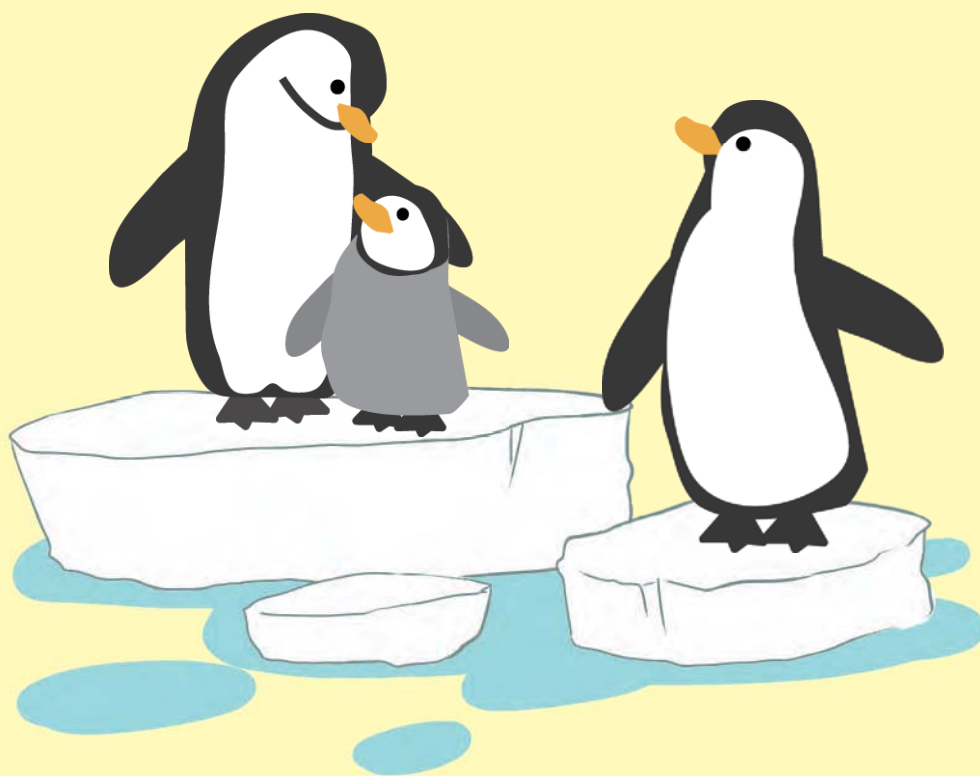


平成 30 年度障害者総合福祉推進事業

# ペアレント・メンター ガイドブック

## 家族による家族支援のために



ペアレント・メンターガイドブック作成委員会

## ペアレント・メンター ガイドブックによせて

- 分かち合い・支え合うこと -

熊谷晋一郎

東京大学先端科学技術研究センター

私は生まれつき脳性まひという身体障害をもっており、首から下が自由に動かさないので車いす生活をしている。幼いころは少しでも健常な子どもに近づけるようにと、主に母が、一日6時間くらいの厳しいリハビリを行っていた。リハビリは子ども心に痛く辛いもので、劣等感を突きつけ続けるものだった。ずっと長い間、母はなぜあんなにも厳しいリハビリで等身大のわが身を否定し続けたのか、理解しきれないでいた。

しかし、ここ10年くらいだろうか、母との関係が和解へと向かっている。母は最近になって、当時のことを思い出して涙ぐみながら、「痛い思いをさせたね、ごめんね、でも私がこの子を見捨てたら、世界中の人からこの子は見捨てられると思って、神様、どうか私の気持ちが折れませんかようにと毎日祈ってたんよ」と、山口弁でぼつりぼつりと語ってくれるようになった。私は初めて、当時の母も気持ちに触れたような気がした。水平な人間関係に戻ったと感じた。そして、なぜ母の気持ちを受け止める誰かが、あの時いなかったのだろうかと思った。

自立は、自分の苦悩や悩みを押し殺し、誰にも開示せずに一人で生きることではない。むしろ、共感してくれる多くの他者に開示し、依存しながら生きていくことだ。あの時の私は、母以外に頼る人がいなかった。しかし母もまた、神様以外に頼れるものはなかったのだろう。私たちに必要だったのは、家族以外の多くの理解者に頼ること＝自立することだった。苦悩を分かち合い、支え合えるペアレントメンターは、親の孤立を自立に変えると同時に、親子の和解をもたらすきっかけになるものと信じている。

## ペアレント・メンターとは

メンターとは「信頼のおける相談相手」という意味です。ペアレント・メンターとは、自らも発達障害のある子どもの子育てを経験し、かつ相談支援に関する一定のトレーニングを受けた親を指します。ペアレント・メンターは、同じような発達障害のある子どもをもつ親に対して、共感的な支援を行い、地域資源についての情報を提供したり、体験談を話したりすることができます。

当事者視点による共感性に基づいたメンターによる支援は、専門機関による支援とは異なる家族の立場からしかできない効果が期待され、厚生労働省においても有効な家族支援システムとして推奨されています。現在、ペアレント・メンター活動は、全国の自治体に広がるとともに発達障害だけでなく他の障害タイプにも広がりを見せています。このガイドブックは、行政の方や支援者の方、そして当事者の親たちがペアレント・メンターの活動を理解し、推進していくための手がかりとしていただくために作成されました。

## ペアレント・メンターの特徴と活動

ペアレント・メンターはその当事者性から、専門機関による支援にない以下のような特徴を持ちます。

- ①同じような発達障害のある子どもを育てる親としての高い共感性と寄り添い
- ②地域の支援機関とのつながりから得られた信頼できる情報の提供
- ③メンター自らの子育て体験の語りによる孤立感の緩和とエンパワメント

ペアレント・メンターの活動は、これらの特徴を生かし、メンター事務局・親の会・デイサービスなどをベースにした茶話会（メンターカフェ）でのグループ相談、サポートブック作成講座や様々な啓発イベントの開催、ペアレント・トレーニングや子育て教室の援助スタッフとしての活動など、各地域で様々な活動が行われています。

またペアレント・メンターには3つの「ない」があります。

- ①ペアレント・メンターは専門家ではない
- ②ペアレント・メンターは親の見本ではない
- ③ペアレント・メンター活動は問題解決を目標としない

ペアレント・メンターは、親としての高い共感性と地域とのつながりや自らの体験を通して、専門家にはできない寄り添いや当事者視点での情報提供を行うことで、問題解決的な支援ではなく寄り添いと繋がりによる支援を提供します。またペアレント・メンターは他の親のお手本のような存在ではなく、地域の支援を上手に使える「かしこい利用者」であってほしいと思います。子育てのライフスタイルは多様であって構いません。様々なメンターさんとの出会いが、多様な子育ての価値観に出会えるきっかけとなるとよいでしょう。

### ペアレント・メンター活動を行っていくためのシステム

ペアレント・メンターの活動を行っていくためには、地域の行政・支援機関の理解、メンターの養成やバックアップの体制、各機関との連携が必要であり、それぞれの地域に合わせたシステムを作ることが課題となります。

## ペアレント・メンター活動を安全に行うための養成研修

メンター活動は、相談者である親にとっての大きな力となり、メリットを感じる体験ともなりますが、時としてそれが相談者とメンターの両者にとって諸刃の剣になる場合もあります。共感性の高さが行き過ぎた過剰な支援になってしまったり、励ましたつもりが相談者には「理解されていない」「責められている」と感じ取られてしまったりすることがあるかもしれません。また、メンター自身が相談者からの質問に答えられないことに悩んだり、自分のアドバイスに対して不安を感じたり、あるいは自分と同じような苦しい体験を聴くことで過去のつらい思い出が蘇ったりするかもしれません。ペアレント・メンターの活動は、地域での子育て支援にとって大きな力になりますが、メンターは一人の親でありつつ、支援にも携わる存在であることを忘れないようにしましょう。

メンター養成研修は、相談者である親とメンター自身の両者を守り、安全かつ無理のないメンター活動を展開していくために必要不可欠なものです。研修の中身としては後で述べるように、メンターとしての倫理や相談支援技術の基本、地域の支援体制の知識などが含まれています。

## ペアレント・メンター養成研修の前の準備

### スタッフを集める

スタッフは地域の発達障害者支援センター、児童発達支援センター、保健センターの職員など、地域でのメンター活動をバックアップする機関の職員が中心となります。メンター養成研修では、傾聴のロールプレイなどを実施するため、参加者6名に対してスタッフ1名は必要です。これら複数の地域の支援機関のスタッフは互いに連携し、自らもメンター研修を受講しながらメンターによる当事者支援について学ぶことができます。

## キックオフミーティングの開催

地域でペアレント・メンター養成研修を実施する前に、ペアレント・メンターとは何か、ペアレント・メンター活動とは何か、について地域の理解を得るために、関係する親の会団体、支援者団体、行政担当者、キーパーソンなどを対象としたキックオフミーティングを行うとよいでしょう。

内容としては、ペアレント・メンター活動の目的や役割、メンターと専門支援者との連携の重要性などです。地域内の各圏域のニーズを把握するため、家族支援の課題についてグループで話し合う時間を設けることも大切です。

キックオフミーティングをきっかけとして、メンターの募集方法や養成、登録、広報、メンター活動のコーディネーションやバックアップ機関などのあり方を考える「ペアレント・メンター活動企画・運営委員会」を立ち上げるとよいでしょう。

## メンター養成研修の受講者の募集

ペアレント・メンターになるためには、養成研修を受講し、自治体にメンターとして登録することが必要です。ペアレント・メンターになる上で資格試験を課すことはありませんが、その代わりに養成研修の受講者募集に際しては、メンター活動を円滑に行っていくためにいくつかの条件設定を行うことが考えられます。

診断を受けて間もない方は、子どもの年齢が何歳であっても最初は支援を利用する立場であって、メンターとして相談にのっていくことは難しいと思われるかもしれません。また子どもの年齢が就学前である場合も同様の理由で、子どもが少なくとも小学校へ上がるまで時間をおいてから養成研修を受けていただいた方が良いでしょう。

地域でメンター養成研修を計画する場合は、受講者の子どもの年齢層が、幼児期に診断を受け就学を少し前に経験した小学校中学年以上の子どもを持つ親、義務教育を終えて高等教育段階にある子どもの親、成人期の子どもの親など、年齢層がバランスよく散らばっていることが理想です。

メンターの相談支援活動では、基本的にメンター自身の子どもの年齢より下の年齢の子どもを持つ親を対象にします。これはそれぞれの年代の子育てを経験していることが、共感や地域支援機関の情報提供、自己体験の語り、などのメンター活動にとって重要だからです。メンターと相談者の年齢が開きすぎても経験した支援が異なってしまいうため、相談者の子どもの年齢より少し上くらいがベストかもしれません。

親の会での活動経験があることは、メンター活動を行っていく上でとても重要です。親の会での相互支援の経験を活かせますし、親同士のネットワークから多彩な情報が得られます。また親の会として地域機関と連携した経験なども有益です。多くの自治体が養成研修の受講要件として、地域の親の会の代表の方か、もしくは支援機関からの推薦を課しているのはこういった理由からです。



## コラム 東京都における養成研修

東京都では、平成29年度から、ペアレント・メンター養成・派遣事業を実施しています。事業を立ち上げる前に検討委員会を立ち上げ、事業の実施に当たって必要な事項の検討を行いました。検討にあたり、都内区市町村の実態をつかむため、実態調査も実施しました。

事業の運営については、東京都発達障害者支援センターに「東京都ペアレント・メンター事務局」を設置し、研修の実施、メンターの派遣を行っています。ペアレント・メンター・コーディネーターも、事務局である東京都発達障害者支援センターに配置しています。

養成研修は、日程についてはメンター自身の子育てなどを考慮し、10時～16時半の時間に収まるように組むなどの工夫を行っています。養成研修のカリキュラムは、発達障害の基礎知識、家族支援のあり方、ペアレント・メンターの役割、リソースブックの作り方と地域活動等についての座学、そして、話を聞くことの基礎知識、ロールプレイガイダンス、ロールプレイデモンストレーションを講義した上でグループワークを実施しています。さらに、東京都ペアレント・メンター活動ガイドラインの説明や、都内で活動していくうえで東京都の取り組みを知って頂くことは必要であると考え、東京都の保健・福祉行政、教育についての座学もカリキュラムに入れております。養成研修の受講対象者は、①東京都在住で、ペアレント・メンター派遣事業の活動（ボランティア活動）が可能であること。②発達障害のある子どもの養育経験がある方（原則、発達障害の診断を受け、概ね2年以上かつ小学3年生以上の子どもの養育経験がある方）。③親の会やサークル活動などにおける、相談活動等の経験を有することとしています。また、区市町村の発達障害児（者）支援担当宛に推薦の依頼をしており、そこを通して、ペアレント・メンター候補者の推薦を働きかけてもらっています。働きかけ先は、親の会、親の集まりの場、支援機関、サークル活動等です。そうして、区市町村、親の会の推薦を得ることにより、質の担保に資すると考えています。東京都では



さらに、メンターへのフォローアップも実施し、相談活動のスキルアップを図っています。また、活動報告会等による普及啓発も実施しています。

平成29年度は1回、平成30年度は2回の研修を実施。61名が研修を受講し、メンターとして登録しています。人数が多くなるにつれ、コーディネーターによる全員の把握と調整が難しくなって来ているのが実情です。そうした観点から、区市町村独自の養成・派遣事業の進展が期待されるところです。

### ペアレント・メンター養成研修の内容

ここで示すシラバスの内容は、各地での長年のメンター養成研修や活動の中で得られたメンター活動に必要な要素であり、スタンダードといってもよいでしょう。もちろん、これだけやればよいというものではなく、最低限と思っただけであればと思います。また修了後も定期的にフォローアップ講座を開催することが大切です。

#### ペアレント・メンターの役割と倫理（2時間）

支援に関わる守秘義務や中立性といった倫理に関して学ぶことは、メンターとして最も大切なことです。以下に倫理指針の例（ペアレント・メンター研究会による）を示します。

## 1. 目的

研修を修了したペアレント・メンターは、地域での親同士の支え合いを推進することで、発達障害児・者を育てる親や家族が共に質の高い生活を送れるような地域社会環境を創っていくことを目的とする

## 2. 役割

- (1) 同じ親として仲間の子どもの理解や子育てへの支援を行う
- (2) 発達障害とそれに関連する障害などの情報の提供を行う
- (3) 地域のリソースに関する情報の提供を行う
- (4) 専門機関での相談のきっかけづくりとなるよう可能な範囲での支援を行う

## 3. 倫理

- (1) 相談者の人権を尊重すること。
- (2) 相談中に知り得た事項に関しては本人及び家族の了解なしに他者に漏らしてはならない。メンター活動を休止もしくははやめた後もこれらの守秘義務は継続される。また相談関係書類など相談に関連した個人情報の管理は厳重になされる必要がある。
- (3) 個人的、組織的、営利的、政治的目的のために行ってはならない。また強制してはならない。
- (4) 相談に関する知識と技術を高めるよう努力すること。一方、自らの能力と技術の限界についても十分にわきまえておくこと。

ペアレント・メンターによる支援活動においては、相談者の人権の尊重や守秘義務の順守は最も重要です。専門機関への紹介においても相談者の意思決定を尊重することが必須ですし、他機関との情報共有においても相談者の許可が必要となります。メンターの活動は地域に根ざしているからこそ相談者のプライバシーに対してもより敏感であることが必要です。グループ相談においても「集団による守秘義務」が生じるため、メンターは、自分以外の参加者に対しても守秘義務に対する説明ができることを求められます。また虐待に対する通告義務など、守秘義務の例外事項についても確認しておくことが必要です。守秘義務についての学習はメンター活動を行う中で常に継続し、意識を高めていくとよいでしょう。

メンター活動は相談者の利益を尊重し、中立的であることが求められます。また特定の個人や組織にとって営利や政治的な事柄と結びつかないようにしなければなりません。例えば、たまたま自分の子どもに有効であったサプリメントやセラピーをメンターとして相談活動の中で強かに推奨してしまうと、そこに様々な利害関係が生じます。具体的な提案については、あくまで複数の選択肢の一つとして公平に情報提供し相談者に選択してもらうことが重要です。

メンター活動の中で自身の専門性の維持と向上を図っていくことは、自分自身の子育てにも役立つだけでなく、メンター活動の中で自分自身の心と体の健康を守ることもつながっていくでしょう。

最後に忘れてはならないのが、メンター自身も親であるということです。子育てしながらの相談活動は、自分自身の体調だけでなく、自分の子どもの体調の善し悪しにも大きな影響を受けます。自分自身の生活や子育てを犠牲にしての相談活動は、相談者もメンターも不幸にするものです。仲間、そして専門機関と助け合いながら、いま自分にできないこと、できることをはっきりと言える雰囲気を作っていかなければなりません。

## 発達障害支援の概論と地域での支援システムの理解（2時間）

発達障害といっても障害特徴に様々な違いがあり、そのニーズは生涯にわたって変化し続けます。発達障害の特徴や支援の基本について学ぶことは、メンターにとって自分の子どもにない特性や支援について学べる貴重な機会となります。

また地域の支援に携わっている方に講義をお願いすることで、当該地域での支援の仕組み、各支援機関の情報などを知ることができます。例えば教育委員会、医療機関、福祉であれば発達障害者支援センターなどが考えられます。各機関のパンフレットや資料などをメンターに配布することで紹介先のリソースブックになります。各機関に対する質問を受ける時間も十分にとっていくことが望ましいといえます。

## 相談の基礎技術（1時間）

家族支援の意義、メンターによる相談活動の形態とその特徴・メリット・デメリット、相談に際してのルール設定について学習する他、相談の基本となる共感や傾聴について、具体的に学び体験することを目的としています。

傾聴は、メンターの相談活動の基本となります。しかし、いざその場になると問題の解決を焦ってしまうことがあります。相談者がどんな気持ちで、同じ親としてメンターに何を求めているのか、まずはゆっくりと耳を傾けることが必要です。また、自分にとって使いやすい共感の言葉リストをつくってみるのもよいでしょう。

## 傾聴相談ロールプレイ（3時間）

メンターによる実際の相談活動は二人一組、もしくはグループで実施されることが望ましいと考えられています。しかし研修では、メンターによる相談の特性を学ぶため一対一で行います。

メンター役、相談者役、観察者役の三人一組でおこないます。各組に一人のインストラクターを配置し、役割交代しながら五分ずつのロールプレイを行

い、振り返りをしていきます。インストラクターは、うまくいっている点や課題についてフィードバックやアドバイスを行います。

#### リソースブックとその作り方（1時間）

リソースブックは、メンター相談のネタ帳のようなものです。地域の支援機関のパンフレットなどをファイリングして、ノウハウの詰まったリソースブックを作成します。メンター仲間で集まって定期的にリソースブックを更新することで、メンター活動がよりスムーズになり、自分の子育てにも役立ちます。透明ポケットのついたクリアファイルを用意し、養成研修の際に地域の支援機関のパンフをできるだけ集めておき、情報交換することから初めでもよいと思います。

#### グループ相談の方法（3時間）

ペアレント・メンターの行う相談形式として最も一般的なものがグループ相談です。グループ相談の技術は茶話会（メンターカフェ）などの場で活用できる基本的なスキルとなります。グループ相談のメリットは、相談者に対する情報提供の量とその多様さです。グループ相談では参加者を含む複数の人から様々な情報やアイデアを提供しあうことができます。デメリットとしては、じっくりと思いを聞いてもらいたい場合や個人的な内容であり、グループで話題に出すことに抵抗がある場合には適さないということです。またグループ相談の場合にはグループのメンバーの守秘義務の遵守に十分注意する必要があります。メンバーの意識を促すため毎回開始前に確認するようにします。

グループによる相談の模擬練習を行い、インストラクターからのフィードバックやアドバイスも含めて意見交換を行います。

## メンターの登録

養成研修後は、各地域のメンターリストに登録します。登録内容はメンターの連絡先、年齢、住所地、研修の受講歴、子どもの障害と年齢、活動できる曜日や時間帯、参加できそうな活動の種類などです。

現在、ペアレント・メンターは「資格」ではありません。あくまで養成研修を修了し、地域で活動していることを示す名称ということになっています。研修を修了された方の中には「サポートブックを作るのを手伝ったりするのはいいけれど相談には向いていないな」とか、「グループでの相談はいいけど、個人的な相談は難しいな」など参加活動を限定したい人もいます。メンターの活動は幅が広いので、そのすべての活動をしなければならないわけではありません。

登録に際しては、各地域で決めたメンターとしての倫理規定に誓約署名することが望ましいですが、活動できる時期とそうでない時期があってもよいので、登録を一年間の更新制にするなど工夫も考えられます。