福岡県立大学付属研究所生涯福祉研究センター　2006 年 10 月 7 日

親訓練の開発と実践に関する研究
－お父さんとお母さんの学習室－

研究組織　福田恭介（研究代表者）・中藤広美（研究分担者）

親訓練（ペアレントトレーニング）とは

養育がむずかしい発達の遅れのある子どもに対してではなく，親の方に必要な養育スキルを習得してもらい，家庭での子育てを援助するという考えです．

親訓練（ペアレントトレーニング）以前

子どもが訓練を受けている間，親は待合室で待っているというやり方が一般的でした．それを逆転して，親の方が訓練を受け，その間，子どもたちは園や学校に行っているというものです（山上,1998）．このやり方を用いると，親は訓練中に習ったことを家庭で試してみることができ，それを元に自分で新しい対応方法を試してみることができるので親が自信をつけると言われています．　この新しい考え方は，日本では，佐賀県にある国立医療法人肥前療養所が日本における先駆的な役割を果たしています（免田ら，1995）．われわれの一人もそこで開発にたずさわり，それをモデルとして 1999 年から親訓練（ペアレントトレーニング）を始め，一定程度の成果を上げてきています（福田・中藤，2000；福田・中藤・本多・興津，2005）．

健常児の場合

いつの間にか親のやっていることをモデルにして，生活スキルを身につけていったり，問題行動に変わる適切な行動を，親のちょっとした一言で身につけていったりしています．そのため，親が子どもの養育方法に対して深刻な悩みを持つことは少ないと考えられます．

発達や知的機能に遅れのある子どもの場合

親は，子どもの生活スキルの未熟さや問題行動についてさまざま悩みを抱えています（山上，1998）．たとえば，「靴，服，ボタンの着脱をする」，「食器を使って食事する」，「トイレで用を足し後始末をする」といった日常生活に密接に関連したスキルがなかなか身につかなかったり，「思い通りにならないとすぐにかんしゃくを起こす」，「知らない場所でうろうろしたり，食事中うろうろしたり」，「ところかまわず指しゃぶりや性器いじりをする」というように日常生活に関連した問題行動を示したりすることに対してどのように対応すべきかがわかりません．そういった子どもにとっては，親の言っている言葉の意味をとらえにくいだけでなく，親が自分に何を期待しているかを読みとることそのものにハンディキャップをかかえている場合が少なくないのです．親は途方に暮れ，いろいろな相談機関を訪れます．しかしそこでは，「様子を見ましょう」と言われたり，「もっと話しかけやスキンシップを行いましょう」などと言われたりします．決してこれらの対応が間違っているというわけではないのですが，親自身が期待していたものとは異なり，親としてはもっと具体的なことを知りたいようです．親は，もっと納得のいく相談機関を求めて歩き回り，あるいは自分の育て方が悪かったのかと落ち込んでしまうことが少なくありません．

われわれにできること

このような親の悩みを前にして，われわれはいったいどのような対応が可能なのでしょうか．そこで，養育が難しい発達の遅れのある子どもに対してではなく，親の方に必要な養育スキルを習得してもらい，家庭での子育てを援助するという考えが出てきました．これが親訓練（ペアレントトレーニング）という考え方です．

本学で実施している親訓練（ペアレントトレーニング）は週１回開かれ，10 回のプログラムです．その内容は事前面接と９回のプログラムからなります．また，プログラム終了後，さらに３ヶ月・６ヶ月フォローを行い，その後の様子を聞かせてもらいます．

スケジュール表

回	（10:00～10:45）		（11:00～11:45）	11:45～12:00
１回目	親訓練の考え方（講義） 自己紹介	コーヒータイム	３グループに分かれて個別討議 目標行動（スキル，問題行動）の設定 ビデオ撮影用に準備してもらうものの点検	
２回目	実例紹介（講義）	コーヒータイム	個別討議 個人の目標行動ビデオ撮影（訓練前の様子）	
３回目	観察と記録の仕方（講義）	コーヒータイム	個別討議	全体討議
４回目	困った行動を減らすには（講義）	コーヒータイム	個別討議	全体討議
５回目	望ましい行動を増やすには（講義）	コーヒータイム	個別討議	全体討議
６回目	できないときの手助けの仕方（講義）	コーヒータイム	個別討議	全体討議
７回目	環境の整え方（講義）	コーヒータイム	個別討議	全体討議
８回目	個別討議　　全体討議	コーヒータイム	個人の目標行動ビデオ撮影（訓練後の様子）	
９回目	全員でビデオ視聴 工夫した点などの披露	コーヒータイム	修了式　皆勤賞贈呈	
３ヶ月後	その後の目標行動の様子	コーヒータイム	新たに取り組んでいる課題 対応に苦慮している課題	
６ヶ月後	その後の目標行動の様子	コーヒータイム	新たに取り組んでいる課題 対応に苦慮している課題	

事前面接

家族で来ていただいて，子どもに発達検査などを実施し，お父さんやお母さんからは，家族のこと，これまでの経緯，子どもに関する情報を入手します．さらに，子どもに一番身につけてほしい生活スキルと一番やめてほしい問題行動を聞いていきます．これがプログラムにおけるもっとも重要な情報となり，これを元に目標行動を決めていきます．目標行動に対して，どこから取り組めばよいか，それがどのように達成されればよいのかを明確にしていきます．しかし，このことを 1,2 時間という短い時間内では明らかにできないので，次回からの課題としていきます．

1 回目：「親訓練の考え方」

いよいよ始まりです．３組のお父さん・お母さん方に集まっていただき，それぞれ自己紹介を行います．講義では，親訓練というものがどういうもので，これからどのようなやり方で取り組んでいくかについて方向づけをします．その後は個別に分かれて，子どもに身につけてほしい生活スキルとやめてほしい問題行動について，目標行動を具体化していきます．その行動を自宅でビデオに撮影してきてもらいます．このビデオ記録されたものが，プログラム前の様子ということになります．

2 回目：「実例紹介」

これまでに参加した親子のやりとりを映したビデオを紹介していきながら，プログラム前後でどのような変化が見られたかを明らかにしていきます．これらのビデオは，今後どのように取り組めばよいのかをご両親にイメージしてもらうためです．また個別面接では，撮影してきていただいたビデオを個別に見

ながら，取り組むべき目標行動をさらに明確にしていきます．

3 回目：「行動の観察と記録」のしかた

目標行動は決まりました．しかし，それらの行動をどのように観察すればよいのか，どのように記録していけばよいのかがよくわかりません．そこで講義では，目標行動について，どんな点を観察し，どんな点を記録していけばよいのかを，いくつかの事例を元に紹介していきます．個別面接では，各人に合った観察や記録のしかたをいっしょに考えていきます．

4 回目：「困った行動を減らすには」

お父さんやお母さんは，いろいろな困った行動をあげてこられます．講義では困った行動を他の適切な行動に置き換えていき，親の注意を引くために問題行動を引き起こしている場合には計画的に無視する方法を教えます．個別面接では前回教えた記録方法に基づいてなされた記録を元に，どのような対応が可能かをいっしょに考えていきます．

> **困った行動を減らすには**
>
> 1. **困った行動と相容れない適応行動を身につけさせる**
> 2. **注意を引くためにしている場合は，計画的に無視する**
> 3. **叱責や体罰はなるべく使わない**

5 回目：「望ましい行動を増やすには」

今まで身についていなかったさまざまな行動を無理なく身につけるには，ステップに分け，やるべきことを具体的にしていく必要があります．そのことについて具体的に話していきます．個別面接では，記録されてきた経過に基づいて，さまざまな対応方法をいっしょに考えていきます．このとき，どのくらい最初に立てた目標が達成されているかについても聞いていきます．

> **望ましい行動を身につけるには**
>
> 1. **身につけさせる行動を具体的にする**
> 2. **どのような手順（ステップ）で身につければよいか計画を立てる**
> 3. **ステップをクリアできると喜べるような状況（ごほうび）を用意する**
> 4. **ごほうびとステップの関係が理解できているかを確認する**

6 回目：「できないときの手助けの仕方」

できないときは手助けをするのは当然ですが，いつまでも手助けをするのでは子どもは成長しません．また親の負担も大変です．少しずつ手助けの量を減らしていって最終的には子どもが一人でできるようにすることが必要です．そのための対応について具体的に話していきます．個別面接では，記録されてきた経過に基づいて，さまざまな対応の仕方をいっしょに考えていきます．

> **できないときの手助けの仕方**
>
> 1. **できない行動を具体的にする**
> 2. できるようになるまでを細かくステップに分ける
> 3. 手助けの順序を考える
> 4. できる行動から出発する
> 5. 指示は明確に与える
> 6. できたときは「ごほうび」を与える
> 7. できないときは「手がかり」を与える
> 8. できるようになったら「手がかり」を減らしていく

7 回目：「環境の整え方」

子どもの生活スキルが身につかない原因や，問題行動が減らない原因に，子どもの周りの環境が考えられることが少なくありません．そうであれば環境を変えることで問題が解決できます．講義では，環境の変え方について話していきます．個別面接では，記録されてきた経過に基づいて，さまざまな対応方法をいっしょに考えていきます．これまで取り組んできたことが子どもの行動にどのような変化をもたらしているかを確認するために，１回目に撮影したのと同じ状況で子どもの様子を撮影してきてもらいます．このビデオ記録されたものが，プログラム後の様子ということになります．

> **環境の整え方**
>
> 1. **問題行動を減らすのにわかりやすい環境に変える**
> 2. **スキルを身につけさせるのにわかりやすい環境に変える**
> 3. **課題･教材を工夫する**
> 4. **指示の出し方を工夫する**
> 5. **場所や手順を工夫する**

8 回目：訓練後の様子の確認

今回撮影してきてもらったビデオと前回のビデオを比較しながら鑑賞します．多くのお父さんとお母さんは，その２つを見比べて驚きの声を上げます．明らかに違っているのです．と同時に，今までやって来た取り組みが間違いではなかったことを確認するわけです．

9 回目：修了式

最後のセッションで，お父さんとお母さんは自信を持って，これまでの取り組みを話しながら，プログラムの前後における子どもの行動の違いをビデオで明らかにしていきます．また，最初に立てたプログラムがどの程度達成されたかを確認し，個別に取り組んできたことを全員で共有します．全員で，お互いの頑張りをたたえ合い，修了式を迎えます．そして，休まずに参加した人には皆勤賞を，家庭の事情で休まざるを得なかった人には努力賞を贈呈します．

> **プログラムを終えた親からのコメント**
>
> 1. こんなことを言っても通じないだろうと思っていたが，やり方を変えるとこんなに通じやすいのかと驚いた
> 2. こんなにちょっとした工夫だけで子どもの行動が変わっていくのに驚いた
> 3. 子どもにごほうびを与えるのは動物の調教みたいでいやだったけど，実際に子どもが変わっていくのがわかり，無理なく子どもと接していけることに驚いた．
> 4. 子どもは，ごほうびのために行動しているというより，やはり親の自分との関わりを求めているのだなと思った
> 5. 親の自分がいろいろ関わりを変えると子どもが変わっていくのがわかり，子どもと一緒にいることが前より楽しくなった

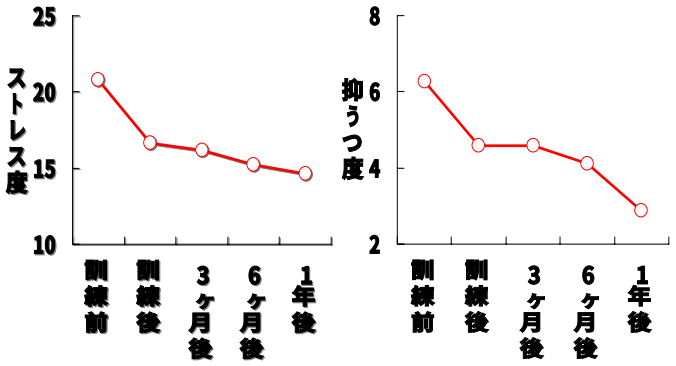
3 ヶ月後のフォロー

その後の様子を聞きます．そこではプログラムの最初に立てた目標行動がどの程度達成されたかを聞いていきます．もし，目標行動が低下したときは，その原因を探っていきます．また，プログラム終了後，新たに取り組んだものについて紹介してもらいます．多くのお父さんやお母さんが，新たに取り組んだことを紹介してくださいます．

6 ヶ月後のフォロー

その後の様子を聞きます．プログラムの最初に立てた目標行動がどの程度達成されたかを聞いていきます．プログラム終了後，新たに取り組んだものについて紹介してもらいます．この回で，最終回を迎えますが，養育について問題を感じたときはいつでも電話してくるようにと伝えます．

親のストレス度や抑うつ度の変化



事例

小学校３年生の男子 A くんは，両親と３歳の弟がいます．ご両親の話によると，小学校までは元気いっぱいだと思っていたそうです．ところが小学校に入学してから，先生から集中力に欠け授業中に落ち着きがないと指摘されました．診断の結果，ADHD（注意欠損多動障害）と判定されました．ご両親は，「親が見張っておかなければ何をしでかすかわからない．このままでは，どんな大人になるか心配だ．」とおっしゃっています．できるようになってほしいことが，あいまいだったので，さらにお話を聞いていくと，A 君は学校から帰宅して，いちいちお母さんが指示してやらないと動けません．そして注意がすぐにそれてしまいます．お母さんはいつも A くんのそばにいなければならないので疲れ果ててしまいます．学校から帰ってから A くんがしなくてはならないことを箇条書きにしてもらいました．すると以下のことがわかりました．９つもあったのです．これだけの課題を頭の中に入れて実行するのは困難です．

できるようになって欲しいこと

1. 物事の分別がつくようになってほしい
2. 上のことが実行できるような力をつけてほしい
3. 話をしっかり聞き、注意力が保てるようになってほしい
4. 人並みの学力

やめて欲しいこと

1. 話を聞かない
2. くせを直す（手のつめをかむ、鼻をほじる）

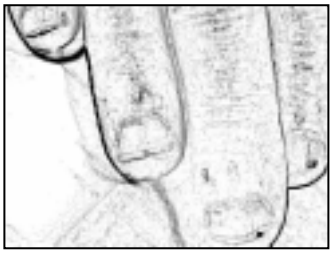
最初に「石けんで手を洗うこと」を目標行動にしました．いちいちお母さんが洗面所まで着いていくわけにもいかないので，手を洗った後，お母さんのところに見せに来て，石けんのにおいがしていればシール１枚を上げるようにしました．そして，シールが５枚たまれば週末に A くんの一番好きなパン１個がもらえるようにしました．また近くで，弟がテレビを見ていると石けんをつけ忘れてしまいます．お母さんは，洗面所の鏡に「石けんをつけて洗おう」という標語を張りました．その後，A 君は「お母さん，手を見て」と得意そうに見せに来るようになりました．

帰宅後，やるべきこと

1. ランドセルを机の上に置く
2. 石けんで手を洗う
3. 水筒を台所に出す
4. 連絡帳を見せる
5. 宿題をする
6. 給食袋を交換する
7. 筆箱の中の鉛筆を研ぐ
8. 連絡帳を見て時間割をそろえる
9. 遊びに行く

まだ，A 君には９つの行動を一人でするという目標が残っています．お母さんは，これらを項目表にして，透明なプラスチックのケースに入れ，玄関の脇に下げました．A 君が学校から帰ってくると，お母さんは，ケースを持つように指示します．A 君は上の写真のようにケースを見ながら，９つの課題に順番に取り組んでいきます．ご両親は，最後に項目表と対応させながら，できたかどうかを確認しました．これでご両親の負担は減ります．そして頑張りやすくするために，９つのうち５項目以上一人でできればシール１枚がもらえるようにし，それがたまれば，週末に A 君の大好きなパンを買ってもらえます．プログラム終了後，これらの課題を一人で取り組めるようになりました．ご両親は，わざわざ声をかけなくてもできるので，とても楽になったとおっしゃっておられました．

爪かみ



A くんの爪かみは，物心ついたときから始まり，これまでご両親は A くんの爪を切った記憶がないと言います．それまでは A くんが爪をかむたびに，指摘していました．プログラムに参加してから，決められた時間（10 分間），爪かみをしなければ，シール１枚がもらえ，爪切りで爪を切ることができたらさらにシール１枚もらえるようにしました．A くんは爪をかんでいないのをご両親に見せに来るようになりました．１週間でこの問題は解決しました．ご両親はとても驚いておられました．

まとめ

事例で紹介したように，どのご両親も何か取り立てて特別なことをしているわけではありません．できるようになったことをほめること，今から子どもがやるべきことをわかりやすくするために，シールを用意したり，ごほうびを用意したりしました．そして子どもがやるべきことがわかりにくいときには，標語を張ったり，カードを用意したりして手がかりを与えました．このようにちょっとしたご両親の工夫によって，子どもの行動が変わり，それにともないご両親の気分の落ち込みやストレスは減っていったのです．

引用文献

福田恭介・中藤広美　「福岡県立大学における発達遅滞児の親訓練プログラムの評価」福岡県立大学紀要（2000）9(1)，87-94.
福田恭介・中藤広美・本多潤子・興津真理子「福岡県立大学における発達障がい児の親訓練プログラムの評価（２）」福岡県立大学紀要（2005）13(2)，35-49.
免田賢・伊藤啓介・大隈紘子・中野俊明・陣内咲子・温泉美雪・福田恭介・山上敏子「精神遅滞児の親訓練プログラムとその効果に関する研究」行動療法研究（1995）　21(1)，25-38.
山上敏子（監）「お母さんの学習室」(1998)　二瓶社