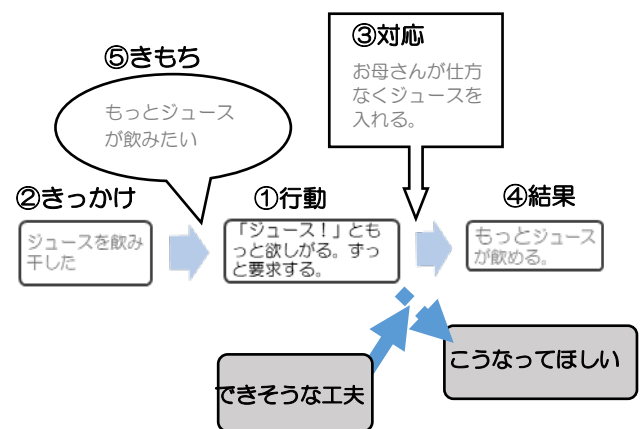
行動の働きがわかると、できそうな工夫を考えることができます。（並ぶの嫌だな）と走り回る子どもに対して、保護者は（レジに並んでほしい）と思っています。漠然と（ちゃんとして）（ちょっと待ってて）ではなく、具体的にイメージすることが重要です。この部分が不明確だと、対応や工夫が思いつきにくいからです。大人の願いを具体的にすることで、そのためにできそうな工夫や対応などのアイデアをいろいろと考えつきやすくなります。『みんなはなまる』では、自分が思いつかないようなアイデアが、グループの他の参加者からもいろいろと出てくることがあり、選択肢が広がると思います。

グループワーク【事例 2】

「ゆうきくん」について、「こうなってほしい！」と「できそうな工夫」をグループで話し合ってみてください。

【事例 2】

ゆうきくんはジュースが大好きです。ご飯のときも、ゆうきくんは出されたジュースをすぐ飲み干して、「ジュース！」と もっと欲しがります。ジュースばかり飲んでご飯を食べないので、お母さんは『あんまりたくさん飲んだらダメよ』と言って、コップにジュースを入れますが、ゆうきくんはまたすぐにジュースを飲み干し、「もっと！」とジュースを欲しがります。ゆうきくんはお母さんがジュースを入れるまでずっと要求するので、お母さんは仕方なくまたジュースを入れます。



この話し合いには、正解はありませんし、全ての項目を埋めようと思わなくても大丈夫です。

この事例のお母さんは、ジュースを飲むこと自体は禁止していませんが、あまりジュースを飲んでほしくないのでしょうね。この事例だと（支援者としては）「ジュースをあげなければいいのに」とか「お茶しかないと言えばいいのに」と思ってしまいますよね。でも、家庭の中にいると、見方や考え方が狭くなってしまいがちです。この場合も、「ジュースをあげないと怒ってかんしゃくをおこす」といったお母さんの日頃の困りから、「騒がれるくらいならジュースをあげた方がマシ」という思いで、ジュースをあげているのかもしれませんが。保護者がこの対応しかできないと思い込んでいる（その対応しか知らない）ことは多いので、グループで、他の意見やアイデアを聞くことがとても大事です。

観察や分析と言うと、難しいと思われる方が多く、敬遠される章なのですが、（なぜそうしたのか）と流れを見ていくとわかりやすくなるので、是非チャレンジしてみてください。

行動でみることで、感情的にならずに少し距離を置いて考えられ、また、保護者とスタッフが、同じ行動を共有でき、共通言語が生まれ、話し合いがスムーズになります。そして、その行動の目的がわかると、対処しやすくなり、何度も怒らなくてよくなります。対応方法がわかると、事前に防ぐこともできるので怒らなくてもよくなり、子どもにも保護者にもメリットが生まれます。

第4章 やる気を引き出そう～ほめ方の工夫～

対応を変えて、結果にアプローチする章で、子どもをほめた場面を思い出し共有したり、子どもの意欲を引き出す効果的なほめ方を学び、子どもをほめる場面や方法を具体的に考えたりします。良いところを見つけほめることを、ロールプレイ等で体験します。

ほめることで相手が喜んだりやる気を出しているのを見て、ほめた側も脳内でドーパミンが放出され幸福感を得られたり、相手との信頼関係を深めることができコミュニケーションが円滑になったりします。良好な関係によって、こちらのメッセージを受け入れてもらいやすくなる、とい

った互惠性が生まれます。

第5章 うまく伝えよう！

第5章では、子どもに伝わりやすい伝え方のポイントを学びます。例えば、矢継ぎ早に次々と伝えるのではなく、一つ一つ短いセンテンスで伝えるとか、実物を見せて伝えるといった対応を考えます。これもアイデア勝負なので、一人で考えているとなかなか思い浮かばないことも、グループで自分のやり方や考えたことを出し合うことで、「これならできそう」という気持ちにつながりやすくなります。

第6章 過ごしやすく整えよう！～生活の工夫～

第6章では、子どもの困りを減らし、良い行動が起りやすくなるような環境を考え、整えていきます。第5章も第6章も、きっかけにアプローチする章です。

1日に行動できる量が一定なのであれば、適応的な行動をほめて増やしていくことで、相対的に困った行動が減る、という発想の転換が、『みんな🌀はなまる』の考え方です。環境を整えたり、わかりやすい伝え方をしたりすることで、適切な行動を増やしていこうとしています。叱ることもほめることも、子どもへの注目に変わりありませんが、困った行動に対して否定的な注目をするよりも、少しでも望ましい行動や頑張っている姿に注目してほめて増やしていく方が、効果的です。その中で、相対的に、困った行動が減り始める訳です。このような考え方を、いろいろな章を通して保護者の方に知ってもらい、いつも実践することはできなくても、ふと思い出して使ってもらえればと思っています。

グループで学ぶということは『みんな🌀はなまる』の特徴です。問題の解決に至ることが目的ではなく、誰かとつながって理解してもらえた感覚や（悩んでいるのは自分だけじゃないんだ）と安心して話せる仲間が居ると感じてもらうことが、グループで実施する大きな目的です。連続講座の場合は固定のメンバーになりますので、より安心感につながります。積極的に発言しても、しなく

でも、そこに居て安心感があるグループがよいグループと言えるでしょう。

プログラムの大切な視点

『みんな🌸はなまる』はあくまでも支援のツールなので、プログラムを行うことが目的ではなく、相談に来られた方の今後の日常の力になることを目的としています。専門家のスタッフが、悩みに対して「こうしたら良い」と教える専門家モデルではなく、保護者と支援者が一緒に考える並走モデルの支援です。スタッフには、子どもの視点から体験をリフレーミングしたり、親が異なった視点からとらえることができるようにサポートしたり、親自身に肯定的な注目をし、親をエンパワメントしたりすることが、求められています。

一見、合理性に欠ける行動も、その人にとっての合理性があるのだということを理解しましょう。保護者の対応を聞いて（そのような対応は良くないのではないか）と思っても、保護者は、今、その対応が良いと思ってやっているし、子どもに対して（なぜ？）と思う行動でも、その子なりの理由があります。リフレーミングやグループ内の他のメンバーのアイディアの中から、別の方法に気づけるようにしていきましょう。家族や保護者の方が、子どもの行動の背景を理解しようとする姿勢が、このプログラムを実施するうえで大事なことです。全然できないことを聞いても、やる気にならないので、（これならできるかも）と思えることが大切です。「参加者に（来てよかった）と思ってもらうだけで、とても効果があり、これが一番の目的だと言えるでしょう。

一度話を聞いてわかる方ばかりでもありませんし、理解できても実践しにくいこともあると思います。理解して使ってもらえることは、確かに大事なことです。いつかここで聞いた話が、日常の場面と結びついて「ああ、あの時こんなこと聞いたな、このことだったのか」と気づいてもらえたり、『みんな🌸はなまる』で得たアイディアをやってみたらちよっとうまくいったり、（次に参加するときにこのことを相談してみよう）と思ったりすることが大切だと思っています。即効性

のあるものではないかもしれませんが、日々のちよっとした変化というものが、今後の育児のしやすさや子育てに生きてくるのかなと思います。そのような内容を、この『みんな🌸はなまる』で伝えられたらと思います。

私が以前講師を務めたペアトレ支援者養成研修のアンケートでは、『ペアトレは、発達課題がある子だけでなく、子育てに悩むすべての保護者を対象にしていくべき』『具体的なアドバイスも大事だが、それよりも今保護者が行っている子育ての方法を認めてフィードバックしていく言葉かけこそ有効と学んだ』『親子共に、このプログラムで豊かな心を育てられる手助けになればと思う』といった感想や御意見をいただきました。保護者支援とは、こういうことなのだなあと感じています。

5. 最後に

今日はじめて聞く内容や、慣れない考え方もあったかもしれません。（よくわからない）とか（意味はわかるけど、そううまくはいかない）と思われたかもしれません。このような思いを、子育て中の保護者も持っているかもしれません。子育ては（わからない！）（うまくいかない！）の連続です。わかっているもううまくいかないこともあるかもしれません。

でも、初めからうまくする必要はありません。そして、“具体的に” 考えてみることを意識しながら、少しだけ、生活の中で（使えそう）（試せそう）と思えることを、やってみてください。本日の研修の中で、（明日からやってみようかな）と思っていただけのポイントがありましたら、大変嬉しいです。本日は、御清聴ありがとうございました。

***最後に、各区ごとのグループに分かれて交流を行いました。**

令和6年度第8回共同機構研修会
令和6年10月30日開催
於：京都市子育て支援総合センター こどもみらい館

<参考・引用文献、web サイト>

- アスペ・エルデの会, 「市町村で実施するペアレントトレーニング」に関する調査について : 厚生労働省平成 26 年度障害者総合福祉推進事業報告書, アスペ・エルデの会, 2015.
- 井上雅彦他, 子育てが楽しくなる5つの魔法, アスペ・エルデの会, 2012.
- 一般社団法人 日本発達障害ネットワーク JDDnet, ペアレントトレーニング実践ガイドブック, 2020.
- 岩坂英巳・清水千弘・飯田順三 他 注意欠陥／多動性障害 (AD／HD) 児の親訓練プログラムとその効果について 児童青年精神医学とその近接領域, 43, 483-497, 2002.
- 大隈紘子・伊藤啓介・免田賢 AD／HD の心理社会的治療 : 行動療法・親指導. 精神科治療学 17, 43-50, 2002
- 山上敏子他, 発達障害児を育てる人のための親支援プログラム お母さんの学習室, 二瓶社, 1998.
- Web : 厚労省 ペアレント・プログラム実施マニュアル ([平成 25 年度障害者総合福祉推進事業マニュアル \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunits/seisaku/parent-training-manual.html))
- 国立障害者リハビリテーションセンター ペアレント・プログラム事業化マニュアルダイジェスト版 ([自治体向けマニュアルダイジェスト版 ページ単位 \(rehab.go.jp\)](https://www.rehab.go.jp/seisaku/parent-training-manual-digest.html))
- 日本ペアレント・トレーニング研究会 ([日本ペアレント・トレーニング研究会 \(parent-training.jp\)](https://parent-training.jp/))