

ペアレント・プログラム補足資料

中京大学現代社会学部

NPO法人アスペ・エルデの会

辻井正次

ペアレント・プログラムとは？

ペアレント・プログラム（ペアプロ）

母親が子育てを楽しめるためのプログラム

「行動で考える／行動で見る」ことに特化し、保護者の認知的な枠組の修正を目指した認知行動療法的なプログラム(母親の側に焦点—地域の保育士・保健師・障害施設職員が実施できる)

ペアレント・トレーニング（ペアトレ）

応用行動分析(ABA)を基本に、目標行動の設定、行動の機能分析、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支援技法(子どもの行動変容に焦点—応用的で専門的・専門家が必要)

ペアプロとペアトレの関係

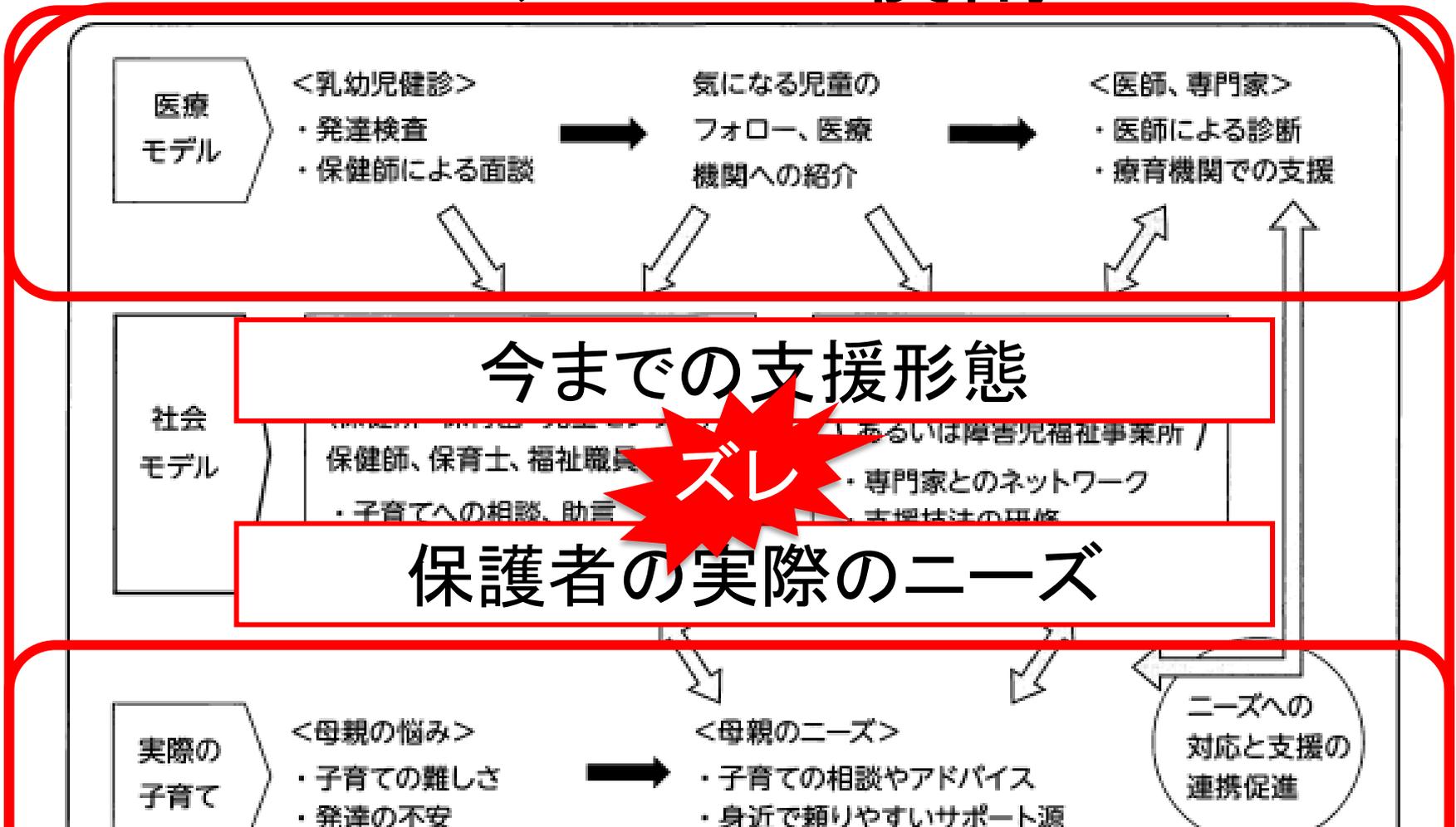
ペアレント・トレーニング応用編
(強度行動障害の家族支援等)

ペアレント・トレーニング[精研・奈良方式・肥前式]
(誉め方を覚える・問題行動への対処の仕方を知る)

ペアレント・プログラム
(行動で見る／行動で考える)

行動からの子ども理解やほめることでできることを増やすという
関わり方の工夫を学ぶ

ペアプロの役割



社会モデル：各地域に今ある資源を活用していく
ペアプロはそのための共通支援プログラム

ペアプロの3本柱

- 「行動」で考える
現状把握表の作成
- できたことをほめて対応する
叱って適切な行動を身につけるのは困難
- お母さんの子育て仲間を見つける
母親が一人で抱え込んでしまいやすい
「私だけじゃないんだ！」という確認

ペアプロの流れ

第1回	ガイダンス、現状把握表の書き方
第2回	行動で書く
第3回	行動のカテゴリーをみつける
第4回	ギリギリセーフ！をみつける
第5回	ギリギリセーフ！をきわめる
第6回	ペアプロでみつけたことを確認する

第1回: ガイダンス、現状把握表を書く!

ガイダンス

日本の子育て観について(叱って気づかせて育てる)
出来ることを伸ばしていくことの大切さ
それにむけて現状を把握することの意味

ワーク

- “いいところ” “努力しているところ” “困っているところ” の書き方を大まかに理解する
- **現状把握表** を3つずつ書く

- ・プログラム全体を通して完成させていくもの
- ・【自分編】【子ども編】のふたつを作成していく

宿題

- ・自分編・子ども編でそれぞれ5つ項目を書く
- ・夫など身近な家族(大人)を誉めて、反応を見る。

現状把握表を作る利点

いいところ	努力しているところ	困ったところ
×優れたところ ×すごいところ ↓ ○適応行動＝ 今できているところ	「努力しよう！」と 思ったら、もう努力し ている項目！	・この項目の行動は 今すぐ改善できる？ ・難しい！ でも何とかなっている のはなぜ？

- ・母親自身と子ども、それぞれ現状把握表を作る
→ 自己理解・子ども理解を促進する。
- ・できている、努力している行動を見つけやすくなる
→ 母親自身と子どもを肯定的にとらえやすくなる。
- ・支援者とも共通理解をしやすくなる。

引き算
ではなく
足し算に

第2回：行動で書く！

人より優れているところではない！

ガイダンス

“いいところ”の意味(普段できていること)を再度説明する
行動で書くことのポイントを説明する

- ・「～ない」ではなく、「～する」になっているかどうか
- ・2つの行動が含まれる文章は2つに分ける

ワーク

- 宿題の発表
- ペアでお互いの現状把握表をチェックしあう。
- “努力しているところ”から“いいところ”への移行。
→ペアでいいところ探し。意外と頑張っている。
- “困ったところ”から“努力しているところ”への移行
→気付けている時点で“努力”。

宿題

- ・自分編・子ども編の各項目について、さらに5つずつ書く。
- ・夫など身近な家族(大人)を誉めて、反応を見る。

第3回：同じカテゴリーを見つける！

ガイダンス

行動を似たものに分類することによって、子どもの傾向をつかみやすくなることを説明する

ワーク

- 宿題の発表
- 書き出した行動を似たカテゴリー同士に集める
 - (自分編)家事・健康管理・対人関係・仕事・・・など
 - (子ども編)食事・友達関係・行動の調節・・・など
- カテゴリーごとの特徴を見つけ合う
 - 困ったところにありがちな行動特徴に気づく

宿題

- ・現状把握表をカテゴリー分けする(自分編・子ども編)
- ・子どもを誉めてみて、反応を見る

第4回：ギリギリセーフを見つける！

ガイダンス

“困っているところ”の中にも、日常生活を送るためになんとかやれていること＝ギリギリセーフ(対処行動)があることを説明する

ワーク

●宿題の発表

●ペアでギリギリセーフを見つける(自分編・子ども編)

→子どもの場合、発達段階や本人の特性によってはギリギリセーフ(対処行動)が見つからない場合もある。その時は、保護者が手伝うことで子どもがなんとかやれていることに気づく。

宿題

- ・現状把握表をカテゴリーごとに整理する
- ・子どもを誉めてみて、反応を見る
- ・夫など身近な家族に表を見てもらい、感想を聞く

“ぎりぎりセーフ” をみつけよう

現状把握シート(自分について)

よいところ	努力しているところ	困ったところ
明るく挨拶する	早く寝ようとしている	お菓子を毎日食べる
	(お菓子の量を決めるようにしている)	料理が苦手で時間が掛かる
(時間は掛かるが毎日食事を用意する)	(レシピを見ながら工夫して料理を作る)	
子どもや主人を怒らないようにしている	子どもが泣いても叩かないようにしている	子どもが言うことを聞かないとイライラする
(子どもや主人を怒らないように、隣の部屋で深呼吸する)	(嫌なことがあっても、すぐに気分を切り替えられる)	

第5回：ギリギリセーフをきわめる！

ガイダンス

ギリギリセーフが起こりやすい状況・起こりにくい状況があることを説明する

ワーク

- 「いつ」「どこで」「誰と」「何を」するときに、ギリギリセーフが起こりやすい／起こりにくいのか、明らかにする
- ペアで話し合い、相手のギリギリセーフを見つける

宿題

- ・現状把握表を完成させる
- ・夫など身近な家族に表を見てもらい、感想を聞く
- ・子どもを誉めてみて、反応を見る

第6回：ペアプロで見つけたことを確認する！

最終回のまとめ

グループ参加に対する労い

プログラムのまとめ・復習

今後のフォローの場について

地域で利用可能な相談機関や支援場所を紹介する

ワーク

●現状把握表の完成版を、1・2回目に作成したものと比較し、ペアで意見交換・発表する。

→ 自分の見方の変化、子供の成長に気づく

●6回のグループ参加を通じた体験の共有（感想を聞く）

ペアプロ終了時の目標

ほめ方のバリエーションが増え、
子どもにどんなほめ方が有効かが見えてくる

現状把握表を作り、子どもの特徴を行動の
視点で考え、してほしい行動を伝えられる

自分の子どもが、どんなときにうまくできて
どんなときはうまくできないかを知る



ペアレント・プログラムの普及

- 障害者総合福祉推進事業等において、ペアレント・プログラムの普及が進められており、現在、2014年度は、全国20か所以上、北海道札幌市、青森県弘前市、福島県相馬市、南相馬市、郡山市、会津若松市、いわき市、新潟県魚沼市、石川県小松市、福井県小浜市、長野県北信6市町村（飯山市等）、静岡県富士圏域、愛知県名古屋市、日進市・みよし市、新城市、三重県桑名市、奈良県香芝市、和歌山県和歌山市、岡山県岡山市、徳島県徳島市、島根県益田市、山口県長門市、下関市、大分県国東市、長崎県対馬市、鹿児島県奄美市等で、プログラムが進められています。
- 基本的に、都市部で「専門家がいるから」というのは、全国では実施できないということになりますので、2014年度は、むしろ、山間部や島嶼部等、そこに専門家が今後常駐することは想定できない地域で、普通の保育士や保健師、障害福祉サービス事業者が、当たり前前に実施可能なものの普及を目指しています。
- 基本的に、子ども・子育て支援法における市町村からの委託事業としての将来の実施が想定されています。
- 現在は、NPO法人アスペ・エルデの会が取りまとめをしています。⇒**詳細資料「ペアレント・プログラム マニュアル」アスペ・エルデの会HPより。**