

## 鳥取県立総合療育センターにおけるペアレント・トレーニング

常松美保子<sup>1</sup> 汐田まどか<sup>2</sup> 北原 信<sup>3</sup>

**要旨** 鳥取県立総合療育センターで実施しているバイキング方式のペアレント・トレーニング「ペアレンジャー養成講座」について、従来のシリーズ方式のプログラムと比較しながら紹介した。ペアレンジャー養成講座は、保護者が主体的に自信をもって子どもと関われるようになることを目的としており、メンバーの入れ替わりがあるグループや、モチベーションが高くない参加者にも対応しやすいプログラムである。シリーズ方式に比べると学べる内容に制限があるが、養育不安の減少、基本的受容の増加などに効果があり、シリーズ方式の実施が困難な場合にも、子どもへの関わり方を学ぶ入門編のプログラムとして広く適用できる。

**見出し語** 発達障害, 外来小集団療育, ペアレント・トレーニング, バイキング方式, ペアレンジャー

## はじめに

ペアレント・トレーニングは、「親は自分の子どもに対する最良の治療者になれる」という考えに基づき、親を対象に子どもの養育技術を習得させるトレーニングである<sup>1)</sup>。1960年代にアメリカで開発され、行動変容の理論に基づいて注意欠陥/多動性障害 (AD/HD)、自閉症などの子どもをもつ親を対象に行われている。日本でも1980年代より取り組まれるようになった。

ペアレント・トレーニングは、子どもの生活技術の獲得や問題行動の減少に効果がある上、親の養育技術の獲得と精神健康度の改善に効果があり、プログラム終了後も効果が持続することが報告されている<sup>2)</sup>。現在では、確立した方法論をもつ治療法の一つとしての位置を占めるようになり、子どものいろいろな問題の治療の際の基本的な考えとして定着している<sup>3)</sup>。

個別に行うペアレント・トレーニングもあるが<sup>4)</sup>、複数の親でグループをつくって実施することで、グループに自助的な相互サポート機能が働き、それがメンバー間にプラスの相乗効果を生み出すことも報告されている<sup>5)</sup>。日本ではこれまでに肥前方式<sup>3)</sup>、奈良方式<sup>5)</sup>などのパッケージ・プログラム

がつくられ、実践されてきている。これらのパッケージ・プログラムでは、数名から数十名の親グループを対象に10回程度のセッションで実施するのが一般的であり、多くは、講義と実践をセットにした内容で行われている<sup>6)</sup>。5～6回の短縮版もあるが、これらはいずれも、固定メンバーが全回参加することを前提としている<sup>7)</sup>。本稿では、これをシリーズ方式と呼ぶ。

当センターでも、平成19年度にペアレント・トレーニングを開始した当初は、多くの機関で取り組まれているものを参考にして、10回シリーズのプログラムをつくり実施していた。しかし、対象とした親グループの特性上、プログラム途中で新規参加者、終了者があり、メンバーの入れ替わりがあったため、シリーズ方式での実施に困難が生じた。そのため、平成20年度以降はシリーズ方式に代わる新たな形式、バイキング方式(後述)によるプログラムを開発し実施している。

ここでは、一般的なシリーズ方式のペアレント・トレーニング講座と比較しながら、当センターで実施しているバイキング方式のプログラム「ペアレンジャー養成講座」を紹介する。

## I 対象(グループの特徴)

対象は、子どもを当センターの外来小集団療育に参加させるために付き添ってきた保護者である。

ペアレンジャー養成講座は、子どもが小集団療育に参加している間に並行して行っている。当センターの小集団療育は、広汎性発達障害(PDD)、AD/HDなどの発達障害のある、または疑われる子どもを対象に行っており、就学前児のグループと小学生のグループがある。それぞれ5、6人の子どもで構成され、月2回の頻度で実施している。平成20年度に小集団療育に参加した子どもの年齢は、3歳から9歳であった。

<sup>1</sup>鳥取県立総合療育センターリハビリテーション部

<sup>2</sup>同 小児科

<sup>3</sup>同 シニア・ディレクター

連絡先 〒683-0004 米子市上福原 7-13-3

鳥取県立総合療育センターリハビリテーション部  
(常松美保子)

E-mail: tsunematsum(a)pref.tottori.jp

(受付日: 2009. 9. 1)



図1 ペアレレンジャー

スタッフの職種は医師，作業療法士，言語聴覚士，心理療法士，児童指導員，保育士で，多職種のスタッフがチームで運営にあたっている。

この小集団療育は，年度ごとにメンバーを入れ替えるのではなく，年度途中で新しく入って来たり終了したりする形態をとっている。したがって，新規参加の子どもとともに保護者も年度途中でペアレンジャー養成講座に新しく入って来る，子どもの参加終了にともない保護者もペアレンジャー養成講座参加を終了するということが起きてくる。何ヵ月か継続して参加するメンバーもいるが，子どもの小集団療育利用が短期で終了すれば，保護者のペアレンジャー養成講座参加も2，3回で終了したり，場合によっては1回のみ参加もあり得る。たとえば，平成19年度は最少1回，最多13回，1人あたり平均4.7回の参加であった。

## Ⅱ 目 的

「子どもにとってもっとも身近で，自分のことをよく知っていてくれる，頼りになる存在は家族である。その家族が，医療機関，療育機関や専門家に子育てを依存することなく，自ら主体的に子どもと関わっていけるように。自信と喜びに満ち，子どもの強い味方となれるように。」というのが，当センターの願いであり，保護者支援の目的である。

これらの目的を親しみやすく表すものとして，保護者支援のイメージキャラクター「ペアレンジャー」をつくった(図1)。ペアレンジャーは，「ペアレント(親)」と「レンジャー(特殊技能をもった隊員)」という2つの言葉を合わせた造語であり，ペアレンジャーは親自身を表している。

上記の目的を達成するために，ペアレンジャー養成講座では，グループワークを通じて，子どものいいところに注目できるようになる，子どもへの対応を工夫できるようになる，子どものことを他の人に説明できるようになるなどをめざしている。また，保護者同士の交流，情報交換を促進すること

表1 ペアレレンジャー養成講座の特徴

	一般的なペアレント・トレーニング講座	ペアレンジャー養成講座
①対象の違い	決められた期間・回数に全回参加	途中で新規参加・終了あり，メンバーが入れ替わる
②モチベーションの違い	モチベーションが高い	モチベーションはさまざま
③参加者の子どもの違い	障害の診断を受けている	診断あり，診断前，診断はつかないが「気になる」などいろいろ

も重視しており，同じ立場の保護者と出会って日頃の悩みを打ち明け合い，悩みを共有することで子育てで不安が減少するというピアカウンセリングの効果にも期待している。

## Ⅲ 方 法

1) バイキング方式によるペアレンジャー養成講座の特徴  
ここで，一般的なペアレント・トレーニング講座と比較しながら，当センターが実施しているペアレンジャー養成講座の特徴を整理しておく(表1)。

①対象の違い：一般的なペアレント・トレーニング講座は，受講希望者を募り，決められた回数の講座に全回参加が可能な人を集めて実施する。一方，ペアレンジャー養成講座は，先述したとおり，途中で新規参加，終了があり，参加メンバーが入れ替わっていくという特徴がある。

②モチベーションの違い：一般的なペアレント・トレーニング講座は，自ら受講を希望した人が対象となるため，モチベーションの高い参加者が集まることになる。一方，ペアレンジャー養成講座は，子どもが小集団療育に参加すれば，保護者は積極的な参加希望がなくても自動的に保護者グループに参加することになり，モチベーションがさまざまである。

③参加者の子どもの違い：一般的なペアレント・トレーニング講座では，障害の診断が確定している子どもの保護者を対象としている場合が多い。しかし，ペアレンジャー養成講座では，障害確定診断後の子どもだけでなく，その周辺(診断前の子ども，診断はつかないが気になる子ども，障害が疑われる子ども)の保護者も対象としている。

ペアレンジャー養成講座には，以上の3つの特徴があるため，内容や実施形態に，その特徴に合わせた工夫を取り入れている。たとえば，①で述べたメンバーの入れ替わりがあるということについては，全回参加を前提としないバイキング方式(後述)を取り入れることで対応している。②で述べたモチベーションの高くない参加者への配慮としては，専門用語をなるべく使わないようにし，ホームワークのないプログラムにしている。また，③で述べたように確定診断後の子どもだけでなく，その周辺の子どもの保護者も対象としているため，障害児の子育てに特化せず，一般的な子育て支援，育てにくい子どもへの対応を学ぶという内容で構成している。

表2 「うちの子紹介ワークシート」の項目

①好きなこと（食べ物、遊びなど）
②嫌いなこと（食べ物、遊びなど）
③得意なこと（いいところ）
④苦手なこと（困っているところ）
⑤これがあると頑張れるお楽しみ（おやつ、おでかけ、抱っこ、シールなど）
⑥困っていることにどう対応していますか？（工夫していることがありますか？）

ここで、バイキング方式について説明する。一般的ペアレント・トレーニング講座は、たとえば言うならフルコース方式である。前菜からデザートまで順番どおりに全部食べる、つまり、10回なら10回と決められたプログラムに全部参加することが求められる。一方、当センターのペアレンジャー養成講座は、バイキング方式である。バイキングとはご存知のとおり、いくつか用意された料理の中から好きなものをとってきて食べるやり方である。あらかじめこちらで複数のコンテンツを用意しておき、その中から、その回ごとの参加者のニーズや状態に合わせたものを選んで提供する。参加者がコンテンツを選べるということではなく、実施者側が参加者のニーズや状態を考慮した上で、複数ある中からコンテンツを選ぶという意味でバイキング方式と呼んでいる。ここでは詳述しないが、参加者のニーズを把握するために、簡単なアンケートを実施している。

## 2) ペアレンジャー養成講座の内容の工夫

ペアレンジャー養成講座のコンテンツには、「うちの子紹介」、「上手な関わり方」、「行動の意味」、「ほめほめゲーム」、「ペアトレかるた」などがあり、いずれもグループワークの形で進めている。

「うちの子紹介」の場合、「うちの子紹介ワークシート」の6項目（表2）について、自分の子どものことを書き込み、それを発表してもらう。好きなこと、嫌いなことなど、簡単な項目だが、改めて考えながら空欄を埋めていくことで自分の子どもについて振り返る機会となり、他の参加者に自分の子どもを紹介することは、他者に子どものことを説明する練習にもなると考えている。また、お互いに同じことで悩んでいるのに気づいて「自分だけじゃなかった」という安心、共感が生まれたり、他の参加者の発言から対応のヒントを得たりする場合もある。特に、「これがあると頑張れるお楽しみ」、「困っていることにどう対応していますか？」の2つは、上手なほめ方や対応の工夫を考えていく入口となるものなので、新規の参加者にはまず「うちの子紹介」をしてもらうことが多い。参加メンバーがお互いに知り合うきっかけともなり、場の雰囲気をごませメンバー同士が打ち解ける、いわゆるアイスブレイキングの効果も感じている。

「ペアトレかるた」は、当センターで開発した保護者支援ツ-

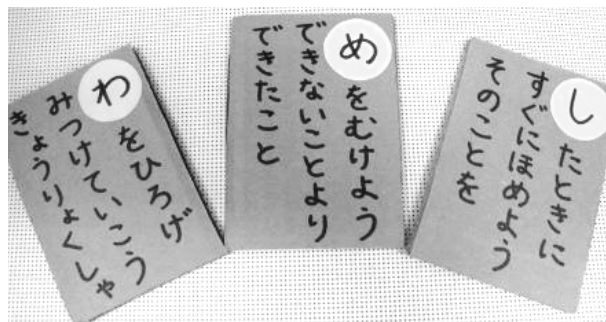


図2 ペアトレかるた

ルの一つである（図2）。「□たときに すぐにほめよう そのことを」、「めをむけよう できないことより できたこと」、「しをむけよう 見つけていこう 協力者」など、子どもへの関わり方のヒントになる内容でかるたを作成した。ペアレンジャー養成講座ではかるたとりをしながら、札に関連する経験について話し合ったり、印象に残った札を1枚選んで発表してもらったりと、関わり方を振り返るきっかけとして使っている。

このようなゲーム性のあるコンテンツをはさむことで、参加者がリラックスして仲良くなるアイスブレイキング的な効果がねらえる。また、「あなたの家ではどうしてる?」、「うちはこんなふうにしてるよ」と情報交換するにも、ただ「話し合ってみてください」と言うだけではなく、きっかけとなる材料を提供することも必要だと感じている。ペアレンジャー養成講座では、子どもへの関わり方についての知識を伝達するだけでなく、保護者同士の情報交換の促進にも重点を置いており、「ペアトレかるた」や「うちの子紹介」といったコンテンツがそのきっかけとなっている。

## 3) 効果の検証

ペアレンジャー養成講座の効果を検証するために、平成20年度の参加者20名のデータを分析した。効果の検証は、参加前後で実施したFDT (Family Diagnostic Test)<sup>8)</sup>の結果比較と、独自に作成した事後アンケートによって行った。FDTは、親の子どもに対するとらえ方について尋ねるもので、7尺度（無関心、養育不安、夫婦間不一致、厳しいしつけ、達成要求、不介入、基本的受容）40項目の質問から構成され、5件法で回答するものである。

事後アンケートは、参加の満足度と子どもへの関わり方の変化について尋ねるもので、選択式で回答する部分と、自由記述で意見・感想を記入する部分から構成されている。

## IV 結 果

FDTについては14名（回収率70%）の参加者から回答を得た（図3）。参加前後ともに有効回答を得られた12名のFDT結果をWilcoxon符号付き順位和検定で比較した。その結果有意差が見られたのは、基本的受容（ $Z = -2.484$ 、負の順位

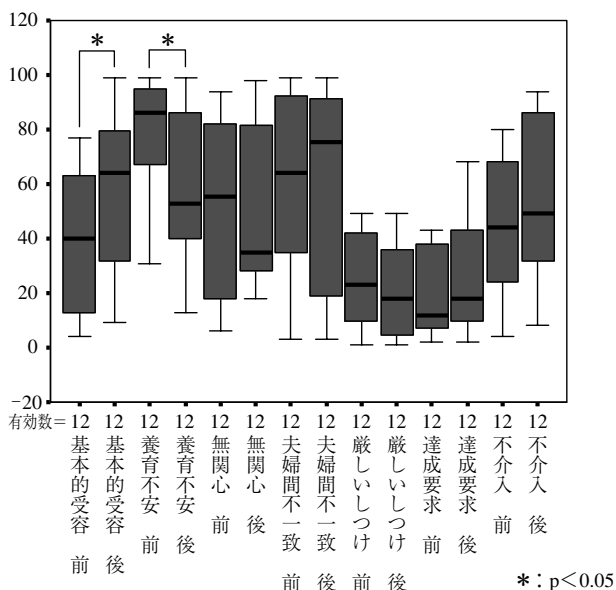


図3 FDTの結果

に基づく、 $p < 0.05$ )と養育不安 ( $Z = -2.138$ , 正の順位に基づく、 $p < 0.05$ )の2尺度であった。他の尺度(無関心, 夫婦間不一致, 厳しいしつけ, 達成要求, 不介入)には一致した傾向は見られなかった。有意差が見られた2尺度については、基本的受容は増加, 養育不安は減少しているという望ましい結果であった。ペアレンジャー養成講座は「同じ立場の保護者と出会い, 子育て不安を減らす」, 「子どものいいところに注目できるようになる」を目標としているため, 目標部分についての成果は得られたと考えている。

事後アンケートについては、15名(回収率75%)から回答を得た(表3)。参加の満足度については、15名中10名が「とてもよかった」、5名が「まあまあよかった」と回答した。関わり方の変化については、15名中3名が「とても変化した」、8名が「少し変化した」、4名が「あまり変化していない」と回答した。「とても変化した」, 「少し変化した」と答えた参加者に、家で実践したことを複数回答で選択してもらったところ、「子どもをほめるようになった」が9名で一番多い回答であった。関わり方が「あまり変化していない」参加者がいたのは残念であり、今後内容などについて検討する必要があると考えている。

一方、参加してよかったこととして、複数回答で「仲間づくりができた」を選んだ参加者が8名、「悩んでいるのは自分だけじゃないと思えた」を選んだ参加者が8名おり、ペアレンジャー養成講座が同じ立場の仲間と出会う機会としても機能していたことがうかがえる。

### V 考 察

近年、ペアレント・トレーニングは医療機関、児童福祉機関を始め、地域の教育センターや保健センターなどでも実施

表3 アンケートの結果(抜粋)

Q、「ペアレンジャー養成講座」に参加していかがでしたか?
とてもよかった 66.7% まあまあよかった 33.3% ふう 0% あまりよくなかった 0% よくなかった 0%
Q、「ペアレンジャー養成講座」に参加して、実際にあなたの子どもに対する関わり方が変化しましたか?
とても変化した 20.0% 少し変化した 53.3% あまり変化していない 26.7% まったく変わらない 0%
Q、「ペアレンジャー養成講座」で学んだことで、実際に家で実践されたことはありますか? (複数回答可)
子どもをほめるようになった 60.0% 子どもの行動の理由を考えるようになった 26.7% 他の保護者の対応の工夫を我が家でもやってみた 13.3% その他 6.7%

されるようになり<sup>7)9)</sup>, AD/HDの親の会やNPO支援団体でペアレント・トレーニングを実施する機関も増えるなどの広がりを見せている<sup>10)</sup>。

しかし、発達障害のある子どもを支援している機関の中には、ペアレント・トレーニングの必要性に気づいていても、固定メンバーでの保護者グループをつくりにくい、モチベーションの高いメンバーのみでグループを構成することが難しい、継続的な実施が困難など、一般的なシリーズ方式でのペアレント・トレーニングを実施しにくいところもあると思われる。小暮らは、子どもの障害種を基準として保護者を選定しペアレント・トレーニングを実施することで、各障害におけるペアレント・トレーニングの有効性の検討が可能となり、保護者にとっても事例の類似性がよい影響を及ぼすというメリットを認めつつ、実際に子どもの障害特性などの条件統制をした上でペアレント・トレーニングを実施できる機関は多くないことを指摘している<sup>7)</sup>。

今後は専門家らによって開発されたプログラムを地域の身近な機関で実践し、それぞれの地域性に即した内容、実施方法へと改良していくことが課題である<sup>9)</sup>。

当センターにおけるペアレンジャー養成講座は、対象とするグループの特徴から、一般的なシリーズ方式ではなく、バイキング方式のプログラムとした。

バイキング方式は、シリーズ方式のプログラムに比べて学べる内容に制限はあるものの、入門編のプログラムとして比較的多くの機関で取り組みやすいと考えられる。また、対象を障害児の保護者に限定していないことから、すべての親への子育て支援(育児スキルの向上や子育て不安の解消の手がかり)としても実施可能であり、間口の広い、手軽に学べるプログラムと言える。

現にペアレンジャー養成講座は、プログラムをマニュアル化して各機関に提供することにより、単発の子育て講座として町の保健師が実施したり、療育機関に通う子どもの保護者支援を目的に数回の連続講座として実施されたりしている。

シリーズ方式のプログラムは、継続的な学習が可能であることから、難しい内容、ホームワークなどの体験的な課題に

も取り組み、体系的に学べる上級編として実施できる。しかし、上級編だけでなく入門編のプログラムもあることで、モチベーションの高い人ばかりでなく多くの人が子どもへの関わり方を考えるきっかけを得ることができるのではないだろうか。入門編では物足りない、もっと学びたい人には上級編を紹介できれば、さまざまなモチベーションをもつ人のニーズに応えることになる。

また、ペアレンジャー養成講座では、ファシリテーションの役割を強く意識してグループを運営している。ファシリテーションとは「促進する、容易にする」という *facilitate* の名詞形で、「グループや個人の力を最大限に引き出して、知的相互作用を活性化する」ということを意味する<sup>11)</sup>。「ペアトレかるた」や「うちの子紹介」といったコンテンツを使いながら参加者同士の交流や情報交換を促進することで、仲間同士のサポート・ネットワークを機能させ、保護者たち自身が子どもの強い味方「ペアレンジャー」になるという目的に近づくことができる。

#### おわりに

当センターで実施しているバイキング方式のペアレント・トレーニング「ペアレンジャー養成講座」の内容とその効果について報告した。

今後多様な広がり期待されるペアレント・トレーニングの一つの形として、このようなバイキング方式の果たす役割を強調したい。

ペアレンジャー養成講座に参加して積極的に意見交換をして下さったペアレンジャー（保護者）のみなさん、当センターの外来小集団療育とペアレント・トレーニングの運営スタッフ、そして本稿執筆にあ

たりご協力下さいました鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻修士2年の秦 基子さん、鳥取県立総合療育センターの吉田一成先生に感謝します。

#### 文 献

- 1) 大隈絃子, 免田 賢, 伊藤啓介. 発達障害の親訓練—ADHDを中心に—. *こころの科学* 2001;99:41-7.
- 2) 免田 賢, 伊藤啓介, 大隈絃子, ら. 精神遅滞児の親訓練プログラムの開発とその効果に関する研究. *行動療法研究* 1995; 21:25-37.
- 3) 山上敏子, 監修. お母さんの学習室—発達障害児を育てる人のための親訓練プログラム. 大阪:二瓶社, 1998.
- 4) 野坂純司, 内田一成. 個別指導プログラムの作成支援を目的とした親訓練の臨床効果—発達障害児をもつ母親を対象として—. *上越教育大学心理教育相談研究* 2006;5:1-14.
- 5) 岩坂英巳, 清水千弘, 飯田順三, ら. 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* 2002;43:483-97.
- 6) 上林靖子, 藤井和子, 北 道子, 河内美恵, 編. こうすればうまくいく—発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル. 東京:中央法規出版, 2009.
- 7) 小暮陽介, 阿部美穂子, 水内豊和. グループペアレント・トレーニングプログラムの効果についての検討—教育センターにおける実践から—. *富山大学人間発達科学部紀要* 2007;2:137-44.
- 8) 東 洋, 柏木恵子, 繁多 進, 唐澤真弓. FDT 親子関係診断検査 (Family Diagnostic Test). 東京:日本文化科学社, 2002.
- 9) 高階美和, 内田敦子, 犬飼陽子, 井上雅彦. 保健センターの親子教室参加者を対象とした発達に気になる子どものペアレント・トレーニング. *発達心理臨床研究* 2008;14:17-25.
- 10) 岩坂英巳. AD/HDのある子どもの親へのペアレント・トレーニング. *こころの科学* 2007;134:2-10.
- 11) 井上雅彦, 監修. 子育てに活かす ABA ハンドブック—応用行動分析学の基礎からサポート・ネットワークづくりまで. 東京:日本文化科学社, 2009.