

令和二年度障害者総合福祉推進事業

地域の発達障害者支援機関等で実施可能な
ペアレント・トレーニング実施テキストの
作成 報告書

令和3年3月

一般社団法人日本発達障害ネットワーク（JDDnet）

目次

事業概要	1
オンラインによるファシリテーター養成研修	4
ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修における参加者へのアンケート調査報告	8
ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修におけるSVへのアンケート調査報告	25
委員からのコメント	34
資料1 支援者用マニュアル	47
資料2 親用テキスト	135

1. 事業概要

1-1 事業の目的

発達障害者支援法においては家族支援の重要性が強調されており、近年その手法として「ペアレントプログラム」や「ペアレント・トレーニング」についても広く認知されるようになってきた。また H30 年度より創設された「発達障害児者及び家族等支援事業」により、これらの家族支援プログラムの実施は制度的にも都道府県に加えて市町村においても可能となっている。

ペアレント・トレーニングが全国で広まる一方、プログラムの質の維持は重要な課題となる。親子のニーズにプログラムの内容が合っていない、実施回数が不足している、実施する支援者の十分な研修や経験を積んでいないなど、様々な課題が散見されるようになってきた。そのため、ペアレント・トレーニングへのニーズの増加とともに、プログラムの実施に必要な条件を明示する必要があった。

令和元年度の厚生労働省障害者総合福祉推進事業「発達障害支援における家族支援プログラムの地域普及に向けたプログラム実施基準策定及び実施ガイドブックの作成に関する調査」では、地域での発達障害の家族支援システムの拡大のため、発達障害におけるペアレント・トレーニングの実態を明らかにするため、自治体、福祉事業所、医療機関向けに質問紙調査を行い、特に実践が定着している自治体、事業所、医療機関にヒアリング調査を行った。また、ペアレント・トレーニングの研究者・実践者によって構成される事業委員、事業協力委員による委員会において、ペアレント・トレーニングのプログラム内容について整理し、実施基準について検討し、プログラムの核となる基本プラットフォーム、オプションメニュー、実施運営等についてガイドブックとしてまとめた。

同事業の調査結果から、自治体、福祉事業所、医療機関でのペアレント・トレーニングについて以下のような共通のスペックが示された。それは 2-3 名のスタッフが 4-7 名程度の保護者を対象とし、1 回あたり 60~90 分程度 6~8 回程度で実施され、プログラムとしては、「行動の定義」「3つのタイプ明け」「行動のしくみ」「ほめ方・プラスの関わり方」「指示の出し方」「計画的無視」の 6つの基本プラットフォームにおけるコアエレメントが包含されるというものであった。基本プラットフォームは、ペアレント・トレーニングの実施者の拠り所となる共通の土台のようなものであり、実施するプログラムを「ペアレント・トレーニング」と呼ぶためには必須となるものである。「基本プラットフォーム」は、①コアエレメント（プログラムの核となる要素）、②運営の原則、③実施者の専門性から成り立つものである。全体の課題としては、特に人材の確保、SV の確保などが挙げられ、地域で持続可能なペアレント・トレーニングの実施運営を行うためには、エビデンスに裏付けられた基本プラットフォームに基づくプログラムや実施のノウハウを普及し、定着させていくことが必要であることが示された。

本事業の目的は、ペアレント・トレーニングの支援者を養成するための研修の基本的なマ

ニュアルとなる基本プラットフォームを使用したテキストブックの作成である。

1-2 事業内容及び手法

令和元年度障害者総合福祉推進事業の成果である基本プラットフォームに基づいて、事業委員で討議し実施テキストを作成する。テキストは、実際の参加者が使用する参加者用テキストと、支援者が用いる支援者用テキストからなる。それぞれのテキストの内容については、昨年度作成されたガイドブックと基本プラットフォームを基に事業委員会を中心に項目を絞り込み、討議しながら作成する。PT のロールプレイ部分に関しては動画を作成し、実施者負担を軽減するとともにネットでの支援にも使えるようにする。これらをもとに、オンラインによる支援者養成プログラムを実施し、参加者及びPT 実施経験のあるスーパーバイザーへのアンケート調査を実施し、テキストの内容や実施の進め方等について検証し、完成させる。

1-3 狙いとする事業の成果

発達障害に関するペアレント・トレーニングについて、基本プラットフォームを含む標準的なテキスト、参加者用テキスト、支援者用テキストを作成することで、各地域・機関でのPT の実施に寄与することが期待される。これらのテキストは次のステップである PT の支援者養成プログラム、評価方法の確立に向けての重要なツールとなる。

1-4 事業委員・事業協力委員

事業委員長 市川 宏伸 一般社団法人 日本発達障害ネットワーク

事業委員 (五十音順)

石井 礼花	東京大学大学院医学系研究科
井潤 知美	大正大学 心理社会学部
井上 雅彦	日本発達障害ネットワーク 鳥取大学 医学系研究科
岩坂 英巳	日本発達障害ネットワーク ハートランドしぎさん 子どもと大人の発達センター
式部 陽子	帝塚山大学 心理学部
庄司 敦子	まめの木クリニック
高柳 伸哉	愛知東邦大学 人間健康学部
立花 良之	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
中田 洋二郎	立正大学 心理学部
西牧 謙吾	国立障害者リハビリテーションセンター
原口 英之	国立精神・神経医療研究センター

日詰 正文	日本発達障害ネットワーク 国立重度知的障害者総合施設 のぞみの園
免田 賢	佛教大学 教育学部
森 千夏	大阪大学キャンパスライフ健康支援センター 相談支援部門
山口 穂菜美	所沢市こども支援センター 発達支援エリア

事業事務局

鳥取大学 医学系研究科 井上雅彦研究室

1-5 事業委員会（事業委員会以外等の打合せなどは除く）

本事業は半年間の実施であり、テキスト作成に向けて以下のように事業委員会のもとにワーキンググループを作り事業を実施した。当初は対面で討議や作業を行う予定であったがCOVID19による緊急事態宣言などの影響により、すべてをオンラインで実施した。

10月20日	第1回厚労推進事業委員会
11月21日	第1回テキスト作成会議
1月14日	第2回テキスト作成会議
1月17日	第1回テキスト会議
1月24日	第2回テキスト会議
2月21日	第1回テキスト検証会議
2月23日	第2回テキスト検証会議
2月28日	第3回テキスト検証会議
3月16日	第2回厚労推進事業委員会
3月21日	第1回動画作成会議
3月22日	第2回動画作成会議
3月24日	第3回動画作成会議
3月25日	第4回動画作成会議

2. オンラインによるファシリテーター養成研修

事業委員会により作成した支援者養成用テキストと受講者用テキストを使用し、ファシリテーター養成研修を実施した。なお COVID19 による緊急事態宣言などの影響により、すべてをオンラインで実施した。

2-1 開催日

2021 年 2 月 21 日（日）、23 日（火）

2-2 参加者

参加者は日本ペアレント・トレーニング研究会の WEB 上から募集した。参加者数は 41 名であった。参加者に関する基本情報について表 1～表 6 に示した。参加者の年代としては、30 代（44%）に続き、40 代 37%が多く、支援経験年数は 3～5 年（32%）、10 年以上（32%）が多くみられた。職種としては、公認心理師（30%）、臨床心理士（27%）が最も多かった。所属機関は病院等医療機関（22%）、自治体（17%）、児童発達支援センター（17%）からの参加者が多かった。PT 実施経験については、経験のある参加者（46%）も半数程度みられたが、リーダーとしての経験に限らない。PT スタッフ養成研修の受講経験については、未経験の参加者が 90%であった。なおアンケート調査協力に関する説明を書面にて行い、同意を得た。

表 1 参加者の年齢

	N	%
20 代	3	7
30 代	18	44
40 代	15	37
50 代	5	12
60 代以上	0	0
無回答	0	0
合計	41	100

表 2 性別

	N	%
女性	36	88
男性	4	10
無回答	1	2
合計	41	100

表3 所属機関

	N	%
自治体	7	17
児童発達支援センター	7	17
児童発達支援事業書	5	12
放課後等デイサービス	1	2
多機能事業所	2	5
発達障害者支援センター	2	5
相談支援事業所	2	5
学校等教育機関	4	10
病院等医療機関	9	22
その他	2	5
合計	41	100

その他：自営業、児童家庭支援センター

表4 職種

	N	%
公認心理師	19	30
臨床心理士	17	27
言語聴覚士	0	0
作業療法士	0	0
保健師	2	3
保育士・幼稚園教諭	9	14
医師	1	2
看護師	3	5
社会福祉士	3	5
精神保健福祉士	3	5
その他	7	11
合計	64	100

その他：教員免許（小学校、高等学校）、児童指導員、相談支援専門員、理学療法士

メンタルケア心理士、発達障害コミュニケーション指導者、発達障害児の保護者

公認心理師申請中

表5 支援経験年数

	N	%
1年未満	3	7
1～2年	2	5
3～5年	13	32
6～9年	10	24
10年以上	13	32
合計	41	100

表6 PT実施経験

	N	%
ある	19	46
ない	22	54
合計	41	100

表7 PTスタッフ養成研修受講経験

	N	%
ある	4	10
ない	37	90
合計	41	100

2-3 内容

【事前研修】参加者決定者には、事前研修として、「ペアレント・トレーニングの基礎知識&基本プラットフォームとは」（講師：岩坂英巳、WEB セミナー2020 講演、約 1 時間）をオンデマンドにて視聴してもらい、2 月 21 日・23 日に行われる演習のホームワークシートや演習シートに事前に記入しておいてもらった。

【研修スケジュール】

2 月 21 日（1 日目）

■オリエンテーション 13：00～13：30 講師：式部陽子

「グループワークのコツとファシリテーターの専門性」

■セッション1 13：30～14：00 講師：井上雅彦

「自己紹介&良いところ探し ワーク」

■セッション2 14：00～15：00 講師：井上雅彦

「子どもの行動観察と3つのタイプわけ」

ワーク：ほめようシートのホームワーク報告、ほめるロールプレイ

■セッション3 15:00～15:45 講師：井上雅彦

「子どもの行動のしくみを理解しよう（行動のABC）」 ワーク：観察上手

■セッション4 15:45～16:45 講師：井上雅彦

「環境調整」 ワーク：整え上手

■まとめ 16:45～17:00

2月23日（2日目）

■2日目オリエンテーション 13:00～13:10

■セッション5・セッション6 13:10～14:40 講師：中田洋二郎

「子どもが達成しやすい指示」、「上手な注目の外し方」

ワーク：伝え方のテクニック（CCQ）ロールプレイ、待ってからほめる（無視）ロールプレイ

■運営のコツ&よくある質問について 14:50～15:30 講師：井上雅彦

■質疑応答 15:30～16:00

■閉会挨拶、事務連絡 16:00～16:10

3. ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修における参加者へのアンケート調査 調査結果報告

3-1 目的

本事業で作成したペアレント・トレーニング（以下PT）基本プラットフォームマニュアルに基づいてオンラインで実施したファシリテーター養成研修会（以下、養成研修会）の内容が、参加者にとってわかりやすかったか、養成研修後に自機関で実施するために有用な内容であったかを確認することを目的とした。

3-2 対象

2 日間に渡り開催した養成研修会に参加した参加者 41 名とした。なおアンケート調査協力に関する説明を書面にて行い、同意を得た。

3-3 方法・期間

アンケート調査はグーグルフォームを用いて実施した。項目は本事業の委員で協議し、決定した。参加者の基本情報（表 1）、アンケート調査項目（表 2、表 3）は、養成研修会の内容に沿い、その理解度「～について理解できた」と、自身が実施できそうかという効力感「～できると思う」について尋ねた。それぞれ「そう思わない」「あまりそう思わない」「そう思う」「とてもそう思う」の 4 択とした。また、実施に際し難しいと思われることや、その他意見については自由記述を求めた。最後に、研修会全般の感想を尋ねた。

実施日は養成研修の開催日である 2021 年 2 月 21 日と 2021 年 2 月 23 日とした。

表 1 参加者の基本情報項目

項目	項目詳細
年齢	20 代, 30 代, 40 代, 50 代, 60 代以上
性別	男性, 女性, その他, 回答なし
所属機関	自治体, 自動発達支援センター, 児童発達支援事業所, 放課後等デイサービス, 多機能事業所, 発達障害者支援センター, 相談支援事業所, 学校等教育機関, 病院等医療機関, その他
職種（資格）	公認心理師, 臨床心理士, 言語聴覚士, 作業療法士, 保健師, 保育士・幼稚園教諭, 医師, 看護師, 社会福祉士, 精神保健福祉士, その他
支援経験	1 年未満, 1～2 年, 3～5 年, 6～9 年, 10 年以上
PT 実施経験（リーダー、サブ関係なくスタッフとしての実施）	ある, なし
PT スタッフ養成研修受講経験	ある, なし

表2 養成研修1日目アンケート項目

1	【事前研修】ペアレントトレーニングの基礎知識&基本プラットフォームの講義内容を理解できた
2	オリエンテーション『グループワークとファシリテーターの専門性』について理解できた
3	セッション1『自己紹介の内容や進行について理解できた
4	セッション1『自己紹介』の進行が自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
5	セッション1『良いところ探し』の内容や進行について理解できた
6	セッション1 良いところ探しの進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
7	セッション2「子どもの行動観察と3つのタイプわけ」について理解できた
8	セッション2『ほめようシート』ホームワーク報告の内容や進行について理解できた
9	セッション2『ほめようシート』ホームワーク報告の進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
10	セッション2『ほめる演習シート』の内容や進行について理解できた
11	セッション2『ほめる演習シート』の進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
12	セッション3『子どもの行動のしくみ』について理解できた
13	セッション4『環境調整』について理解できた
14	セッション4『整え上手』のワーク内容や進行について理解できた
15	セッション4『整え上手』のワーク進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
16	セッション4『親子タイム』について理解できた
17	セッション4『親子タイム』の説明ができると思う
18	本日の内容についてご意見・ご感想があれば教えてください（自由記述）

表3 養成研修2日目アンケート項目

〈本日の内容について教えてください〉	
1	セッション5『子どもが達成しやすい指示』について理解できた
2	セッション5『伝え方のテクニック（CCQ）』のロールプレイの内容や進行について理解できた
3	セッション5『伝え方のテクニック（CCQ）』のロールプレイの進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
4	セッション6『上手な注目の外し方』について理解できた
5	セッション6『待ってからほめる（無視）』ロールプレイの内容や進行について理解できた
6	セッション6『待ってからほめる（無視）』ロールプレイの進行を自身でできると思う →難しいと思うことがあれば教えてください（自由記述）
〈研修会の全体及びマニュアルについて教えてください〉	
1	グループにSVがいることで理解しやすかった
2	グループにSVがいることで安心して参加できた
3	自身の機関でペアレント・トレーニングを実施する際にも、困ったときにすぐ相談できるSVがいてもらいたい
4	マニュアルを読むだけでなく、研修会に参加したことでより実施についてイメージを持てた
5	2日間の本研修内容に満足している
6	ワークシートなど資料のサンプルは実施する上で役に立つと思う
7	マニュアルの内容は十分だと思う
8	私はペアレント・トレーニングを自身の機関で実施できる
9	マニュアルにあって本研修で扱わなかった内容で研修を希望する内容があれば教えてください（自由記述）
10	その他、本研修についてご意見・ご感想があれば教えてください（自由記述）

3-4 結果

3-4-1 回収率及び有効回答率

養成研修1日目の参加者は41名、アンケート回収率は95.1%（39名）、有効回答率も同様であった。養成研修2日目の参加者は41名、アンケート回収率は97.6%（40名）、有効回答率も同様であった。

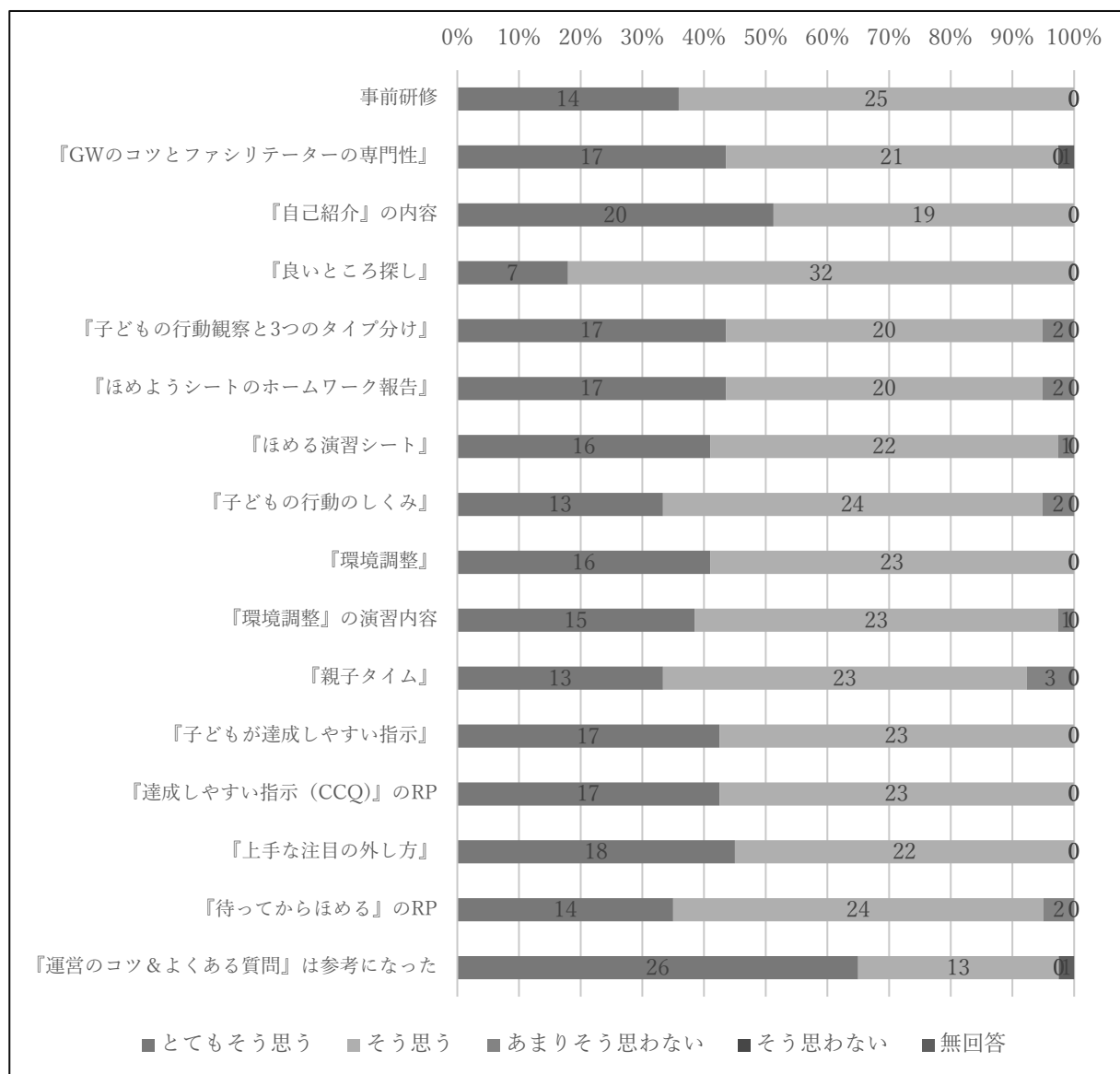
3-4-2 研修の理解度と今後の実施に向けた効力感について

1 日目と 2 日目のアンケート結果を研修内容の理解度と、実施にむけた効力感の項目に分けて表 4 と表 5 に示した。困難に感じた点の自由記述については表 6 ～表 13 に示した。

理解度については、『自己紹介』の内容が、他の項目と比較し、とても理解できた人が多く（表 11）、進行についても『自己紹介』は全員が実施について「とてもそう思う」「そう思う」と答えていた。一方で『良いところ探し』の理解について「とてもそう思う」と答えた人が他の内容と比較して最も少なく、『親子タイム』については、「あまりそう思わない」と答えた人が最も多い結果となった（表 11）。『親子タイム』は実施についてできるとは「あまり思わない」と答えた人が、他の内容と比較し、最も多かった。

いずれかの内容においてファシリテーターのロールプレイ（以下、RP）実施後、今後自身が進行できるかどうか問う質問に「あまりそう思わない」とつけた回答者は 5 名おり、そのうち 4 名は

表 4 研修内容の理解度「～について理解できた」



これまで PT 実施経験のない参加者であった。また、この 4 名の職種には専門職も含まれており、ばらつきがあった。全ての研修終了後に、今後自身の機関で PT を実施できると思うかどうか尋ねる質問で「あまりそう思わない」と回答した参加者は 6 名であり、そのうちこれまでの PT 実施経験のない参加者は 5 名であった。実施経験はあるが今後の実施に自身がない参加者は 1 名は、前回実施してから数年のブランクがあった。

表 5 実施に向けた効力感について「～できると思う」

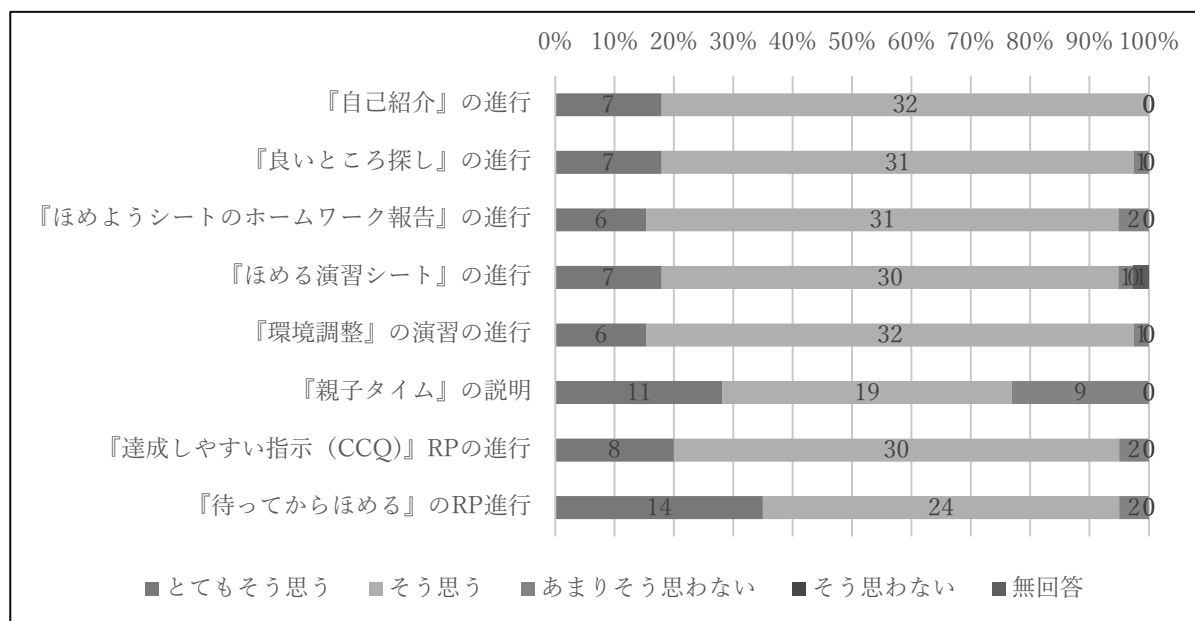


表 6 『自己紹介』の進行について難しいと思うこと

1	紹介の中でお子さんの特性をどのように掴んでいくのか、どこまで語ってもらえるのかのさじ加減が難しいのかなと感じました。
2	保護者の発言に、その場でフィードバックしていくこと。緊張もあり、しどろもどろになってしまいそう。まずは良かった点を端的に返していけたらいいのかなと思った。
3	会の中でも話がありましたが、話続けてしまう方や、緊張の高い方に安心して参加していただけるような雰囲気づくり等、今日お話がお聞きできたので良かったです。
4	経験と場数を重ねて頑張りたいと思います
5	自己紹介が長くなってしまっている人に対して、その人の思いに応えつつどのように対応するのが難しいと思った
6	穏やかな状態で進行することは難しそうですが、実際に行うことは楽しそうです。
7	緊張・不安が高い参加者について、その場で見極めていくのは労力が要るのではと感じる。例えば支援センター内の PT 実施で、参加者が利用児の保護者などであれば、申し込みの時点で情報共有するなどして事前に知ることができるが、そうでない公募要素の強い集まり方である場合、よりファシリテーターとしての素養が問われるように思う。
8	話が長くなる方がいた場合の終わり方が上手くできるかなと思いました。

9	保護者についての事前情報があったとしても、グループの中で保護者が自分についてどのような表現をされるのか、どのような相互作用が生まれるのか、どの程度汲み取るのか、あっさりに対応するのか、グループの経験が浅いだけに、初回は緊張すると思います。
10	普段は子どもさんの名前を聞いていませんが、子どもさんの名前を尋ねることに気を遣います。
11	質問なのですが、子どもの診断名は言わない方向が良いのではというお話でしたが、それは自己紹介の時に「診断名は言わなくていい旨」を伝えなくてもいいですか？その様に説明するのも不自然ですが、最初の参加者の方が話したら、後の方も言わざるを得ない雰囲気にならないのかという気がして、先生方はどのようにされているか伺いたいです。

表7 『良いところ探し』の進行について難しいと思うこと

1	良い所を見つけられない参加者への声かけに戸惑いそうです。
2	実際に体験したことですが、プラスの発言を求める場だからこそ、その時パワーのない保護者がしんどくなってしまったことがありました。さじ加減というか、強要しない雰囲気を保ちつつ、良い面にフォーカスを当てる練習をしていくバランスが難しいなと感じています。
3	自分自身も視野が狭くなったり褒めるバリエーションが少ないため、増やしていきたいと思った。
4	同じく経験と場数を重ねて頑張りたいと思います
5	全体会でもでていたが、「ない」という人に対しての対応が難しいと感じた。けれども、「視点を大切にしよう」という方向で進めていくと良いというのはとても参考になった、
6	1人ずつのいいところ探しを聞いた後のフィードバックが不馴れで難しかった。
7	この部分のファシリテータを体験しました。探し出してくれた良いところをすくい上げるだけではなく、「むずかしさ」への理解とそれをこなせたことへの称賛の気持ちを表しきれなかったと感じました。
8	“ほめることは難しい”という思いをこちらは一貫するが、参加者にとっては価値観を揺さぶられる瞬間もあるのではと感じる。
9	『難しいですね。』をベースにすることがポイントとお聞きできて安心しましたが、取り組みの序盤なのでかなり保護者の個性が出やすいと思われ、落ち着いて対応できるか不安。
10	模範解答をいいがちな癖があることがわかりました。井上先生のいわれていた、うまくいかないよねと言う感覚を共感し、それでいいよ、大丈夫という雰囲気を作れるよう意識できればと思いました。

表8 『ほめようシートのホームワーク報告』進行について難しいと思うこと

1	自分の許容範囲を超えた発言が出たら...という不安がまだあります。
2	頭で思っていることと実際に近づけていきたいと思います
3	「ほめるのってむずかしいよね」という着地点を教えて頂いたことで、少し進行形しやすくなるとは感じたが、コメントを返すことについて「これでよいのか？」と不安がある。

4	どうしても余白（枠）が多いことが、書くことに対する無言の圧として感じられる。
5	これも、序盤の難しさを感じているためです。
6	ここも、進行してみるとうまくいくことに注目しがちなあと思いました。どの参加者もそれでいいんだというか、「ほめるのって案外むずかしいですね」という雰囲気が進められるようにできるといいなあと思いました。
7	ほめた相手の反応が分かりづらい、または気持ち悪がられた場合の対応が難しいです。
8	上手くいった方の状況を掘り下げて聞きたくなるが（どうしてもその日はできたのか、褒めて上手く行った日の翌日はどうだったか等）、時間の関係もあるのと、個人との対話になってしまうため詳細は聞かず、さらっと流すべきですか？

表9 『ほめる演習シート』の進行について難しいと思うこと

1	今回、支援をさせている方で行ったので色んなきづきがでてきましたが、実際のお母さん方と共有する時にあまり意見が出てこなかったりすることもあるのかなあと感じました。先生がおっしゃっていたようで、記入例はなくてもよい、後から出すなども保護者の方が書きやすくなると思いました。
2	同じく頭で思っていることと実際に近づけていきたいと思います
3	参加した保護者のニーズとあまりにもかけ離れた場面である場合、演習シートを行う意義を伝える難しさを感じた。
4	イラストの解釈がそれぞれ、また褒める箇所が、支援者でなく一般的な目で見ると「どこを褒めたら…？」と難しいので、うまく返していけるかが難しい。
5	ほめるハードルを下げにくい保護者は少なからず居るため、そこから共感を引き出すのは技術が必要であると感じる。
6	設定を囲んでのやりとりは、初心者が進行する上では比較的やりやすいかもしれません。
7	「ほめるところがない」と言われたり、自分のお子さんの話を深めていき、ワークにもどれなくなる、というのはやってみるときっとよくあるのだらうと思い、難しそうだと思います。

表10 『環境調整』の演習の進行について難しいと思うことがあれば教えてください

1	ファシリテーターがコメントしすぎず、保護者自身の工夫をできるだけ引き出せたらいいなと感じます。
2	具体的なスケジュールなどの工夫が提示できるか不安
3	環境調整など現実的な提案が難しい。兄弟の関係など「下の子が小さいから難しい」という発言がよく聞かれる。家庭の兄弟関係や家の間取りなどを聞いていくととても時間がかかる。
4	ファシリテーター役をさせていただいて、イメージできました
5	その場面に際して行う環境調整と、そのようにならないように事前にあらかじめ行う環境小調整、また、もっと長いスパンで整える環境（部屋の配置や導線など）等、整理したほうが考えやすいと思った、

6	イラストのなかでは、調整できる環境でも、実際のなかでは物理的に難しかったり、「変更する」ことへの抵抗感が親にあったりするとハードルが高いように感じた。そういった点をどのようにまとめていったら良いのか？
7	理想（理論）と実際の生活とのギャップを、どうその場の落としどころとしてまとめていくのかは難しそう。
8	保護者の具体例、とてもわかりやすかったのですが、蓄積がない場合は専門書に取り上げられている例から抜粋するのに準備がいるなと思いました（講義の部分ですね。）。演習については、わかりやすい例だと思います。
9	私自身の療育への知識・経験がないため、今回練習した事例については対応できると思うが、参加者から上手く行かないケース等をあげられた際に、そこを掘り下げすぎず上手く事例に戻れるか、参加者が未消化のまま終了してしまう気がして心配です

表 11 1 日目の研修内容について意見・感想

1	様々な先生のご実践の工夫やご意見が伺えてとても勉強になりました。ありがとうございました！
2	演習が多く、とてもありがたかったです。ご講義もわかりやすかったです。
3	無事初日を終わられてホッとしました。次回もよろしくお願い致します。
4	参加者の意見に対してファシリテーターとしての反応について、他の参加者の方がとても参考になりました。SV の先生方から褒めていただいて素直に嬉しかったので、褒められることの効果を体感しました。ありがとうございました。
5	SV の先生の対応もよく、大変良かったです。ありがとうございました。
6	1 日目の養成研修、お疲れさまでした。とても勉強になりました。明後日も、どうぞよろしくお願い致します。
7	ありがとうございました。とてもわかりやすかったです。
8	こどもの行動のメッセージが複数あると考えられる場合の対応はどう考えたらよいでしょうか？（例：苦手な宿題の場面で、お母さんが妹の相手ばかりしている）
9	とても分かり易かったです。
10	資料も内容も盛りだくさんで、事前に資料も目を通し切れておらず、消化不良なところがあるが、自分だけではこの内容を理解できないので、参加できて大変よかった。ファシリテーターも初めてやってみて、難しさを痛感できたのは、参加してこそその気づきであった。ありがとうございます。
11	演習が多く、保護者役とファシリテーター役を経験できて良かったです。ファシリテーター役での気づきももちろん、普段なかなか経験することない保護者役としての気づきを得られて勉強になりました。
12	ありがとうございました。PT の講師の経験が 1 度だけありますが、ロールプレイのファシリテーターの経験がなかったため、大変勉強になりました。他の人の進行も参考になるものが多かったです。講義内容をさらに読み込み理解を深めていきたいと思います。
13	非常に実践的で、実際に起こりそうな心配な事（一人の保護者さんが話さず黙ってしまう、不安たがなくて発表に抵抗が高い方、演習シートと子どもの年齢に差があるとき）のお話

表 12 『達成しやすい指示 (CCQ)』のロールプレイの進行について難しいと思うこと

1	構造化していただいているのでベーシックな進行はまだ何とかかなりそうな気がしたのですが、質問への対応やイレギュラーへの対応が不安だと思いました
2	子ども役の方が熱心にしんどさを熱演された時に、どこまで見守るのが難しいと思う
3	やりとりに詰まった時にどの程度アドバイスをすべきかの様子がつかみにくいかと思いました。
4	頭での理解と実際にはギャップがあると思うので、できるかぎり小さくしていきたい
5	色々なケースがあるので、フィードバックが難しいと思いました。
6	全体通してですが、参加者への FB は難しいと感じた。特に今回はロールプレイを行ってもらうなど、参加者もややハードルがあがる中で、前向きに FB をしつつも大切な部分を伝えていくことができるかは心配だなと感じた。
7	参加者に合わせて適宜内容を変更していく事が自身の能力として難しく感じます
8	ロールプレイがうまくできなかった時でも、出来たところを褒めていくのはまず大事だと思うのですが、認めることを行った上で少しアドバイスの的なことを行う時に押し付けや否定にならないようにすることが今後の課題だと思いました。
9	ロールプレイがうまくいかなかったときの進行が難しいと感じました
10	CCQ で指示のあとのロールプレイで同じセリフを繰り返す親役の演習について、説明をしっかりと聞いていれば大丈夫なのかもしれませんが、同じセリフを繰り返すことを CCQ という技法だと思ってしまわないかと思いました。技法の名前の説明はそんなに必要ないかもしれませんが同じセリフを繰り返すことをブローケンレコードといい、有効なやり方のひとつと説明するかなと思いました。

表 13 『待つてからほめる』のロールプレイ進行について難しいと思うこと

1	他のロールプレイに比べて自由度が高いため、参加者によっては混乱するかなと思いました。
2	子役が上手すぎた場合、ごねることが続くと時間内に収められるかなと思いました。
3	ロールプレイ内で親役がうまく注目を外せていなかったときにできていた部分だけをほめるのか、コツなどをもう少し伝えたほうが良いのか、伝える際にはどのように伝えると参加者が傷つかずに済むのかということを教えていただきたいです。
4	対応できる行動とそうでない行動があるので、参加者にそれを理解して、判断して実行してもらえるように、行動の弁別の基準を伝えるのが難しいと感じました。
5	電話中ということは、言葉ではなくジェスチャーや表情で伝える必要もあるので、そのやりとりが少し難しいと思った。
6	こちらも、進行中滞った時のフォローが難しそうです。
7	適切な無視、という共通認識を保護者と作り上げるのが難しいのではないかと感じる。知的や特性的に重度である場合は特に、視線を外すという行為が危険である場合や保護者の

	育児ストレスが高いことも多いと実感している。適切な行動を促すための間をどううまく伝えていくのが課題になると感じている。
8	このセッションはしっかりと誤解なく伝えないと、と思う分、自分の中で説明が過剰にならないか不安です。
9	ロールプレイはその時の参加者によって大きく変わると思うので、臨機応変な対応ができるかどうか心配である
10	参加者に合わせて適宜内容を変更していく事が自身の能力として難しく感じます
11	どの行動がこの対応で効果的か、どの親には難しいのかなど、もう少し勉強が必要と感じた
12	待つこと、無視することが、実行して成功が自覚できるといいのかなと思いました。
13	注意すべきポイントが多くなってくるのでやや大変でした
14	今回は対面でなくオンラインだったのでロールプレイとしても一番難しかった。 対面であればよりファシリテーターも親役子役をされた方のポイントをつかみやすいと思うので実践していきたい。
15	ロールプレイの内容を読んで、こんな風にうまくはいかないと思い込んでいる保護者の方への対応。やってみての感想の言語化が上手な方、苦手な方がみえると思う。いろいろな方の話を聞く中でそういうものなのかもと思ってもらえるといいのか。

3-4-3 全般の感想について

1日目と2日目を通した研修内容全般に関する項目の結果を表14に示した。自由記述については、表15と表16に示した。各グループにスーパーバイザー（以下、SV）が入っていたことについては、演習を理解しやすくなり、安心して参加でき、自身の機関でPTを実施する際にもSVがいてもらいたいという項目について、全員が「とてもそう思う」もしくは「そう思う」と答えていた。また、研修会に参加することで実施についてもイメージができた、全員が「とてもそう思う」もしくは「そう思う」と答えていた。本研修を通して、今後自機関でPTを実施できるかどうかについては、「あまりそう思わない」と答えた人が15%（6名）みられた。

表14 研修会全般に関する感想

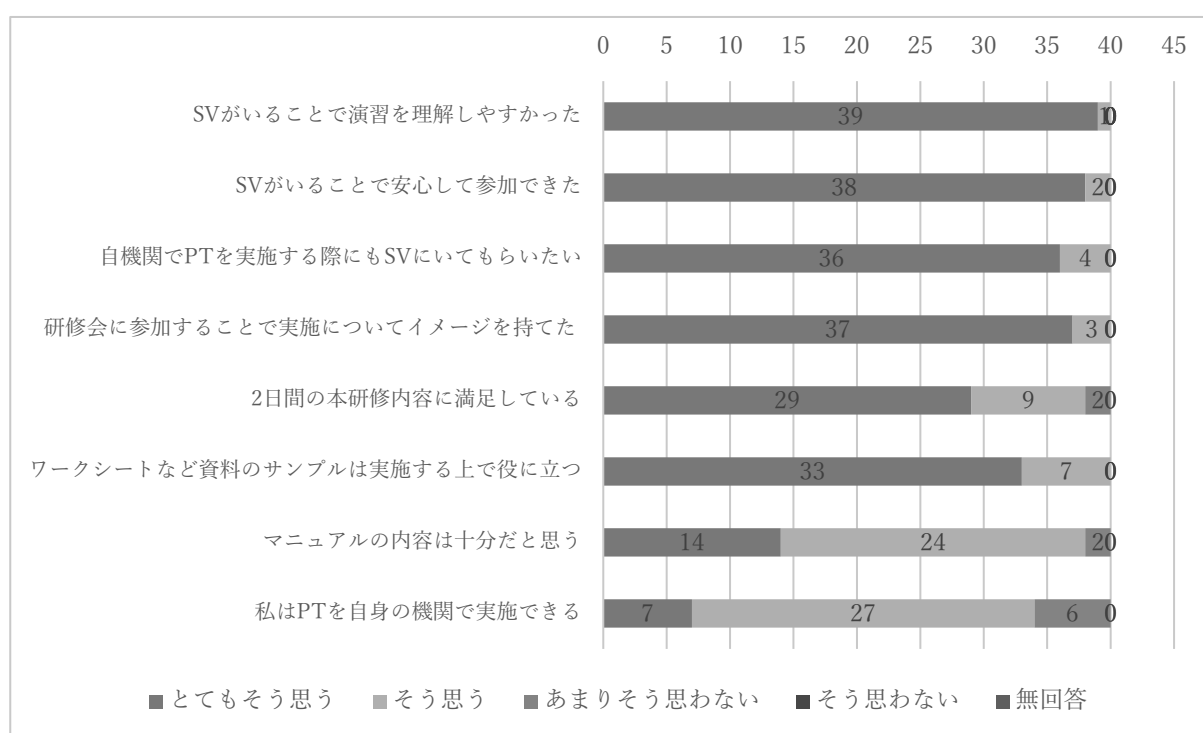


表15 マニュアルにあって本研修で扱わなかった内容の中で研修を希望する内容

1	マニュアルにはありませんが、オプションのコツなどのお話をお聞きしたいです。
2	学校との連携
3	最後の話にも出ていましたが、事例の相談ができる、事例検討のような場があるなどの情報があると嬉しいです。
4	基本プラットフォーム以外への展開の仕方や、保育者や教師への研修について
5	ABAについてある程度の知識があることが前提にあった研修かと思います。心理士以外の職種の方も散見されたので、そういった方への虎の巻のようなパートや事前研修があってもいいのではと思いました。
6	特に思いつきません

7	井上先生が「ドキッとした体験」をご紹介下さいましたが、これまで実践を重ねられてきた先生方がファシリテーションや運営を行う上で、難易度が高かった状況・事例等をもっと伺いたいです。
8	障害別で、親御さんがあげる困った行動に対して、とりあげられるものととりあげられないもの（＝こだわりなど？）の違いを知りたい
9	ABC 分析、機能分析に関してファシ養成の中で伝える（内容自体を伝えること/それを保護者様に伝えたり、保護者様の理解をサポートする際のポイントなどを伝えること）ことがむずかしいと感じています。この部分をより詳細に扱う研修があれば、受講したいです。
10	研修の最後にも話があった SV 研修があると心強いです。
11	三項随伴性はどの程度まで理解していただけるといいのでしょうか
12	行動の3つのタイプ分けについて、分けた行動をどのようにセッションで取り扱うかを詳しくお聞きできるとありがたいです。
13	子どもの行動の仕組みについて
14	行動を3つにわけのホームワークからのグループでの話し合い

表 16 その他、本研修についての意見や感想

1	コロナ禍の中、オンラインで開催していただき、ありがとうございました。資料の発送がギリギリだったので、もう少し余裕をいただければと思いました。お疲れ様でした。
2	1 日目の感想に書きそびれたのですが、「ファシリテーターに必要な技術」の⑨番目、提案する、教えるのではなく提案するように気を付けていきたいと思いました。 2 日間ありがとうございました。
3	2 日間、ありがとうございました。とても勉強になりました。 改めて、発達障害の子どもの育児に奮闘している一保護者としてペアトレの重要性を実感するとともに、ファシリテーターとしての心構えや講座を進めていくうえでの留意点など、インプットするものが多々ありました。2 日間で学んだことをまずは日常生活の中でしっかりアウトプットし、ペアトレを一人でも多くの方に知っていただけるよう、これからも日々研鑽していきたいと存じます。 貴協会の益々のご発展をお祈り申し上げますとともに、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。
4	2 日間参加させていただきとても勉強になりました。特に、ロールプレイの演習を数多くできたことでイメージが膨らみ、実践していくための自信につながりました。講義部分が駆け足だったのもう少しじっくりお話を伺えとさらにわかりやすかったと思います。
5	研修ありがとうございました。具体的にほめるワークは日常に活かしやすく有効だと実感できました。行動の意味のところは、子を否定的にみないためにも大切な部分だと思います。保護者の方が想定しにくい部分でもあるかと思い、皆で「この子はなぜこの行動をしているのか」を考えるワークもあると良いのかなと感じました。

6	マニュアルやスライドがあるところが重い腰をあげていただきました。確かに不安なところは多々ありますが、スタートラインに立てる気持ちがありました。ここ1,2年で会の開催まで行きたいと思います。今後も今のコロナの予防接種ではありませんがどここのワクチン50%の効果が80%,90%の効果となるように更なる探求をペアトレを行う中で上げていければと思います(個人差はありますが)。本当にありがたい研修でした。欲を言えば、先生方が大変となりますが、個人的には午前から行う研修で時間的な余裕が生まれたところでもっとSVの先生方の経験談を伺ったりできれば良いと思います。どこかがわかりにくかったからもっとではなく、ペアトレに絡む色々話を聞けるとありがたいです。フォローアップがあれば、そちらでとも思ったのですが。
7	自身がファシリテーターとしてペアトレを実施するイメージが持てました。ありがとうございました。
8	実際にSVの先生方がされているグループに研修ないしは保護者として参加し、体験的に学ぶ機会があればより理解しやすいと感じました。 話されている内容をより実感してみたいと感じました。
9	オンラインでしたが、参加しやすかったです。2日目のURLが分からなくて焦りました。事務局に送ったメールにすぐに気がついていただけて助かりましたが、電話など緊急連絡先を明確にしてもらえると安心です。
10	2日間を通して実際にファシリテータ役も体験しながらとても丁寧に学ぶことができました。ありがとうございます。以下のことについて今後の方向性について教えていただきたいです。 ・2次障害が出てしまうまでのできるだけ早い段階でのアプローチが重要だと思うのですが、親は自覚していないけれども少し気になるようなお子さんの親御さんに参加してもらいやすくするために、一般的な子育て支援の一環としての展開の可能性はありますか？ ・どちらかという問題行動として表出してしまう子ども自身の困り感を解決できると理解したのですが、子どもの潜在的な強みのようなものに注目する視点は入れているのでしょうか？ ・今回の講習に参加して、親御さんへのペアトレを実施していきたいと思っていますが、同時に例えば幼稚園や保育所の先生に対するティーチャーズトレーニングのようなものも実施したいのですが、今回の受講経験をもとに先生がクラスの子どもへの関わり方ということで、進めていっても大丈夫でしょうか？
11	2日間大変お世話になりました。自身がペアトレの親として昨年参加し、昨秋から発達支援機関で勤務を始めたという「ほぼ素人」の自分が、中田先生と井上先生がSVという1グループに参加できた幸運を本当にありがたく思っております。勤務先でもペアトレの実施を検討しておりますので、今回の経験をもとに実現できるように尽力したいと思っております！どうもありがとうございました。
12	ぜひオンライン研修は続けていただきたいです。実施者に対するSVを含んだフォロー体制やネットワーク作りを希望します。

13	他の方のファシリテーター役を拝見できたのがとても良かったです。コメントや雰囲気、フォーカスを当てる部分など、とても参考になりました。また、SVの先生のコメントも、ファシリテートする際に参考にさせて頂けるのでありがたいです。
14	本当に濃い二日間の学びを有難うございました！先生方のチームワークの素晴らしさ、少しでも多くのことを受講者に伝えようとしてくださる姿勢に感動し、感謝の気持ちでいっぱいでした！競争率の高さを考えると難しいことも承知しておりますが、願わくば継続的に研修を受ける機会があれば嬉しいと思います。そしてSVの先生の存在が何より心強かったです！今後の実践のなかでもスーパービジョンが受けられる仕組みが将来的に実現すれば、どんなに有難いだろうと思います。最後に…聞いてはいけないのかなと思い、お尋ねしにくかったのですが、日本ペアレントトレーニング研究会に入会させていただくことは可能か、もし入会を希望する場合はどうしたらよいかということも教えていただけたら有難いです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。
15	とても実践的で、実際に起こりそうなこと、難しい場面についても先生方が教えてくださって、イメージができやすく大変勉強になりました。SVの先生方の実際にこれまでのペアトレのお話をお聞きできたのも興味深いお話が多かったです。 グループワークでは、実際にファシリテーター役をしたり、保護者の方になったりすることで、どのような声掛けが安心するか、どんな風にお声掛けできるとよいかなどが体験でき、意欲的な皆さんとご一緒できて、ペアトレをやってみたいという気持ちが心配だけでなく楽しみも出てきました。2日間ありがとうございました。
16	今回はオンラインということで参加しやすく、実際にやってみて多くのことを学びました。対面ではないので時間の区切りが中途半端になってしまったり、演習では画面だけではやりにくい部分もありましたが、進むうちに緊張感もとれ、実際のPTでも、回を重ねるとこういった雰囲気なのかな？といった空気は十分感じとることができました。
17	実際にファシリテーター役ことで実際に行う場面でのイメージができました。今まで漠然と見聞きしてきたのですが、一つ一つのセッションの意味、細かなコツやSVの方の経験などを教えていただくことで、自分の中での深められたり引き出しが少し増えたように感じました。
18	先の項目にもありましたが、SVの先生がグループワークの際について下さった事で安心して研修に臨めました。これまで受けてきたオンライン研修では参加者同士でグループワークを運営するため、初対面・オンラインで行う時に非常に気を遣い、研修の本題とは違う事での緊張感が高かったです。ペアトレに参加して下さる参加者の方も同じような緊張感を体験せずに済むように配慮したいと思いました。本当にありがとうございます。

19	3点、質問です ①1日目の、井上先生の第4回のスライド7の、「鳥取大学のスライド 整え上手のコツ1～5」はどこかで見られますか？ ②2日目の、第6回、スライド5で、中田先生が3字野行動をタイプ分けで、ADHDやASDを例に挙げてお話しされていたのですが、聞き逃しました。もし可能であれば、教えてください。 ③同じく、2日目の、第6回、スライド7で、注目を外すことで、一時的に激しくなる場合があるとのことでしたが、それへの望ましい対応はありますか？中田先生は、ほかの場面で？話をよく聞いてあげることとおっしゃっていたようにも思いますが、これも聞き逃しました。もし可能であれば、教えてください。
20	大変勉強になりました。ありがとうございました。
21	1グループで出た質問です。ファシがうまくなくグループで扱いきれずすみませんでした。可能な範囲でご回答や情報をシェアいただけたら大変ありがたいです。 ①保護者に変容が見られない際にファシが焦ったり不安になったりすることがある→対応の工夫、心構えなどがあれば知りたい。 ②障害の有無にかかわらず、広く浸透するとよい内容だと思う。今後のプログラムの展開など進められていることがあれば知りたい。（子育て支援文脈や保育園幼稚園等での展開があるかどうかというお話の主旨かと思いました。） ③子どもの強みを、プログラムを実施する中で扱っていくことができるか、できる場合はどのようにできるか。 ④教員向けにも同じようなプログラムがあるとよいと思うが、そういった情報はるか。 井上先生・中田先生にFBをいただけるグループの中で演習を体験でき、またたくさんのSVの先生方のお考えや実践をお伺いでき、得ることがとても多かったです。オンラインでもとてもスムーズに受講できたことも、先生方のご尽力のおかげかと思います。本当にありがとうございました。
22	一昨年、日本ペアレント・トレーニング研究会のことを知り、入会したいと思っていましたが、紹介がないと入会できないようでしたので申し込みをしていませんでした。しかし、今回の研修に参加して入会が可能なのであれば申し込みをさせていただきたいと思いました。入会申し込みは難しいでしょうか。
23	質疑応答の時間をもう少し多く設けて頂きたかったです。
24	今後、ペアトレを行えるように頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。
25	PT研究会には入っておいた方がいいのでしょうか、可能なら入会希望します（近隣に関係者はいません）
26	同じグループ内の受講者の方々が上手すぎて焦ってしまった部分はあったのですが、実践あるのみで、実行していきたいと思います。その際に疑問や不安等が出てくると思うのでその後のフォローアップの案内を楽しみに待っています。井上先生をはじめ多くの信頼出来るSVの先生がいらっしゃりとても有意義な貴重な2日間でした。ありがとうございました。

	した。
27	お忙しい中、このような形で研修を開催していただき、本当にありがたく思っております。グループワークや丁寧な質疑応答を考えると、今回の人数が限界とは思いますが、もう少し多くの方が参加できると助かるなと思います。いくつか質問を失礼します。 ・ABC 分析は、保護者に取り組んでもらうには難しい内容と感じていますが、実施にあたり工夫できる点などがあれば教えてください。特に、実施している感触としては「きっかけ」の記入が難しいように思います。時間帯や場所、本人のコンディション等と、直前の刺激、結果との対比などを思いつくままに記入するよう説明していますが、厳密には全てきっかけにまとめるべき項目ではないと思いますし、どこまで記入を求めるのか、整理するのか迷います。 ・「待ってからほめる」について、保護者に取り組む行動を選んでもらう場合、自己刺激や自傷他害など、注目しないことが有効ではない、または危険が生じる行動を選んでしまうのではないかと心配であまり取り組めていません。何かアドバイスがあればお聞きしたいです。 ・「3つの行動に分ける」についてです。時間の制約があるためセッションの中で許しがたい行動について扱えないため、ペアプロの良い行動、努力している行動、困っている行動の3つに分けるワークを取り入れようと考えていますが、それは問題ないでしょうか？ ・個別的な質問なので不適切かもしれませんが、確認する場がないので聞かせてください。私は、2泊3日の宿泊形式でPTを実施しており、ホームワークを踏まえた上でセッションを進行することができていません（事前事後のホームワークはあり、1か月後のフォローアップは実施しております）。このような特殊な形で実施しても良いものでしょうか？
28	とても貴重な研修に参加させていただきありがとうございました。
29	今回のマニュアルが完成したら、ぜひ実施してみたいです。どのような形で手にいれられるか決まりましたら教えていただければと思います。今回のような、オンラインでワークが体験できる研修を、引き続き実施いただけると、地域で実施できる人をふやしていく大変有効な機会となり、とてもありがたいです。今回、私の地域では、4つの機関から6名の人が申し込みののぞみ、2名が参加できました。伝達はしていきますが、今回のような機会が定期的に行われることを望んでいます。

3-5 まとめ

研修は、主に PT 実施におけるグループファシリテーションの手続きやスキルについてオンラインという形態で重点的に学ぶ内容であった。参加者はペアトレ実施経験者と未経験者とが約半数程度であり、心理専門職の参加が半数以上であった。支援経験年数も 6 年以上と、中堅職員の参加が半数以上であった。これらのことも影響し、全ての研修内容の理解度や今後の実施に関する効力感について良好な結果となり、オンライン実施による本研修内容は、今後参加者が自機関で実施する際に有用である可能性が示唆された。また、SV が参加していることでの参加者の安心感や取り組みやすさが表れており、各グループに SV が入ることで、研修内容の理解や RP への取り組みについて、より自信を持てたと考えられる。しかし、実際に参加者が実施することで本養成研修が本当に有用であったか、今後のモニタリングでの確認が必要となるであろう。

本研修で扱ったプログラムの内容のうち、『親子タイム』については、講義の中でどのようなのかを簡単に説明したのみであったため、理解や実施については参加者の不安がやや窺えたが、その他ファシリテーターの RP を行った内容については、今後の実施に関する参加者自身の評価が高かった。いずれかの内容において今後自身が進行できるかどうか問う項目で「あまりそう思わない」と回答した参加者は、主に PT 実施経験のない参加者であったことから、実施経験のない者へは研修後の継続的なサポートが必要と考えられた。また、自機関で実施する際の SV の必要性についても多くの参加者のニーズが見受けられ、自由記述でも質問内容や難しいと感じられる点について多数の意見が寄せられていることや、本研修内容で詳細に扱えていない内容についても質問が記載されているため、実施経験の有無に関わらず、今後のサポート体制については検討をする必要があると考える。

4. ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修における SV へのアンケート調査 調査結果報告

4-1 目的

本調査は、本事業で作成した基本プラットフォームのマニュアルに基づいて実施した、ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修会の内容が、グループにつくスーパーバイザー（以下、SV）からみても参加者にとってわかりやすかったか検討することを目的とした。

4-2 対象

日本ペアレント・トレーニング研究会が2日間に渡り開催した「ペアレント・トレーニングファシリテーター養成研修会」（以下、養成研修会）に参加したSV8名とした。SVは本事業の委員及びPT実施関係者であった。

4-3 方法・期間

グーグルフォームを用いて実施した。項目は本事業の委員で作成した。SVの基本情報（表1）、アンケート調査項目（表2、表3）は、養成研修会の内容に沿い、参加者の理解度「～について理解できたと思う」と、自身が実施できそうかという効力感「～できると思う」について尋ねた。それぞれ「そう思わない」「あまりそう思わない」「そう思う」「とてもそう思う」の4択とした。マニュアルの内容に関する意見については自由記述とした。なお、SVの役割としては、参加者がRPをする際や振り返りのファシリテート及びグループ内での質疑への応答であった。

実施日は養成研修の開催日である2021年2月21日と2021年2月23日とした。

表1 SVの基本情報項目

項目	項目詳細
PT実施経験年数	1～3年未満，3年～5年未満，5年以上 10年以上
実施している主なプログラムの種類	精研式，奈良式，肥前方式，鳥取大式，基本プラットフォーム，その他

表2 SV1 日目アンケート項目

1	基本プラットフォームの内容は受講者にわかりやすかった
2	グループワークのコツの内容は受講者にわかりやすかった
3	ファシリテーターの専門性の内容は受講者にわかりやすかった
4	第1回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
5	自己紹介のワークは受講者にわかりやすかった
6	受講者は自己紹介のワーク内容を理解して取り組んでいた
7	良いところ探しのワークは受講者にわかりやすかった
8	受講者は良いところ探しのワーク内容を理解して取り組んでいた
9	第1回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）
10	第2回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
11	「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」の説明は受講者にわかりやすかった
12	ほめようシートのホームワーク報告の演習は受講者にわかりやすかった
13	受講者はほめようシートの演習を理解して取り組んでいた
14	ほめるロールプレイの演習は受講者にわかりやすかった
15	受講者はロールプレイの内容を理解して取り組んでいた
16	第2回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）
17	第3回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
18	『子どもの行動のしくみ』は受講者にわかりやすかった
19	第3回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）
20	第4回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
21	整え上手のワークは受講者にわかりやすかった
22	受講者は整え上手のワークを理解して取り組んでいた
23	第4回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）

表3 SV2 日目アンケート項目

1	第5回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
2	CCQ のロールプレイは受講者にわかりやすかった
3	受講者はCCQ のロールプレイを理解して取り組んでいた
4	第5回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）
5	第6回の講義マニュアルは受講者にわかりやすかった
6	待ってからほめるロールプレイ説明は受講者にわかりやすかった
7	受講者は待ってからほめるロールプレイを理解して取り組んでいた
8	第6回の内容についてお気づきの点があれば教えてください（自由記述）
	〈SV について〉
9	本研修での SV としての役割を務められたと思う
10	今後も基本プラットフォームにおけるスタッフ養成研修の SV を担当できると思う
11	その他、マニュアル及び研修内容についてご意見ご感想があれば教えてください（自由記述）

4-4 結果

4-4-1 回収率及び有効回答率

養成研修 1 日目の SV は 8 名、アンケート回収率は 100%(8 名)、有効回答率も同様であった。養成研修 2 日目の SV は 7 名、アンケート回収率は 86% (6 名)、有効回答率も同様であった。

4-4-2 SV の基本情報

この度参加した SV は、全員 PT 実施経験年数は 10 年以上であった(表 4)。これまで SV が実施経験のある PT プログラムは、基本プラットフォーム経験者は 3 名(23%)であった(表 5)。

表 4 PT 実施経験年数

	N	%
1～3 年未満	0	0
3 年～5 年未満	0	0
5 年以上	0	0
10 年以上	8	100
無回答	0	0
合計	8	100

表 5 実施している主なプログラムの種類(複数選択可)

	N	%
精研式	3	23
奈良式	2	15
肥前方式	2	15
鳥取大式	2	15
基本プラットフォーム	3	23
その他	1	8
合計	13	100

その他：基本的には、鳥取大方式・肥前方式をベースに、基本プラットフォーム、精研・奈良式の内容も盛り込み、参加者によって、ストレスマネジメントなども入れたオリジナル

4-4-3 参加者の理解度や取り組みの様子について

1 日目と 2 日目のアンケート結果を表 6 に示した。自由記述については表 7～表 12 に示した。SV からみた『自己紹介』の内容と『子どもの行動のしくみ』の説明は、参加者にとって「あまりそう思わない」が 1 名(13%)と 2 名(25%)みられたが、その他の内容については、無回答を除くと「とてもそう思う」もしくは「そう思う」の回答となっていた。『良いところ探し』は演習の説明内容は、参加者へのわかりやすさが「とてもそう思う」が 3 名(%)だったが、『良いところ探し』RP への参加者の取り組み具合については全員が「とてもそう思う」と答えていた。

表6 研修内容の参加者の理解度と取り組み度について

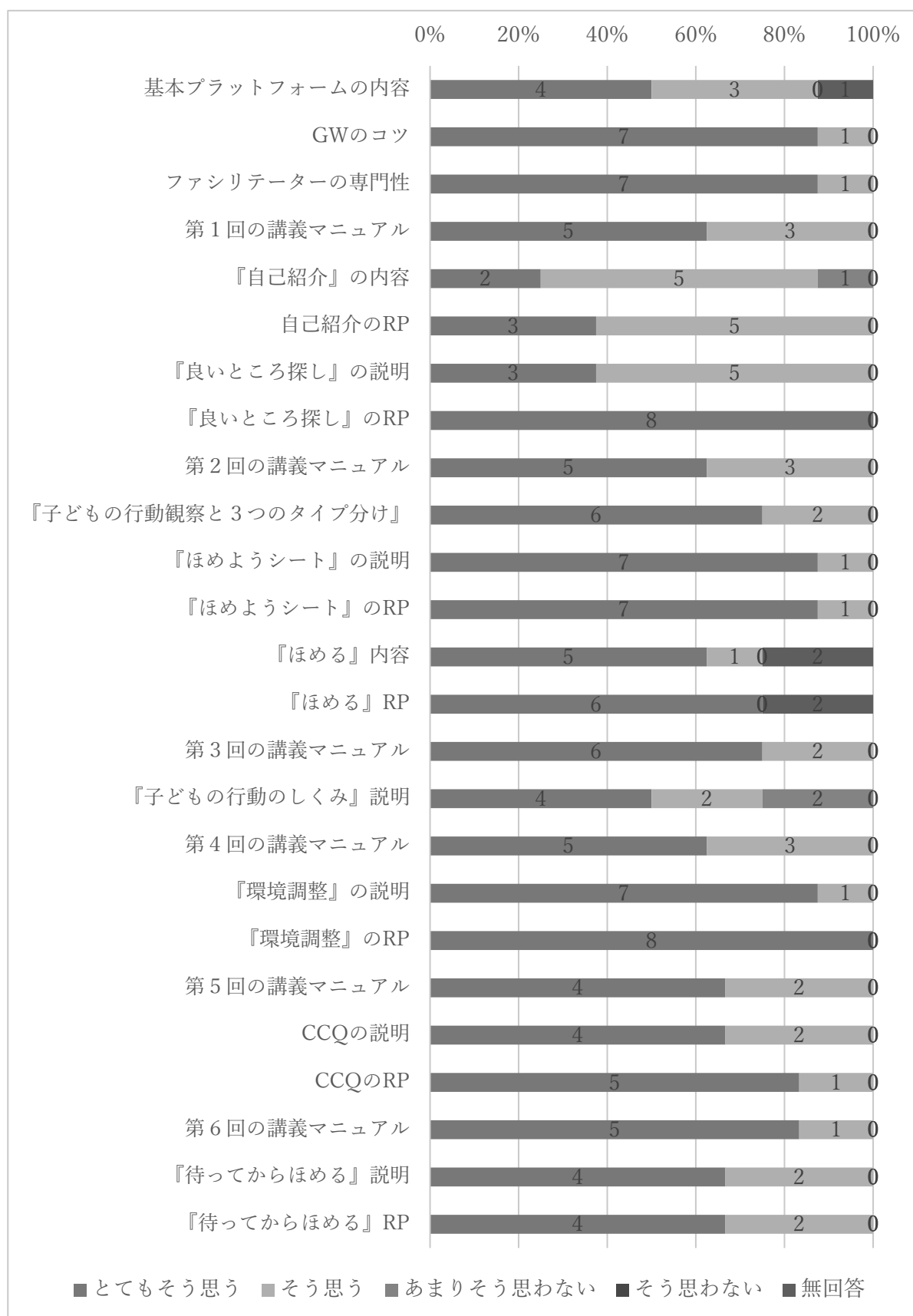


表7 第1回の内容について

1	アンケート調査で事前事後を同じ状況（リアルタイムか、持ち帰りか）でとるほうが良いということを説明していただけて良かったです。自分自身はそうしていますが、他の方にお伝えするときに抜けていました。
2	先ほどアフターセッションでお伝えしましたが、自己紹介のワークで、専門家として自身の紹介を全員終えたあと、ファシリテーター中心に親役との自己紹介ワークに入れるような形のほうがやりやすいと思いました。区切りがなかったので、ファシリテーターが親役へのコメントをする機会を逸してしまいました。
3	グループワークのコツのワードファイルと、実際にスライドで示していた説明に、違いがある部分が一部ありました。内容は全く問題ないのですが、初学者の方の中には、そのような細かい文言等を気にされて、どっちがっているのだろう（例えば、用語の使い方なども）と混乱される方もいると思いました。今後、全体を通して、スライドの微修正をされていくと思いますので、細かいところで申し訳ありません。
4	養成研修における自己紹介は、参加者同士がまず自己紹介をしてからワークに入って、仮想の保護者としての紹介と子どもの紹介ができればよいのではないかと思います。ただ、特に今回の手続きで当グループでは混乱はなかったです。 スライド15は、好みかもしれませんが、子供のことを理解する上で、体や手指の項目は後にし、理解面や感情表出から説明した方がピンときやすいかなと思いました。 良いところ探しは、日常生活の中でできていることでよいというような、少しペアプロの内容のような説明もあると、ファシリテーターも提案しやすいかと思いました。

表8 第2回の内容について

1	前回の復習をする時間はとても重要と思っていたので、「おさらいから」と井上先生に言っていただけてホッとしました。スライド2の説明文がわかりやすく、とてもいいと思いました。
2	タイトルが「行動観察と3つのタイプ分け」なのに、セッションの中で3つに分けないのは変な感じです。
3	スライド13のタイトルに「環境調整」が入っていますが、これは他の回かと。第2回で軽くABCにも触れていますが、ここではもっと行動を具体的に表現する練習や、褒めるポイントをみつけるコツのお話があった方が、行動の3タイプ分けの記入もしやすいのではないかと考えました。

表9 第3回の内容について

1	スライド8, 9, 10, 11, 12 は特にわかりやすいと思いました。受講者とのこのスライドについて話し合えてはいないのですが、みなさんがどう思われたか聞きたいと思いました。
2	ホームワークの報告では、分類はともかく「行動」を具体的に記述することの確認が大切だと思うのですが、演習にあるほうがよいのではないのでしょうか。
3	行動の3つのタイプ分けに、2種類ずつ用語があり、増やしたい、好ましい、などその表記の統一や、その2種類の説明があった方がよいかもしれません。気になる人がいると思います。
4	ABC は、いつも実施者が説明が難しいときくことなので、参加者にワークをしてもらってみる演習も今後の養成研修ではあってもよいかと思いました。

表10 第4回の内容について

1	実際のペアトレで、親子タイムの具体例についての質問にかなり時間を取られることが多いです。セッションが終わってから保護者が残って質問攻めに会うこともよくあります。子どもとの遊び方がわからないという保護者さんが多くなっているように思うので、そのあたりを受講者さんにお伝えできたらいいのかもしれないと思いました。
2	環境調整と親子タイムなのか、親子タイムと環境調整なのか、スライド順（環境調整→親子タイム）と説明（スライド7の説明には前半親子タイム、後半環境調整のことになっています）、タイトルの不一致（スライド表紙と、資料のヘッダー部分）があります。
3	テキストにはなかったですが、写真入りのスライドがあるのは良かったです。あのスライドを参加者がどのように用意できるかなと思いました。オンラインでは難しいかもしれませんが、親子タイムは、折り紙のワークのようにファシリ役の方がロールプレイなど体験できると、イメージもでき説明しやすいかと思いました。オンラインの場合は、ビデオなので見せられるとよいでしょうか。

表11 第5回の内容について

1	時間配分が難しかったですが、RP 体験がかなり満足感が高いようです。
2	CCQ の台本（パワーポイントの）が、受講者から「ブロークンレコードのようですが」と言われました。CCQ で繰り返すのは2～3回くらいで、よいと思うので、演習のときにちょっと混乱しました。
3	このセッションは私が不慣れなこともあり、グループでの話し合いの時にブロークンレコードの話題もしてしまいました。また、RP では、子役の方が、予告の段階で子どもが同意を示さない態度のまま約束の時間になった際の指示に入ったのですが、子どもと終了の同意を得られていた方がよいのか、得られていなくても最終的な指示に応じられればそれで OK なのかで私が悩んでしまったところがありました。RP としては、CCQ を守って指示を2, 3度だせたら OK ではないかと理解しましたが良かったですでしょうか。○時になったら終わり、は、ゲームの前から同意を得てから開始、のような環境調整の部分の説明もグループワークではさせていただきます。

表 12 第 6 回の内容について

1	アドリブでやってもらいましたが、Zoom でも十分臨場感がありました。
2	演習シートをとばして、パワーポイントのアイス買って！でロールプレイをしてしまいました。また、録画を忘れてしまいました。 待ってほめる→何（行動）を無視して、何（25%の）を待つのか、意識するのが大切だと感じました。
3	アドリブでする RP は子役の方が、どのように演じればよいかイメージがつきにくく、1 回の指示で聞き分けよく応じてしまい、無視の練習になりにくいということがありました。 子役に求められることの説明がもう少しあってもよかったかと思いました。 CCQ もそうですが、本日参加者に配布されたような RP の手順スライドは講義の中にもあるとよいなと参加者の方々と話をしました。 本日 2 つの内容は、児の特性によっては気を付けた方がよい内容であるため、実施者側が ASD や ADHD の知識と支援経験が豊富であることが求められるように思いました。児発職員が実施する場合は、丁寧な説明が必要かと思いました。

4-4-4 SV としての感想について

2 日目に実施したアンケートのうち、本研修に SV として参加したことについて尋ねた項目の結果を表 13 と表 14 に示した。SV としての役割を務められたと思った SV は、「そう思う」4 名（67%）、「あまりそう思わない」2 名であった。今後も基本プラットフォームに基づく PT スタッフ養成研修の SV 担当ができるかどうか問う項目では、「そう思う」と 4 名（67%）が答えていた。養成研修参加スタッフが基本プラットフォームを実施できると思うかどうかについては、「そう思う」が 3 名（50%）であったが、「あまりそう思わない」という回答も 1 名（17%）見られた。

表 13 本研修での SV としての役割を務められたと思う

	N	%
とてもそう思う	0	0
そう思う	4	67
あまりそう思わない	2	33
そう思わない	0	0
無回答	0	0
合計	6	100

表 14 今後も基本プラットフォームにおけるスタッフ養成研修の SV を担当できると思う

	N	%
とてもそう思う	1	17
そう思う	4	67
あまりそう思わない	1	17
そう思わない	0	0
無回答	0	0
合計	6	100

表 15 自身が基本プラットフォームのペアトレを実施できると思う

	N	%
とてもそう思う	1	17
そう思う	3	50
あまりそう思わない	1	17
そう思わない	0	0
無回答	1	17
合計	6	100

表 16 その他意見・感想

1	9 にも記しましたが自分自身が全体の流れがよく分かっておらず、参加者の方に満足していただける SV はできなかったと反省が多いです。今回流れがわかりましたので、10 については「そう思う」とさせていただきました。自信ありませんが。。 二日間、参加させていただけて、さまざまな SV の先生方のお話も聞けましたし、貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございます。また、参加者の皆さんの対応などからも勉強させていただくことも多くありました。皆さん優秀な方たちばかりでした。
2	プログラム全体としては、改めてみて、よい形だと思いましたが、自分は実際に基本プラットフォームのペアトレを経験してみないと、SV は難しいと感じました。 基本プラットフォームの研修でペアトレをやり始めた人が、さらに学べる（今日の話で、機能分析の活かし方はこの先、とありましたが）機会があるとよいと思います。
3	1 日目の内容は大丈夫だったのですが、2 日目については自身が実施経験が少ない内容だったので、SV としては未熟だったと感じています。CCQ は上手な指示の出し方として紹介はしていましたが、RP は本プログラムに含むのではなく、フォローアップやアドバンスとして実施していました。基本プラットフォームの実施経験を重ねる必要を感じました。 ファシリテーターに特化した研修内容は、実施に向けては大変有益な機会になったのではないかと思います。本を見ながら PT を始めた身としては、本研修は実践的な練習ができ開始に向けた心構えになりますし、経験者にとっても他の参加者のファシリを見ることで、さらに学びになると思いました。

4-5 まとめ

本アンケートから、本養成研修内容については SV からみても参加者にとってわかりやすい内容となっており、参加者が講義内容を理解してファシリテートできていたという結果が示唆された。『子どもの行動のしくみ』の説明に関してのみ、あまり参加者が理解できていなかったのではないかといった回答も見られた。これは、参加者のアンケートからも、三項随伴性（ABC 分析）についての理解や説明の難しさについて記載があり、今後の養成研修等では扱う必要があると考えられる。その他、SV からは研修内容及びマニュアルについても気づいた点等意見があがっており、今後のマニュアル作成や改善にこれらの意見を反映させ、ブラッシュアップさせていくことが大切と考える。

本養成研修に参加した SV は、PT についての専門家及び、実施年数が 10 年以上のベテランばかりであった。しかし、SV 8 名のうち基本プラットフォーム実施経験者は 3 名であり、SV によっては精通していない内容も基本プラットフォームにあったことから、結果からは SV の戸惑いも多少見受けられた。参加者に実施したアンケート結果では、SV が参加していることでの安心感や取り組みやすさが示唆されており、参加者の理解等には影響はなかったと考える。SV もより自信を持って基本プラットフォームの SV の役割を担えるようになるには、基本プラットフォームを実際に実施してみる機会を持つことが必要であろう。今後、日本において PT 基本プラットフォームを普及していくためには、スタッフを養成できる支援者を育成していくことも課題である。

委員からのコメント

ペアレント・トレーニングの支援者養成に関する成果と課題 井上雅彦（鳥取大学医学系研究科 JDDネット理事）

昨年の推進事業ではペアレント・トレーニング（以下 PT）の地域への拡大と定着の条件の一つとして支援者養成に関する課題があげられた。本年度の事業目的は PT の支援者養成に関するマニュアル・テキストブックを開発することであった。支援者養成のためのマニュアルは、昨年度事業である実態調査とガイドブック作成の成果を踏まえ、基本プラットフォームにそった内容・分量となるように事業委員で討議を重ね、実際に親御さんに使っていたテキストと同時開発した。さらに COVID19 の影響があったものの支援者養成マニュアルを実際に使用し、WEB を活用した遠隔方式で実施し、参加者とスーパーバイザーにアンケートを実施した。

昨年同様、事業委員の先生方については、我が国の代表的な研究者や実践者に加わっていただき、PT の支援者養成のあり方についても踏み込んで討議を重ねることができた。今年度は半年間の実施であり、支援者養成講座を企画するための運営マニュアルやスーパーバイザー養成のためのプログラムの開発、そして養成講座修了生たちの実施した PT の成果に対する検証は残念ながら未着手であった。

人が人に行う支援は、マニュアルがあるからといって一様ではない。これがプログラムの効果に対する再現性を高める上でも困難な点でもある。PT に限らず支援者養成には、求められる一定のスキルや知識レベルはあるとしても、支援者としてのゴールというものではなく、日々研鑽を積んでいかなければならない。そういった意味でも養成後のスーパービジョンのシステムは必須であろう。先行地域のセンターがこの役割を果たしつつ後継機関と連携できていくことで新たなネットワーク体制が築かれていくことが理想である。

マニュアルは最低限の内容であり、PT の一定の質を担保するためには必要であるが、実施に当たっては参加者である親にあわせた柔軟性を持つべきである。それぞれの支援者が、だれのための支援であるかを自らに常に問いながら実践し、時には迷い、悩み、親とともに喜びを感じられることを望んでいる。今後のデータの蓄積によってエビデンスのある家族支援プログラムとして PT が確立され、今回の事業成果が活用されることを願っている。

ペアトレのテキストの完成に際して ―これまでの経緯とこれからについて―

中田洋二郎（立正大学心理学部）

ペアレント・トレーニングのプログラムの開発から 20 数年が経ちます。ペアレント・トレーニングのプログラムは、発達障害の種別による対応の違いや保護者支援のあり方など、苦勞と工夫を重ねて成長してきました。このテキストにはそこから生まれたエッセンスがちりばめられています。このテキストが完成するまでの経過を余話として紹介しましょう。

プログラム開発の発端は 1990 年代後半、厚労省の研究班の ADHD の診断と治療のガイドラインの作成でした。すでに米国では、ADHD の支援方法としてペアレント・トレーニングが有効なことが実証されていました。このテキストは米国で開発された ADHD のペアレント・トレーニングのプログラムを基礎にしています。ADHD のペアレント・トレーニングの特徴は、ADHD のある子どもと親の間に起こりがちな「叱り・叱られる」という関係を修正することです。その特徴は「ほめる」ことを基本とするこのテキストのプログラムにも生き続けています。

また、親の感情コントロールも親子関係を修正するためには大切です。第 5 回「子どもが達成しやすい指示を出そう」で学ぶ CCQ は、感情的になりがちな日ごろの指示を変える方法です。CCQ は親の感情コントロールのみならず、指示が端的で具体的なことから、ASD の状況認知や意図理解の苦手さを補い、発達障害全般のペアトレの重要な要素として定着しました。

第 6 回「待つてからほめよう―上手な注目の外し方―」は、ADHD で起こりがちな親の否定的な注目が子どもの望ましくない行動を強めるという悪循環から抜け出す方法です。子どもの行動を無視して子どものより望ましい行動が生じるのを待つという方法は、子どもがある程度の自己主張ができることを前提にしています。自己主張が弱い幼児や他者とのコミュニケーションが少ない ASD の子どもでは、この方法が活躍する場はあまり多くはありません。

それよりも困ることは、ASD のある子どもの場合、親が注目を外しても要求固執がなかなか弱まらないことでした。どうもその背景には、コミュニケーションとしての要求の固執ではなく、要求そのものに固執してしまう ASD 特有のこだわりがあるようです。そこから ASD の特徴に配慮したプログラムの修正の必要性が生まれました。そのことから、第 3 回「子ども行動のしくみを理解しよう」の行動の機能を分析する方法や、第 4 回「環境調整とスペシャルタイム」の環境を変えることで子どもの行動の生起と消失をコントロールする方法がプログラムに組み込まれました。

このようにして成長してきたプログラムですが、個体発生は系統発生を繰り返すと言われるように、初めてペアトレを実践される方はここに紹介したことと同じことを経験するかもしれません。しかし、そこから生まれる工夫は新たなものであり、それぞれの支援の立場や環境にあったペアレント・トレーニングがさらに成長していくのだと思います。

地域でのファシリテーター養成に向けて 式部陽子（帝塚山大学 心理学部）

今回の事業では、支援者用マニュアルと親用テキストの作成、ならびにファシリテーター養成研修の実施と支援者への調査が実施された。新型コロナウイルス感染症の影響により、養成研修はオンライン開催となったが、全国各地の支援者から応募があり、すぐに定員に達した。養成研修参加者の中には、所属機関ですぐにでも実施予定があるという方もあった。研修ニーズの高さを感じるとともに、オンラインでの研修受講後すぐに地域での実践を求められている支援者の不安やプレッシャーも伝わってきた。

これまでさまざまな地域での PT 運営やスタッフの育成に携わってきて思うことは、地域で実際に一人の支援者が PT の講義ができるようになり、グループワークのファシリテーターができるようになるには、3 年が必要、ということである。

石の上にも三年、ではないが、初年度は PT の専門家が講義と全体の進行を担い、地域の心理士などの支援者がグループワークのファシリテーターをしながら、講義のポイントや全体の流れを理解する。2 年目に、講義の一部を地域の支援者が行い、グループのファシリテーションの技術を高める。そして 3 年目に、講義と全体の進行を担当し、グループのファシリテーターは新たなスタッフが担当する。多くの地域ではこのサイクルを続けながら、人事異動で人が替わり組織が替わっても、地域の家族支援のひとつとして PT が根付き、存続している。

今回、支援者用マニュアルと親用テキストを作成するにあたり、これまで出会ったたくさんの地域の支援者や参加者を思い浮かべながら、どのような文言を使えばわかりやすいか、どのような解説があれば初めての人でも実施できるか、委員の先生方と検討を重ねた。

さまざまな地域で、さまざまな対象者に、さまざまな立場の支援者が、このマニュアルをもとに実践するとなれば、完璧な内容のマニュアルは作れない。コアエレメントや基本となる考え方、実践でよく課題となる内容をマニュアルに盛り込み、あとは、地域や参加者のニーズにあわせて微調整をしてもらうことになる。今後、どのような対象者に、どのようなアレンジをして、どのような成果が得られたのかといったデータを収集していくことが課題となる。

親用テキストも、これが完成品、というものではなく、これまでの実践をベースに作成された、たたき台であると思っている。これを実際に地域で使ってもらい、どのようなところが説明しづらかったのか、対象者にあわせてどこを削りどこを追加したのかなど、これからたくさんの支援者の方々に様々な角度からテキストを検証してもらい、より使いやすいテキストが作っていけるとしたら、大変嬉しいことである。

理論や技術の基本を大切に、地域の資源を活かし、親子のニーズに寄り添いながら、さまざまな地域の支援者とともに、ここからまた新たな一歩が踏み出せることを願っている。

事業に関するコメント

石井礼花 東京大学大学院医学系研究科

実施者用のマニュアル

1-1、1-2では、セッション全体の時間はあったのですが、宿題で何分ぐらい、今回のテーマに何分ぐらい等、それぞれのパートにどのくらいかけるか時間配分が入っているとよりわかりやすいのではないかと思います。また、サブの動きについて、どの部分をホワイトボードに書くかや書くときのポイント等も、初めてペアトレをされる方はお知りになりたいのではと思いました。

- ・1-4プログラムの運営について、とても参考になりました。医療で行う場合は、医療の枠組みのものを提示しないといけないなあと思いました。

- ・第3回の資料ではスライドの横にファシリテーターの台詞が記されていて、とてもわかりやすいと感じました。

参加者テキスト

- ・パワーポイントで、右にノートが入っているので、何をどのタイミングで説明すれば良いかが分かりやすかったです。それぞれの部分のポイントについても、理解しやすいと感じました。

- ・「注目を取り去る」の内容が「待ってからほめる」となって、最後に入っているのが興味深いと思いました。親御さんの中には、注目を取り去るに手応えを感じにくい方や、早い段階でこれに取り組むことに抵抗を示される方もいらっしゃると感じていたので、指示の内容も伝えた上で、最後の方でこちらを伝えることや、「待ってからほめる」とほめるに結び付いていることを意識する言い方にされているところ等、考え抜かれていらっしゃると感じました。

- ・また、環境が整理されればやり易くなる方も多いと思うので、指示の内容の前に環境調整について詳しく説明されているところが良いと思いました。一方で、特に1回目の説明で、字が多く、理論的な内容が多いため、文書を読むことに慣れている方には馴染みやすいかもしれませんが、そうでない方には特にオンラインだと、少し入り込みにくく、途中で上の空になったりしてしれないと感じました。対話として、参加者の方の日常場面と結びつけて説明が進行すると入り込みやすいと感じました。

前後での評価尺度

今、私が研究で使用しているもので、無料で使えるかもしれないものですが、まだ検討と準備が必要です。Parental perception index 養育行動の尺度を日本語にしたものがあるので、無料なので、そちらを原著者に許可を取って、公開しても良いかもしれません（日本語の標準化はしていない）。Kindl であれば、子供の QOL も無料で測定可能かもしれませんし、家族関係の質問もあります。<https://www.kindl.org/english/language-versions/japanese/>・ADHD 症状 SNAP（日本語の標準化はしていない）

PT テキスト、養成研修についてのコメント

井潤知美 大正大学 心理社会学部

まずは、具体的なテキストの作成、養成研修の実施に直接携わった先生方、たいへんな時間と労力であったと思います。ほんとうにご苦労様でした。研修に参加された先生方からもわかりやすいと好評であったことが感想の欄からわかりました。

しかし、一方で、これは PT に限らないことですが、マニュアルの整備とプログラムの自由度はどのようなだろうという疑問が残りました。「ペアレントトレーニング」としての質を担保するという点では、マニュアルはとても役立つものと思います。しかし、マニュアルだけあればよいのではなく、養成研修でのディスカッションを通して、プログラムの意図や理解を深めていくことが大事なだろうと思います。よいマニュアルがあることで、思考停止してしまうことのないようにと思います。

ペアレントトレーニングのプログラムの要素を知り、それがどのように親子に有効に働くのかを意識して実践することや、効果があるのだとするとなぜそのような効果があったのかを意識することで、プログラムは参加した保護者にとって自分のものとして活用できるものに変化していくのではないかと思います。

最後に、プラットフォームはこれでよいのだと思いますが、個人的にはペアレントトレーニングはサポートグループではなく、スキル獲得のプログラムと思っています。スキル獲得に共に取り組む中で、相互扶助的な動きが生まれ、結果サポートしあえるというのはあると思いますが。実践者（支援者）の意識をどこにもっていくかはじつはポイントだと思っています。それにより「宿題のふりかえり」の扱い方も変わるのではないかと思うからです。今回のマニュアルを読むと、サポートグループのニュアンスが強いのか？と思うのですがどうでしょうか。宿題のふりかえりは前回学んだスキルをうまく使えたかどうかには焦点をあてるのがよいのではないかと、と思います。

「基本プラットフォームに基づくペアレントトレーニング」プログラムへのコメント

庄司 敦子 まめの木クリニック

「基本プラットフォームに基づくペアレントトレーニング (PT)」は、対象となる子どもの診断や状態を限定せず、幅広く「発達が気になる子ども」をもつ親に実施するために開発されました。子どもの支援にあたる専門家で、「PT を受けたいという親のニーズに応えたいけれど、どのようなプログラムを提供すればよいのかわからない」と悩んでこられた方には、待ち望まれたプログラムであると思われます。

本プログラムでは「ほめる」ことを一貫して大切にしながら、行動には仕組み(随伴性)があることを知り、問題を予防し子どもが適切な行動をしやすくするよう、環境調整を図ることにも取り組むことになっています。子どもの行動を ABC の流れで捉え、B (行動) を変容させるには、A (状況) や C (結果) を変えるという知識とともに、ほめ方、指示のコツをなど、盛りだくさんの内容を少ないセッション数で扱います。個人的には、一つ一つ丁寧に解説が必要だと感じる内容ですが、マニュアルが整備されたことで、実施しやすい形になりました。実施しやすさと、ばらつきが生じにくいことは、実施する側と受講する側、双方にとってメリットであると思います。

しかしながら、実際に受講した親が「ほめる」、「指示」、「無視」等のスキルをどの程度身につけ、維持していくことができるのか、あるいは本プログラムの真の効果は何であるかということについて評価・検討するには、今後の実施者からのフィードバックを待たなければなりません。対象者の幅が広いことから、個別性への対応の難しさも今後の課題として挙げられてくると予想されます。もちろんすべてをPTのなかで解決する必要はなく、他の支援につなげていくことが重要であるとはしていますが、ある親(子)にとってPTの標的が何であるのか見極め、できるだけ手助けしたいと考えるファシリテーターはきっと大勢現れてくることでしょう。その際は、本プログラムのトピックスを一つ一つを深める学び(既存のプログラムを学ぶことも含む)が役に立つのではないかと思います。

ところで、研修ということに関して言えば、今回初めての本プログラムのファシリテーター養成研修(オンライン)にスーパーバイズ(グループ)の役割で参加させてもらいましたが、良かった点は、表情や話し方を確かめながら一人ひとりとやり取りができたことでした。他者を尊重し、安心感を与えられる(ように振る舞える)ファシリテーターを養成することは重要で、ロールプレイや顔を見てコミュニケーションすることは不可欠であると再確認した次第です。ファシリテーターの養成研修は質と規模について、さらに検討が必要だと感じられました。

ペアレント・トレーニング (PT) テキスト作成、養成研修に対するコメント

高柳伸哉 愛知東邦大学人間健康学部

私はペアレント・プログラムの実施や普及に携わっているものの、ペアレント・トレーニング（以下、PT 支援者）を実施する支援者や専門家ではありません。そのため PT テキストの内容や養成研修へのコメントはできませんが、PT という支援技法を地域に広げるためのツールとしてのコメントに特化して以下に挙げてまいります。

・PT 支援者マニュアル 0316 について

全体の流れや構成、また実際にプログラムの実施で利用できる講義スライドやホームワークシート、講師用のマニュアルなど、実施する側をサポートする資料が豊富に用意されている。プログラムの基本的な内容や、進行に関する必要な部分が用意されており、さらに地域・実施時期ごとに変更・追加できるようにパワーポイントファイルで作成されているため、応用も容易であろう。例えばペアレント・プログラムにおいては、研修を実施する地域・支援者が活用可能なマニュアルやホワイトボード等に貼付け可能な資料は発行・販売されているものの、あくまで紙媒体であるため、各地域・支援者がアレンジを施すことは難しい。しかしパワーポイントファイルや Word ファイルの配布であれば、PC とプロジェクター（モニター）は必要となるが、資料の骨格は残しながら必要な部分を改変するだけで、各地域での実施実態や支援者らの特色が反映された資料へと作り変えることが可能になる。これらの資料を一から作り上げるのは、本務に追われる現場の、また PC スキルに自信のない支援者にとっては非常に大変な負担であるため、本事業のスライド資料等は大きな助けとなると思われる。また、支援者の知識や技量が必要となるロールプレイについても、絵コンテ入りのシナリオが用意されており、今後動画化されて各地の支援者らが閲覧できるようにしていくなど、PT 実施のハードルを下げるとともに、支援者らが事前研修を行うにあたって活用できる素材が作成されている。

これらの資料により、PT を実施するにあたっての事前準備等の負担軽減につながり、各地域でのより一層の普及を促進しうることが期待される。一方、こうした研修を実施する中で「参加者から挙げられた質問への対応」はよく挙げられる課題となっている。そのため、PT 実施時で各地域の支援者が返答できない質問を受けた際の問い合わせ先などを作り、委員会等で集約・共有できると、支援者らのサポートとともに PT 実施や普及に関する実態の理解にもつながるのではないかとと思われる。

事業へのコメント

立花良之 国立成育医療研究センター

PT テキスト、養成研修の素晴らしいテキストを拝読させていただき、大変感銘を受けました。プログラムの立ち上げから、当日の運営の仕方、きわめて充実したテキストの内容、評価の仕方まで本当に精緻にプログラムを作り込まれていらっしゃる、井上先生を始め JDD ネットの先生方のご尽力の結晶だと思いました。

2点、気づいたところを挙げさせていただきます。この研修システムの仕組みをよく知らないための外れかもしれませんが、この素晴らしいプログラムの知財を守るために、指導者養成研修に参加された先生方にいろいろな資料をお渡しになる際に、「資料について、無断の複写、転用、資料か、配布はなさらないでください」と断り書きを入れられるのも良いかと思いました。医療機関でこのプログラムを実施される際に、診療報酬が取れるのではと思います。たとえば、親御さんのカルテを作ってもらって、「通院集団精神療法」を算定することも可能かと思います。それについても、運営マニュアルに書かれてもよいかと思いました。

ペアレント・トレーニングの普及と支援者育成に向けて
原口英之 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

発達障害のある子どもの支援において、その家族に対する支援を含めることは必要不可欠である。特に親に対する支援の重要性は今日では国際的なコンセンサスとなっており、その支援方法の一形態であるペアレント・トレーニング (parent training: PT) は、世界保健機関のメンタルヘルス・ギャップ・アクションプログラム (mhGAP) 介入ガイドで推奨されている¹⁾。わが国においては、PT は発達障害者支援施策に位置づけられており、現在、全国的な普及が目指されている。

PT のプログラムにはさまざまな種類が存在するが、親が子どもに対するよりよい関わり方を身につけ、その関わり方によって子どもの発達を促進したり行動上の問題を改善したりすることを目指す、という点で共通している。しかしながら、さまざまな種類のプログラムが存在することにより、臨床現場では、誰が、どのようなプログラムを、どのように実施したらよいか、を明確な根拠をもって実施することが困難な状況にある。それらの課題を解決するために、国内の PT の有識者のコンセンサスを経て、PT プログラムの基本プラットフォームが作成された²⁾。

本マニュアルは、基本プラットフォームに基づく PT を実施するためのものである。本マニュアルには、PT の各回で使用する講義資料 (説明のポイントを含む)、演習シート、ホームワークシートはもちろん、PT の実施者に求められる知識や技能、PT の準備等の運営面のポイントに関する詳細な資料も含まれている。基本プラットフォームに基づく PT については、本マニュアルに準拠して実施することが推奨される。実際の臨床現場では、支援を必要としている家族のニーズに応じてカスタマイズすることが必要な場合も少なくないが、PT の質を担保する上では原則本マニュアルに沿った実施が重要となる。その上で、実施者には、PT の実践と研修を積み重ね、カスタマイズをしていく技能を高めていくことも求められる。

残念ながら現時点では、PT は発達障害のある子どもの家族が全国どこでも受けられるまでには普及していない。このギャップを解消するためには、PT を実施できる支援者の育成と、PT のプログラムの普及が不可欠である。本マニュアルが PT の普及に寄与することを期待する。

- 1) World Health Organization. (2016). mhGAP Intervention Guide Mental Health Gap Action Programme Version 2.0.
<https://www.who.int/publications/i/item/mhgap-intervention-guide---version-2.0>
- 2) 一般社団法人日本発達障害ネットワーク JDDnet 事業委員会. (2020). ペアレント・トレーニング実践ガイドブック.
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000653549.pdf>

ペアトレ事業の進め方についてのお願い

日誌正文 国立のぞみの園

○スコープとシークエンスについて

スコープは学ぶべき内容の範囲のことで、ペアトレに関する基礎的な学ぶべきスコープは、昨年度の推進事業でコア・エレメントとして整理されました。今年度は学ぶ内容の順番、すなわちシークエンスに焦点を当ててテキスト作成が行われました。シークエンスは、DNAの配列、ヨガのポーズの順番、映画のシーンの展開、移動と共に変化する周囲の景色などを表現する場合に使われていて、どれも無理のないやり方にするために重要な要素となっています。掃除や料理の順番でイメージしても良いかもしれませんが、良い悪いではなく、ちょっとした変更でずいぶん異なるものになることが感じられると思います。もしかすると、参加者の中には、みなさんがされるペアトレの順番（シークエンス）ではしっくりいかなくて、別の順番の方がしっくりくる方もいるかもしれません。そういうときには、ペアトレの支援者は、個別に時間を取ったり、集合場所から離れてフォローしたりする方が良いこともあるでしょう。しっくりくる順番は、それぐらい重要です。

○子どもと家族が育つ地域の種まき

今回の調査事業では、ペアトレ本体の進め方だけでなく、ペアトレに参加する前の準備や修了した後のフォローアップについても話し合うことができました。ペアトレに関わるスタッフの職場での理解が無ければ、そもそもペアトレに関わることもできませんし、ペアトレに参加したら参加者は、支援のニーズに気づいてさらに繋がりを深めたいと思うかもしれません。たった数回のペアトレですが、その種まきから実りまではその何倍もの時間が必要になることを想定してから開始することが必要です。トレーニングだけ張り切って、その後は考えていない、引き継ぐことなしに参加者を途中で放り出す・・・ということがないようにしてほしいということも、今回の調査に携わった多くの委員の想いです。

○ペアレント・メンター

ペアトレは、参加者自身が自分のくせに気づき、つきあい方をスタッフ相談するきっかけになります。相談されたスタッフは、職種によっても違うのだろーと思いますが、時として指導者になったり、大人の仲間としての水平の（上下関係の無い）つきあいになったりと、場面によって変化するのではないかと思います。同じような関係が、親同士の中にも生まれてきます。

相談を受けても背負いすぎない、自分の意見を押しつけない、そういった知識や技術を身につけたペアレント・メンターの活動が進んでいる地域があります。スタッフとは異なる角度から、とても家族の支えになる存在です。みなさんの地域でペアレント・メンターの活動を実施されているようであれば、ぜひ繋がりをもっておかれると良いと思います。

厚労推進事業委員会、全体を通しての感想や印象

免田 賢 佛教大学 教育学部

今回、井上先生、岩坂先生、中田先生はじめ、若手の諸先生方のご尽力により、この事業での活動や相互の交流が日本のペアレントトレーニングの発展について大きな第一歩になったと感じます。また、実際に参加者の方の貴重なお声を聞けたことはとてもよかったと感じております。自分は、肥前式で主に実施していた経緯もあり、他方式を十分理解できていると言いがたい点がありました。しかし、今回の共通プラットフォームの錬成と熟知により、さらに有効な臨床技術としうるし、普及と地域浸透への大きな前進になると確信しています。

さて、今回の資料はおそらくプロトタイプとなるものであり、地域や参加者のニーズによって柔軟に応用したり、取捨選択の余地を残したものと理解しています。そのためには、確固としたひな形が必要なのでしょう。プログラムについては、セッティングや募集などの運用面と、プログラムの構造・内容面、そしてファシリテートを含む参加者への心理的対応など諸側面があります。そのいずれも細やかな配慮が必要だと感じます。今回、運用面では、第1回ですでにスタッフの自己紹介から始めること、未診断の参加者がいる場合の配慮、自己紹介の発言順の確認、評価アセスメント後の、心情配慮と気分転換の試み。そして、グループワーク進行の細やかな心遣いが、スライドに触れられています。これは、参加者への心理的対応にも重なるものであり、ペアトレが単なるスキル伝達プログラムに終わらない、集団精神療法の側面があるということを示していると感じます。プログラムの中で決定したことは相互に支え合い、保証し合う、そういった意味の心理療法ですね。内容面については、やはり対象者によっては細やかに軽重をかえる必要があると実感しております。第3回でのスライドで行動には4つの機能があるとしています。回避・逃避、もの・活動の要求、注目要求、自己刺激、であるが、その後の対応については、注目欲求への対応に限定して講義が進みます。私は、STPに参加しADHDがベースにあり、不従順、親子関係障害が二次的に生じている参加者にお目にかかることが多いです。そんな場合でも、基本スキルが獲得できていないためにシェイピングが必要だったり、細やかな課題分析が必要なことを痛感しています。また、感覚過敏の問題を扱う必要性を感じます。ですので、今回のプログラムはあくまでプラットフォームではありますが、1つの側面のみを扱っているを限定していること、必要に応じてスキル獲得の側面が必要なことをまず、実施者の方に伝える必要があると思います。たとえば、スペシャルタイムは、親子関係障害の場合に有効な対応ですね。それをASDベースの場合は、オプションにするなどの広がりもあっていいかもしれません。このことは検討すればさらによりプログラムへと発展していくと感じております。

いずれにしても、大変有意義な大きな臨床的貢献につながる機会を今回頂き、深く感謝申し上げます。今後の日本のペアトレのさらなる発展を祈ってやみません。

テキスト作成へのコメント

山口穂菜美 所沢市こども支援センター発達支援エリア

昨年度の自治体、障害児支援事業所および医療機関へのアンケート調査に引き続き、ペアレント・トレーニングの研修用マニュアルの作成に協力させていただきました。

私が所属する所沢市こども支援センターは2017年に開所し、2018年度からペアレント・トレーニングを開始しました。ペアレント・トレーニングを開始するためには、プログラムを実施する技術だけでなく、事業を運営していくための知識や、周囲の職員の協力が不可欠でした。今回、運営やプログラムの実施の方法が盛り込まれたマニュアルが作成されたことで、これからペアレント・トレーニングを事業として開始していくための一助になるのではないかと思います。周囲の職員の協力を得るためには、まずプログラムはどのようなものなのか、何のために行うのか、などを理解してもらうことが必要ですので、「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」が役に立つと思います。

また、ペアレント・トレーニングを行う上でその効果を評価することは非常に重要であると考えています。昨年度の調査では、ペアレント・トレーニングの効果評価の実施が十分に行われているとは言い難い結果でした。特に子どもの評価を行っていないと答えた機関は多く、子どもの評価の重要性について広く認知されていく必要があると思われます。

自機関でペアレント・トレーニングを行った際、参加された保護者や子どもだけでなく、職員の親支援の知識や技術の向上を感じました。自治体や障害児支援事業所でペアレント・トレーニングが広く行われるようになることで、我が国の発達障害支援における親支援の質が向上することも期待できるのではないかと考えています。

ペアレント・トレーニング 支援者用マニュアル



目次

本マニュアルの活用について	1
第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム	2
(1) プログラムと各回の流れ	
(2) グループワークのコツ	
(3) ファシリテーターの専門性	
(4) プログラムの運営	
(5) 評価とフォローアップ	
第2章 講義マニュアル	16
(1) 第1回「発達が気になる子どもとペアレント・トレーニング」	
(2) 第2回「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」	
(3) 第3回「子どもの行動の仕組みを理解しよう」	
(4) 第4回「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」	
(5) 第5回「子どもが達成しやすい指示を出そう」	
(6) 第6回「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」	
第3章 演習シート	57
①「ほめる」	
②「環境調整」	
③「達成しやすい指示」	
④「待ってからほめる」	
第4章 ホームワークシート	70
①「いっぱいほめようシート」	
②「行動の3つのタイプ分けシート」	
③「行動のABCシート」	
④「スペシャルタイム」	
⑤「伝え方ふりかえりシート」	
参考文献	75
巻末資料	76
①「開催案内文の例」	
②「託児案内文書の例」	
③「フェイスシート例」	
④「タイムスケジュール例」	
⑤「運営記録シート」	
⑥「個別カンファレンスシート」	
⑦「アンケート例（毎回＆修了後）」	

本マニュアルの活用について

本マニュアルは、ペアレント・トレーニング基本プラットフォームに基づいて作成されています。

これからペアレント・トレーニングを地域で実施しようと検討しておられる場合は、まず、「ペアレント・トレーニング ガイドブック」をお読みいただき、基本プラットフォームの考え方とペアレント・トレーニングのコアエレメント、基本的な運営方法などについての理解を深めてください。

本マニュアルは、主に、プログラムの内容や支援者に求められる専門性、運営のコツなどについて書かれている第 1 章と、講義する際のポイントをまとめた講義マニュアルの第 2 章から構成されています。地域ですぐに実践できるよう、演習シートとホームワークを参考資料として掲載し、巻末には開催案内文の例やカンファレンスシート例、タイムスケジュール例などを添付しました。

プログラムの順序、講義内容、演習シートやロールプレイの題材は、子どもの発達の程度や特性などに応じて微調整をしてください。できるだけ、参加者が子どもをイメージできるよう身近な具体例を交えながら講義や演習を進めていきましょう。

地域でペアレント・トレーニングを実際に行う際には、このマニュアルの内容をよく読み、可能であればペアレント・トレーニング実施者養成のための研修を受講したり、既にペアレント・トレーニングを実践されている方から助言を受けたりして、ペアレント・トレーニングのプログラム内容を理解し、演習やロールプレイの進め方についてのイメージを持てるようになることが望めます。

実施後は、フォローアップのための会を実施することが推奨されていますので、実施前から、実施後のフォローアップまでを見通した実施計画を立てておきましょう。

本マニュアルは、わが国のペアレント・トレーニングの専門家が集まり、これまでのさまざまな機関や地域での実践のエッセンスが凝縮されています。使用される際は必ず引用を記載いただくようお願いいたします。

発達障害のある子どもの親が望めば地域でペアレント・トレーニングを受講できるように、本マニュアルが地域におけるペアレント・トレーニングの普及に繋がることを願います。

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

(1) プログラムと各回の流れ

ここでご紹介するプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会が開発している「基本プラットフォーム」に基づいて構成されており、地域のニーズや実態に応じてアレンジされています。プログラムは原則、隔週で1回につき2時間、全6回の連続講座です(図1)。



図 1. プログラムの流れ

このプログラムは、発達障がい診断、もしくはその疑いのある3歳児～小学校3年生くらいまでの子どもの保護者を対象としています。子どもの知的発達の水準は、ことばでのやりとりがある程度可能であることを想定していますが、知的発達の遅れがある子どもの場合は、ほめ方や指示のしかたなどを子どもの発達段階にあわせて工夫することが必要です。

プログラムはおおむね4-8名の参加者をひとつのグループとし、1-3名のスタッフで運営されます。スタッフは、プログラムの進行を主に担うスタッフ（ファシリテーター）とそれをサポートするスタッフ（サブ・ファシリテーターや記録を行うスタッフなど）で構成します。

各回の内容は、子どもの行動への対応に関する講義と、その内容を実践するための演習やロールプレイから構成され、各回のテーマは段階的に進んでいきます(表1)。参加者は講義・演習・ロールプレイを通して子どもの行動への対応のスキルの獲得を目指します。

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

また各回で学んだスキルを習得するために、ホームワークが用意され、参加者は家庭での実践に取り組みます。

グループでプログラムを実践することによって、同じ悩みを持つ親同士での共感が得られるとともに、ロールプレイを実施して意見交換したり、他の参加者のホームワーク取り組みや工夫を聞けたりすることで、発達の問題や子どもの行動への対応方法の理解が深まります。

スタッフおよび他の参加者からのあたたかいサポートは、参加者の子育ての安心感や自信につながり、このことはグループで実施するペアレント・トレーニングの大切なポイントです。

表1 各回の内容

	講義テーマ	グループワーク&ホームワーク
第1回	オリエンテーション 自己紹介・スタッフ紹介 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」	ウォーミングアップ「良いところ探し」 ホームワーク① いっぱいほめようシート
第2回	「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」	演習シート① ほめる ロールプレイ① 上手なほめ方を練習しよう ホームワーク② 行動の3つのタイプ分け
第3回	「子どもの行動のしくみを理解しよう」 行動のABC	ホームワーク③ 行動のABCシート
第4回	「環境調整とスペシャルタイム」 環境を整え、ほめるチャンスを増やそう	演習シート② 環境調整 ホームワーク④ スペシャルタイム
第5回	「子どもが達成しやすい指示を出そう」	演習シート③ 指示 ロールプレイ② CCQ ホームワーク⑤ 指示
第6回	「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」	ロールプレイ③ 待ってからほめる 修了式

(2) グループワークのコツ

ファシリテーターには、それぞれの参加者の学習や実践の様子に配慮しながら、講義内容をわかりやすく伝え、各回のテーマの内容にあわせて演習やグループワークを円滑に進めていくことが求められます。参加者それぞれが家庭での子どもとのかかわりで成功体験を積めるよう、あたたかく励まし、子どもの成長を共に喜び合いながら、参加者全員をサポートしていく姿勢が大切です。

プログラムの各回はおおむね、①「前回のホームワークの振り返り」→②「今回のテーマの講義」→③「演習とロールプレイ」→④「今回のホームワークの提示」の順で進んでいきます。

どの内容においても、ファシリテーターが一方向的に進めるのではなく、参加者同士のかかわりを通して、参加者自身の持っている力を引き出しながら、参加者が能動的にプログラムの学習と実践に取り組むように進行します。その流れに沿ってグループワークのコツを説明しましょう。

① 前回のホームワークの振り返り

それぞれの参加者が家庭で取り組んだことの報告をもとに、うまくいかなかったことも含めて、子ども自身の成長において大切なことや、また親として工夫できることについて、子どもの行動に注目しながら参加者全員で考えます。必要に応じて、同じようなテーマを選んだ参加者や同じような苦労をした参加者の有無をたずねて、互いの経験を共有し、参加者同士が互いに興味を抱き、他の参加者の実践や経験からも学べるようにします。

② 今回のテーマの講義

テキストや配布資料などを用いて、その回のテーマや問題への具体的な対応方法をファシリテーターが説明します。講義をしながらもファシリテーターはできるかぎり参加者の様子を観察して、参加者の中に説明の理解が困難な人や質問をしたいと思っている人はいないかを確認します。参加者から質問があった場合は、即座に答えるのではなく、他の参加者で同様のことを疑問に思った人がいるか、あるいは参加者でその質問になにか意見やアイデアがある人はいないかなどをたずねて、グループ全体で考えるようにします。

③ 演習とロールプレイ

次のホームワークを実践するための準備と予行演習です。演習は主にワークシートで行います。そのたテストを受けているように感じる参加者もいます。ファシリテーターは演習にはただひとつの正解というものがないことを、参加者それぞれの報告を肯定的に受けとめながら、さまざまな考え方や対処方法があることを理解してもらい、参加者の視野を広げるように努めます。

ロールプレイはホームワークが成功するためにもしっかりと取り組むことが大切です。しかし、参加者がいくつかの組にわかれてロールプレイを実施すると、子どもの問題が似ていて一度話し合っていたと思っていた参加者同士が組になったり、ロールプレイの感想を交換していて話がはずんだり、緊張の強い参加者が活発に話せたり、グループ全体では起きないような、和んだ雰囲気で盛り上がる場合があります。ファシリテーターは、そのような自由な雰囲気も尊重しながら、各組を回り、ロールプレイを実施した際の親と子の立場で感じることを参加者がフィードバックし合うことを促します。

また、ロールプレイへの恥ずかしさや不安の強い参加者がいる場合は、参加者の子どもの年齢やよくある例をもとにあらかじめスタッフがロールプレイの台本を作っておき、台本をもとにロールプレイを行うことも検討してみましょう。

④ 今回のホームワークの提示

各回のテーマに応じて、参加者は家庭で学んだことを実践し、ホームワークに取り組みます。ホームワークがうまくいかない場合も、その実践の経過で参加者は必ず努力し工夫し、その苦労や失敗から学ぶことたくさんあります。ファシリテーターが、その点を次回のホームワークの振り返りの際に、慎重に聞き取って十分に労をねぎらうことで、参加者は失敗に落胆せずプログラムへの参加意欲をますます高めます。このようなファシリテーターの支持的で受容的な態度は、他の参加者のモデルとなりグループ全体に支持的かつ意欲的な雰囲気が生まれます。

(3) ファシリテーターの専門性

ファシリテーターには、グループワークを円滑に進めるための専門性が求められます。ここでは、基本的な技術について紹介します。第1章第2項の「グループワークのコツ」も参照しながら、スキルを磨いていきましょう。

① ワークを円滑に開始する

- ・全体を見渡して明るく話を始める

例「では始めましょうか」「よろしくお願いします」「みなさんシートを手元に用意してくださいね」

② 受容・共感

- ・参加者の発言に対するうなずきやコメント

例「うんうん」「なるほど、〇〇ですよ」「〇〇したら・・・だったんですね（くりかえし）」

「なるほど、〇〇なときに・・・って言ったら、～なのですね」

③ 明確化

- ・参加者の発言を具体的に掘り下げる、5W1H

例「いつ声かけされていますか？」「それは・・・ということですか？」

「それはどんな風に？」「～なときはどうですか？」

④ ねぎらい

例「すごいですね」「素晴らしいですね」「がんばられたんですね」

「具体的に〇〇されたのが素晴らしいですね」

⑤ 共通理解をうながす

- ・演習シートやロールプレイの感想、ホームワークの取り組みがグループメンバーに伝わるよう共有する

例「お互いに参考になったことや、私もやってみようということはありませんか？」

「〇〇さんはこのようにされましたが、同じようにされた方はありますか？」

「〇〇さんはどうですか？」（自発的な発言の少ない参加者に発言を促す）

⑥ 気づきをうながす

例「もしかしたら・・・かも知れないですね」

「・・・でなかったら〇〇しないですよ」（反対のことを言語化する）

「この〇か月で（子どもや参加者が）気づいたことや変わられたところはありませんか？」

⑦ 子どもの感じ方を伝える

例「もしかして・・・と感じているかも知れないですね」

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

「〇〇されたのは、お子さんにもわかりやすかったでしょうね」

⑧ 参加者や子どもの変化をフィードバックする

例「〇〇していたのが・・・になってきていますね」

「前は〇〇していた行動が、減ってきているのですね」

⑨ 提案する

例「～したらどうかと思うのですが、どう思われますか」「〇〇してみたらどうでしょうか」

「一度・・・してみるというのはどうですか」「たとえば・・・するのはどうですか」

⑩ テーマに沿わない話題への対応（個別性の高い子どもの問題行動の話題や学校への不満など）

- ・「同じようなことはありましたか？」と他の参加者に投げかけてみる
- ・参加者の不安な気持ちには共感し、これまでの取り組みをねぎらい、話題を戻す
- ・必要に応じて、個別相談で対応することを伝える

⑪ グループワークを円滑に終了する

・ワークに取り組み、それぞれが子どもとのかかわりを振り返りながら考えられたことをほめる

・ホームワークへの取り組みについて励まし、次回までにしておくことをわかりやすく伝える

・講義の内容をふりかえり、取り組んだ演習やロールプレイ、グループワークを意義づける

例「今日のワークで練習した『上手にほめるコツ』を使って、宿題にチャレンジしてみてくださいね。」

(4) プログラムの運営

ここでは、プログラムの運営について、①実施のための準備、②開始前の準備、③実施時のミーティング開催、④実施後の運営の振り返りの例を紹介します。プログラムを実施する機関や団体によって運営の方法は異なりますので、「ペアレント・トレーニング ガイドブック」の実施期間の例も参考にしながら、対象者の人数や属性、機関や団体の規模や役割などに応じて内容を検討してください。

①実施のための準備

機関や団体で新たにペアレント・トレーニングを事業として開始する際には、開始前の準備から実施中、終了後まで、事業全体のプロセスを見通した準備が必要になることがあります。表2は、ある自治体での運営に必要なプロセスを一覧にしたものです。

開始前には、職場内での理解や合意、自治体や地域への周知、事業目標やスタッフの育成などが必要となります。また、プログラムの実施中には、実施状況の報告や情報共有、スーパーバイザーの確保や調整、参加者のフォローや関係機関との調整が必要になることもあります。プログラム終了後には、効果検証やフォローアップ会の準備、関係部署への成果報告なども必要になるでしょう。地域でペアレント・トレーニングを継続実施するためには、こうした年間を通した計画と運営、振り返りと見直しのサイクルが大切です。

表2 運営に必要なプロセス一覧（自治体の例）

	機関・団体	スタッフ
開始前	• 企画の賛同を得る • 関係部署への説明 • 予算、スタッフ、会場の確保 • 住民等への広報周知 • 効果等の把握方法の検討	• マニュアルブックの理解 • 役割分担、日程調整 • 参加者の支援状況の把握 • 必要なアセスメントに関する理解
実施中	• 実施状況の報告 • スタッフの悩みに答えるSV確保	• 参加者の家庭、メンタルヘルスのサポート • 必要なアセスメントの実施 • 関係者との連携
終了後	• 効果等の分析 • 関係部署との共有 • 継続のための作業	• 効果等の分析 • フォローアップの検討 • 必要に応じて相談の実施

②開始前の準備

(1) 企画会議の実施

参加者のニーズに合わせたプログラムを実施するため、職員や関係機関で集まり、以下のような項目について協議しておく、実施者も安心してプログラムを運営することができます。

表3のように、運営に必要な項目とその予算を検討することもあります。

- 実施の目的
- 募集年齢 ※基本プラットフォームでは3歳～小学3年生までを対象としています。
- 募集方法：事業所利用家族、地域への広報 等
- 定員 ※基本プラットフォームでは1グループ4-8名を推奨しています
- スタッフの確保と役割分担
- プログラム内容と回数の確認 (例) 全6回＋フォローアップの実施有無
- 日程
- 会場
- 託児の有無
- 外部講師、ペアレント・メンターや先輩保護者の協力が必要な場合はその依頼
- 効果等の把握方法
- 必要経費について 等

表3 運営に必要な項目の例

項目	内容	予算
人数	・スタッフ ○人 (職種)、スーパーバイザー ・託児スタッフ ○人 (設ける場合) ・参加者 ○人	
会場	・会場の広さは参加者数に合わせて検討 ・椅子、机、ホワイトボード、PC、プロジェクター、スクリーン ・託児会場 ※巻末に託児案内文書の参考例があります ・効果測定のためのアンケートや質問紙など	
期間	・○回 (○か月) × 年間○クール ・広報周知 ○か月前 ・フォローアップ ○ヶ月後に○回	

広報	・ 開催案内文書の作成 ※巻末に参考例があります ・ 配布個所：事業所内、保健センター、地域の保育園 等	
----	---	--

（２）スタッフの役割分担

運営するスタッフは、全体の進行や講義を行うスタッフ、グループのファシリテーターを担うスタッフや記録者で構成されます（表４）。

講義担当は、回によって担当が変わっても構いません。参加者の人数や職員配置によっては、全体進行・講義・ファシリテーターを１人で担う場合もあります。職員に余裕がある時には、グループにサブファシリテーターを配置し、メインのファシリテーターの補助として、グループ内で個別に配慮が必要な参加者のそばに座るなどしてサポートすることもできます。

グループを担当するファシリテーターは、できるだけ毎回同じ担当者が同じグループを担当するほうが、参加者も安心して話ができ、スタッフも参加者の様子や変化がわかりやすいでしょう。記録者は、グループ内での参加者の発言や様子を記録します。記録者は、書いている内容が保護者の目にふれないようにしながら、保護者が何を書かれているのか不安にならないように、参加者の話にあいづちをうつなどしながら、自然に記録することが大切です。

職員の異動が多い行政機関などでは、引継ぎを円滑にするために、受付や会場準備、記録者などを行政職員が担ったり、新しく配属されたスタッフはまず記録者を担当したりするなど、事業を継続していくための工夫がなされているところもあります。

表４ 役割分担表の例

	１回目	２回目	３回目	４回目	５回目	６回目
全体進行・講義	田中	田中	田中	田中	田中	田中
ファシリテーターＡ	上野	上野	上野	上野	上野	上野
ファシリテーターＢ	山本	山本	山本	山本	山本	山本
記録者	木下	木下	木下	村田	村田	村田
受付・会場準備等	村田	村田	村田	木下	木下	木下
託児	佐々木	佐々木	本田	本田	佐々木	佐々木

※表に記載の名前は仮名です

（２）参加者の募集（準備物：案内チラシと申込み用紙）

参加者の募集方法は、支援者から個別に対象者に声かけをして参加を勧める方法、一定の機関や団体の利用者からの応募にする方法、広く地域で公募する方法などがあります。

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

個別に声掛けをする場合は、子どもの年齢や診断名、知的の有無など、グループ分けを念頭におくことで、予めグループ分けを調整することができます。子どもの問題が大きく、緊急介入が必要なケースや、保護者のメンタルヘルスの状況から、グループワークへの参加が難しいと判断される場合はペアレント・トレーニングではなく個別相談が望ましいこともあります。一度でたくさんの応募がある場合は対象者を選考するのか、抽選にするのか、先着順とするのかの選定方法も検討する必要があります。また、対象者が集まりにくい場合は、2年に1回の開催にするなどの方法もあります。

（3）参加者のグルーピング

グループは4-8名以内がよいでしょう。それ以上の人数で行う場合、講義部分は全員で聞き、グループワークやロールプレイは小グループに分かれて行うなどの工夫をします。その場合の参加者のグループ分けは、お子さんの年齢やタイプ、保護者のメンタルヘルス等を考慮しましょう。ご夫婦で参加される場合は、夫婦で同じグループが良いのか、別々のグループが良いのかについても検討しておきましょう。

③実施時のミーティング開催について

（1）事前ミーティング

できるだけ、毎回の実施前に30分程度のスタッフ間での事前ミーティングを行います。当日の流れやポイント、参加者の出欠、参加者へのフォロー内容などの確認をしておきましょう。

- ・ マニュアルのタイムスケジュールに沿って、役割と動きを確認しましょう
- ・ 宿題の振り返りや演習などグループワークの手順やポイントを確認しておきましょう
- ・ その他、参加者について共有しておいた方がよい情報があれば、共有しておきましょう

（2）事後カンファレンス

実施後は、毎回30分～1時間程度、事後カンファレンスの時間をとります。その日のそれぞれのグループの進行について共有し、運営面の振り返りと、気になる様子のある参加者や欠席者のフォロー、次回の方針について話し合います。ここでは、ある自治体で活用されている事後カンファレンスのための書式をご紹介します。書式は巻末に資料として掲載していますので、参考にしてください。

① 運営記録シート

全体記録では、時間配分や全体の雰囲気などを記録しておき、事後カンファレンスで気

づいた点などを報告し合い、共有します。スタッフの役割分担、スタッフと参加者の席配置、時間配分、講義スライドや資料の見やすさ、演習やロールプレイの流れなど、全体の進行について振り返りをしましょう。また、各グループのファシリテーションにおいて良かったこと、難しかったことも記録しておく、スーパーバイズを受ける際や次の方針を立てる際に役立ちます。さらに、個々の参加者の全体での様子やグループワークでの様子を記録しておき、フォローした場合はその内容について記載しておきます。次回までの個別のフォローの必要性の有無や次回の座席配置の予定についても共有しておくといでしょう。次回までの準備物や特記事項などは、「その他」の欄に記載します。

②『個別カンファレンスシート』

毎回の参加者ひとりひとりの理解の程度やメンタルヘルスの状態について記録するシートです。第1回からフォローアップまでの参加者の変化がわかり、フォローの必要な参加者について情報共有する際に役立ちます。

(3) スーパーバイザーの活用

プログラムを実施する中で、スタッフが戸惑い、困難さを抱いた際に相談できるスーパーバイザーを確保できるとよいでしょう。ミーティングで出た疑問についてまとめておき、スーパーバイザーに相談をすることで、スタッフが安心して実施できることが大切です。

④プログラム終了後の運営の振り返り

(1) 効果検証と次回に向けた会議の実施

1クール醜虜後に、質問紙やアンケートを実施し場合には、その結果をまとめて共有しましょう。プログラムが参加者にとっても有益なものであったか、参加者がより満足できるにはどうしたらよいか等、次回実施に向けて振り返りを行ないます。成果を客観的に評価することで、事業評価や次の予算化に役立てることができます。

(2) プログラム終了後のフォローアップの準備

基本プラットフォームでは、プログラム終了後、1～3か月後にフォローアップを行うことが推奨されています。フォローアップは、プログラムで学んだことを振り返りつつ、家庭で実践できているかどうかをたずね、終了後の親子のかかわりの様子を知る機会となります。

フォローアップの方法はさまざまですが、そのプログラムの参加者だけに案内をしてフォローアップの会を行う場合や、過去の参加者にも案内をして定例で年1回のフォローア

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

アップの会を行う場合などがあります。過去の参加者にも参加してもらうことで、子どもの年齢の異なる保護者が集まり、就学や進学、地域の福祉サービスなどの情報を得る機会にもなります。地域の親同士が繋がる場を提供できることは、地域でペアレント・トレーニングを開催することの利点ともいえます。

（3） 個別のフォローの検討

プログラムを通してみえてきた参加者の支援ニーズによっては、プログラム終了後の個別支援や関係機関との連携が必要な場合もあります。事業所内でできることや、地域の支援機関と連携してフォローが必要なことなどについても話し合っておくことが大切です。

(5) 評価とフォローアップ

ペアレント・トレーニングは、行動理論に基づいた、親によるわが子の発達支援であるとともに、子どもの親への家族支援でもあります。ペアレント・トレーニングが参加者とその子どもにとって役に立つ（効果のある）ものであったかどうかを検証することが大切です。

プログラムの開始前に、事前評価として親のストレスの状態や子どもの実態について知っておくことは、子どもの理解、参加者への配慮やサポートを行う際の参考になります。

また、プログラム後の評価は、終了後の参加者へのフォロー（個別相談や関係機関への繋ぎなど）が必要かどうかを判断するのに役立ちます。

ペアレント・トレーニングを実施する際には、子どもの行動の変化、親のストレスや不安、養育スキルなど、子どもと親の変化をどのようにプログラムの前後で評価するかを、事前にスタッフ間で検討しておきましょう。

評価を実施する際には、参加者にその趣旨を十分に説明し、同意を得ておく必要があります。協力をお願いとともに個人情報の取扱いと管理に関する取り決めに明確にして参加者の承諾を得るなど、倫理面に十分配慮しましょう。

現在はペアレント・トレーニングの評価尺度として定められたものはありませんが、近年の実践や研究で使用されている主な評価尺度には、次のようなものがあります。

【親の評価】	【子どもの評価】
○抑うつ・不安・ストレスを測る	○問題行動の程度を測る
BDI-II（ベック抑うつ質問票）	CBCL（子どもの行動チェックリスト）
新版 STAI 状態-特性不安検査	SDQ（子どもの強さと困難さアンケート）
PSI 育児ストレスインデックス	HSQ（Home Situations Questionnaire）
○行動理論の知識を測る	○発達障害特性の程度を測る
KBPAC（Knowledge of Behavioral Principles as Applied to Children）	ADHD-RS
	○発達検査、知能検査
○精神健康度を測る	
日本版 GHQ 精神健康調査票	
○自己効力感を測る	
CDQ（家族の自信度調査票）	

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

こうした評価は、標準化され市販されているものもあるため費用はかかりますが、プログラムの前後で、参加者のストレスや不安状態の変化、子どもの行動の変化などを客観的に比較することができます。また、参加者の満足度を測定するアンケートを実施機関で独自に作成して活用することもできます（巻末資料「参加者満足度アンケート」参照）。

プログラム終了後のフォローアップ

「基本プラットフォーム」は、プログラム終了後に全参加者を対象にグループでのフォローアップを行うことを推奨しています。フォローアップは、プログラムで学んだことを復習し、家庭での実践の継続を促すことを目的として実施します。フォローアップは、参加者同士が交流し、親交を温めることができることから、参加者がわが子の発達支援のモチベーションを維持し、参加者自身の精神健康を高める機会にもなります。

基本プラットフォームのプログラムでは、1クール修了後、1～3か月後にフォローアップを実施することが推奨されていますが、フォローアップの実施時期や頻度は、実施する機関や施設の実情にあわせて検討する必要があります。

また、長年にわたってペアレント・トレーニングの運営を続けていくと、いくつものグループのフォローアップを行うことが難しくなることもあります。そのような場合は、例えば年1回、過去のグループの参加者にも案内をして、ペアレント・トレーニングで学んだことを振り返り、終了後の子どもの成長の様子を互いに報告する機会を設けることもできます。

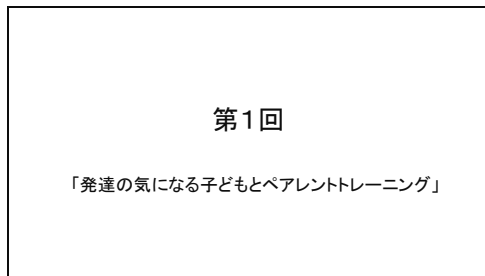
参加者の子どもの年代の幅が広がると、就学や進学、思春期の子どもへのかかわり、地域の福祉サービスや教育的支援の情報など、さまざまな情報を得られる貴重な機会になります。

このように、地域の親同士が繋がる場を提供できるのも、ペアレント・トレーニングを開催する大きな意義のひとつといえます。

第2章 講義マニュアル

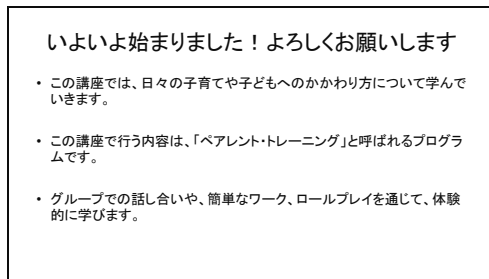
第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 1



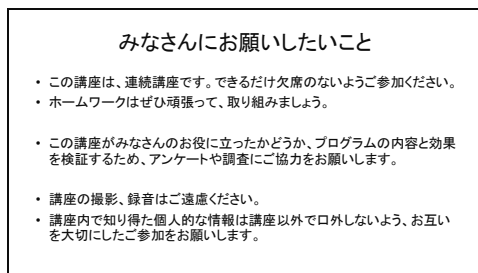
●配布資料の確認を行う（毎回、配布資料と演習シートなど配布物についての確認を行う）

スライド 2



●発達の気になる子どもの、日々の子育てやかかわり方について、ペアレント・トレーニングのプログラムに沿って、演習やロールプレイ、グループでの話し合いを通じて、体験的に学んでいくことを伝える

スライド 3



●連続講座であること、宿題があること、講座が参加者に役立ったかどうかを検証するためのアンケートや事前事後評価がある場合は、協力をお願いする

●撮影や録音の禁止、個人情報の保護などについての注意事項を説明する

●個人情報の保護については毎回の講座の冒頭で確認する

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 4

本日の予定

- ・ オリエンテーション
スタッフ紹介
自己紹介
- ・ アンケートなど
- ・ 講義「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」
- ・ ミニワーク「私と子どもの良いところ探し」

- 予定を簡単に説明し、参加者に見通しを持ってもらう
- 自己紹介を行うので、少し心づもりをしておいてください
いねと伝えておくのもよい
- 不安になる人もいるので、自己紹介シートなどを事前に
郵送しておくなど適宜配慮する
- アンケートなどの記載については適宜修正して提示す
る

スライド 5

スタッフ紹介・自己紹介

- ・ スタッフを紹介します
- ・ 自己紹介をお願いします
ご自分のお名前
お子さんのお名前と学年
お子さんのチャームポイント
講座に参加したきっかけや、講座で学びたいことなど

- まず、スタッフから自己紹介を行う
- 次に、参加者の自己紹介を行う
- 参加者の名前、子どもの名前と学年（もしくは年
齢）、子どものチャームポイント、講座に参加したきっ
かけ、講座で学びたいことなどを一人3分程度で、話し
てもらう
- 診断の有無や診断名については未診断の参加者がいる
場合は自己紹介の中にいれないようにするなど適宜配慮
する
- 参加者の指名や発言順は、事前にスタッフ間で共有して
おく

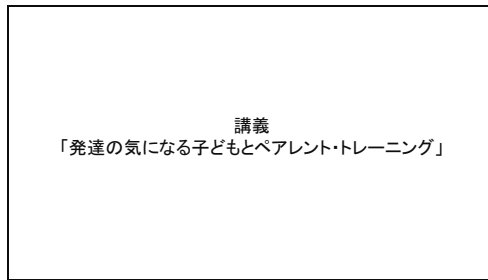
スライド6

アンケート調査にご協力をお願いします

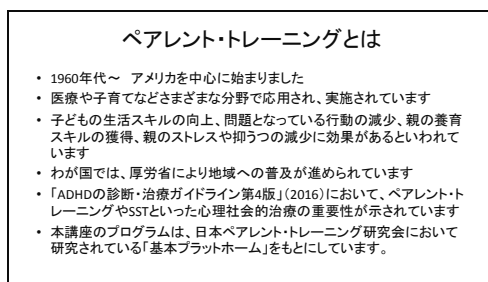
- 事前評価がある場合は、目的と倫理について説明し、
同意を得ること
- 評価を事前に記入して持参していただいている場合
は、このスライドは削除し、先へ進める
- 評価を実施した場合は、参加者の緊張が高まったり、
質問項目によっては気持ちが落ち込んだりする参加者も
いるため、参加者の心情に配慮し、終了後に気分転換に
伸びや深呼吸を取り入れてもよい

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 7



スライド 8

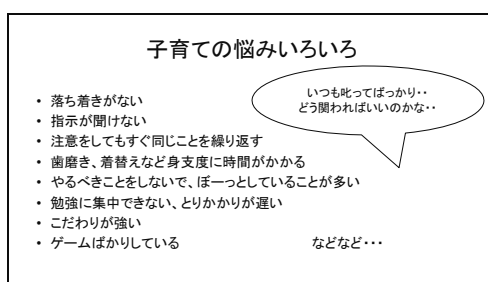


●ペアレント・トレーニングは、さまざまな機関で実施され、効果が認められていることを伝える

●参加者の実態に応じて（診断のある子どもが多い、未診断の子どもが多いなどで障害のことなどをどこまで話すかを判断）、厚労省の発達障害支援体制整備の家族支援施策の一つであることや「ADHDの診断・治療ガイドライン」においても心理社会的治療としてのペアレント・トレーニングの重要性が示されていることを伝える

●本講座のプログラムが日本ペアレント・トレーニング研究会において研究開発されている「基本プラットホーム」に基づいていることを伝える

スライド 9



●日々の子育ての悩みについて、参加者の子どもの年齢層や特性にあわせて、具体的な例を挙げる

●こうした子どもの行動に対して、いつも叱ってばかり、どのようにかかわればよいのかという親の悩みに共感しながら、具体的な対応方法についてこの講座で学んでいくことを伝える

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 10

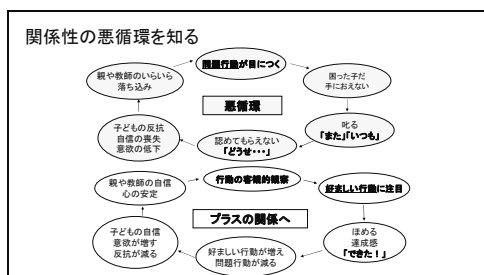
子どもの行動に影響を与える4つの要因

1. 子どもの特性
2. 親を含む周囲のかかわり方
(子どもの行動が起こる前の状況・その行動が起こった後の対応)
3. 家族のストレス状態(身体・精神面の疲労、不安・落ち込みなど)
- 親が子どもに対してマイナスイメージを持ちやすくなる
- 親の対応の一貫性が保ちにくくなる

⇒ これらの相互作用が子どもに影響を与えます
原因を一つに決めつけず、『子ども目線』で考えていくことが大切です

- 子どもの行動に影響を与える3つの要因について、身近な例を挙げながら、順に説明する
- 要因は1つではなく、3つの要因それぞれが相互作用して子どもの行動に影響を受けることを伝える
- 子どもの目線になって、考えていくことを伝える

スライド 11



- 関係性の悪循環について、まず起こりがちな悪循環について説明し、それを少しでもプラスの関係に変えていくためには、まず「行動」を客観的に観察すること、少しでも子どもの好ましい行動に注目して認め褒めていくことの大切さを伝える
- できるだけ具体例を交えて説明する
悪循環、好循環の具体例をあらかじめ考えておく

スライド 12

子どもの発達特性を知る

- ・ 子どもの発達には、個人差があります
- ・ まずは大人が「子どもの得意なことと苦手なこと」を知ることが大切です
- ・ 得意と苦手の差が大きいと、「好きなことはやるのに、嫌いなことはしない」、「わがまま」「自分勝手」「気分屋」と言われてしまうことも...

⇒ 得意と苦手の差が大きいと、自己不全感を持ちやすい
⇒ 周囲の大人が子どもをよく理解することが、子どもの自己理解につながります

- 子どもの発達特性について、わが子の得意なことや苦手なことをイメージしてもらいながら、4つの要因のうちの1つめ、「子どもの発達特性」を理解してかかわることの大切さを伝える

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 13

子どもがすること、しないことには理由がある

- ①好きなこと・いつもすること
 三子どもが成功体験を積みやすいもの、よくほめてもらえること
 興味を持つから上手になる、少しの失敗も乗り越えられる
 長い時間取り組んでも疲れない
 ほめられるからまた頑張ろうとする、自分からやってみようとする
 - ②嫌いなこと・苦手なこと
 三不得意なこと、失敗経験が多いこと
 取り組むことにもすごいエネルギーを必要とする
 少しの取り組みでも疲れてしまう、嫌悪感が残る
 失敗したり注意されるから、さらに自分からしようとしなくなる
- ①を認め伸ばしながら、②をうまく工夫しながらサポートすることが大切

●子どものふだんの行動を振り返ってみると、子どもがよくしていることは子どもの得意な能力が発揮できるものであったり、子どもがしたがらないことは、子どもが苦手だったり成功体験が少なかったりするものであることを伝える

●わがままや勝手と思われがちなこと、じっくり観察するとその理由が見えてくることがある

スライド 14

日常の子どもの様子をよく観察してみよう

- ・話し方は？
- ・話を聴いている時の様子は？
- ・うれしい時の様子は？
- ・イライラした時の様子は？
- ・体や手指の使い方は？
- ・日々の生活動作は？
- ・姿勢は？
- ・遊んでいるときの様子は？
- ・→ 観察することでヒントが得られます

●ふだんの子どもの行動の例を挙げる

●子どもの行動を振り返ってイメージしてもらう

スライド 15

子どもの特性をふまえたかわり

- ・子どもの得意と苦手をよく観察して、見つけていきましょう
- ・この講座では、子どもの得意を伸ばすヒント、苦手なことへのかわりのヒントを学んでいきます
- ・まずは行動を振り返って、良いところに注目する練習をしましょう

●子どもの行動をよく観察し、良いところに注目する練習をしていくことを伝える

スライド 16



●前半の講義が終了したら、5～10分の休憩をとる

●スタッフは、参加者の緊張はどうか、参加者同士で話をする様子などがみられるか、など参加者の様子を観察する

●実際に集まってグループで実施する場合は、お茶やお菓子などがあると、緊張がほぐれ、参加者が話しやすい雰囲気になる

スライド 17

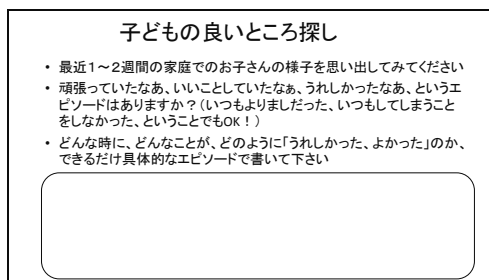


●前半の講義の内容をふまえ、まずは、子どもと参加者自身の良いところ探しをする練習をする

●グループがいくつかある場合は、グループごとにリーダーのファシリテーターが司会進行をしながら進めていく

●ここは、基本プラットフォームの「行動を3つにわけ」の「好ましい行動」に注目することにあたります

スライド 18



●最近、1～2週間の子どもの行動を思い出してもらい、その場で枠内に書き込んでもらう

●その際、できるだけ、エピソードが具体的にわかるように書いてもらうことを伝える

●書けていない参加者がいるかどうかを確認し、適宜ヒントやアドバイスを行う

（書くのが苦手な人、完璧主義、不安が高いなど、さまざまな参加者がいる）

●参加者それぞれの様子や記入のスピードに配慮し、5分程度時間をとり、必要に応じて時間を調節する

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 19

あなたの良いところ探し

- ・ 最近1～2週間のことを振り返ってみましょう
- ・ あなた自身が、がんばってるな、うれしかったな、よくやってるな、というエピソードはありますか？
- ・ どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう

●時間があれば、同様に、参加者自身の良いところを書いてもらう

●5分程度の時間をとり、適宜調節する

●子どもと参加者の良いところが書けたら（子ども・参加者どちらでも書けていたら良い）、隣同士やグループで見合いっこをしたり、意見交換したりする時間をとる（5～10分程度）

●いきなり指名して発言を求めるよりは、隣同士で見せ合うなどの活動をした後に、よく話している人に発言してもらうなどのステップをとる

●参加者の様子をみながら、時間があれば何名かの参加者に書いた内容を発表してもらう

●良いところに注目すること、ほめることの難しさに触れながら、ほめあうことの大切さを伝える

●ペアレント・トレーニングのプログラムでは、「良いところ探し」を毎回最初に行う場合や、ホームワークの報告に含めて子どもの良いところを報告してもらう場合など、参加者の人数や時間によって調節する。ほめることの大切さはプログラム全体を通して大切な内容として伝えていく。

●ホームワーク「いっぱいほめようシート」に取り組むための準備として、ほめる行動を具体化するミニワークを行うのもよい（5分程度）。

●配布資料の余白でもよいので、子どもの好ましい行動をできるだけ具体的に書いてもらう

（子どもの良いところさがしで書いた子どもの良いところを具体的に見直してもらうのもよい）

スライド 20

いかがでしたか？

- ・ 好ましい行動に気づくことは、なかなか難しい
- ・ 子どもが好ましい行動をしていても、ほめられることは少なく、親自身もほめられることは少ないものです
- ・ お互いの良いところに注目してほめあうことが大切です

スライド 21

ほめるための準備

- ・ 子どもを上手にほめていくためには、ほめるべき行動を具体的にすることが必要です

（例）元気がいい→ はきはきとあいさつをする

子どもの好ましい行動を生具体的にたくさん挙げてみましょう

スライド 22

次回のお知らせ

- ・ 次回は、〇月〇日() △時～△時
- ・ ホームワーク「いっぱいほめようシート」
子どもやまわりの大人や子どもをたくさんほめてみましょう
⇒ 次回、記入した「いっぱいほめようシート」をお持ち下さい
- ・ 次回のテーマ「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
演習「ほめ上手になろう」

●ホームワークの説明をする

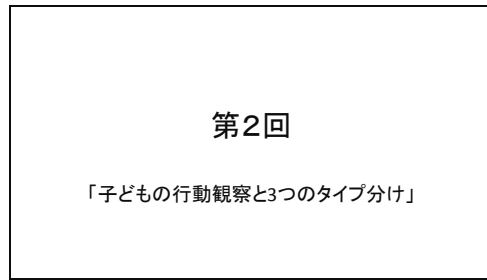
いっぱいほめようシートに、どの行動をどのようにほめたかを具体的に書いてもらうことを伝える

●宿題はできるだけ頑張って取り組んでみてほしいこと、でも無理はしないこと、忙しくて書けなかったとしても、1回はほめることにチャレンジしてほしいことを伝える

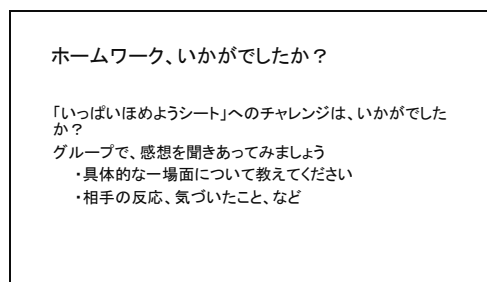
●「いっぱいほめようシート」は、子どもだけでなく、練習として、夫や祖父母、きょうだいなどもほめてみることを伝える（参加者が取り組んでいることを他の家族に知ってもらう機会にもなる）

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 1

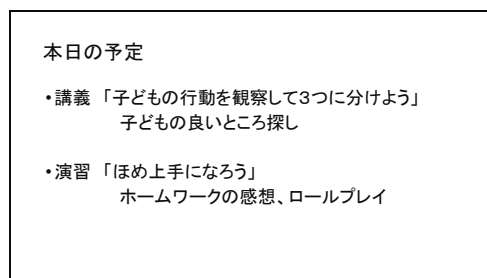


スライド 2



- ホームワーク報告を行う
- グループがいくつかあるときは、各ファシリテーターが司会進行を行い、「いっぱいほめようシート」で取り組んだエピソードについて参加者に発言してもらう
- ホームワークのコピーを配布したり、交換し合ったりするなど、参加しづらくならない雰囲気を作る
- ホームワークができていない人には、思い出せることでよいので口頭で発表してもらうなど配慮する
- 宿題に取り組んだことを労い、具体的にほめられたか、ほめた人のほめた後の反応がどうであったか、相手の反応や気づいたことを共有する。「うまくほめられたこと」よりも、「ほめることは意外と難しいもの」ということを共有できるとよい。失敗談も共有し、実際にほめることは難しいが、少しずつ練習していくこと、チャンスをみつけてほめることを続けることを伝える

スライド 2



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 3

前回の復習

- ・ペアレント・トレーニングは、子どもの良い行動に注目しながら、親子のよりよいかわり方について学ぶものです
- ・子どもの発達の特性を理解し、まず子どもの行動をよく観察することが大切です
- ・自分と子どものかかわりを具体的なエピソードで思い出して、「私」と「子ども」の良い行動を具体的に見つけていきましょう

- 前回の講座で学んだことを振り返り、いまある問題を解決していくためには、子どもの特性を理解すること、子どもの行動をよく観察すること、良い行動を積極的に見つけていくことが大切であることを伝える

スライド 4

子どもの「良いところ探し」をしてみましょう

- ・最近1週間くらいのお子さんの様子を振り返って、良かったところ、がんばっていたところ、うれしかったところを探してください
- ・なるべく具体的に、どんな場面で、どんな行動や言葉が良かったのかを思い出してみてください
- ・エピソードを発表してみましょう

- 「子どもの良いところ探し」は、リフレーミングとして、適宜取り入れる。参加者に一人2～3分程度で、子どもの良いところを具体的なエピソードで話してもらう

- 好ましい行動を具体的にすることが大切であることを伝える

- グループがいくつかある場合は、各ファシリテーターが司会進行を行い、参加者ひとりずつに「子どもの良いところ」を話してもらう

スライド 6

子どもの「行動を観察する」ことが大切な理由

- ・子どもの行動は、それだけが突然起こるものではありません
- ・必ず行動を起こす「きっかけ」があり、その「結果」があります
- ・今日は、「行動を観察する」ことについて学んでいきましょう

- 参加者が日々の忙しい子育てのなかで子どもの行動を振り返り、良いところを見つけられたことを褒め、「子どもの行動に注目してみることで、今までと少しちがった見方やかわり方ができるのではないのでしょうか」と本日のテーマにつなげる

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 7

「行動」とは・・・

- ・ 見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
 - ・ 具体的に言いかえてみましょう
(例1) 弟に優しくできない :
(例2) ちゃんと宿題をしない :
- ⇒ 何が問題になっているかを明らかにすることが大切です

●改めて行動を具体化する。例を挙げ、行動を具体的にすることの大切さを伝える

(例1): 弟に優しくできない、という場面を参加者にイメージしてもらい、「具体的にはどのような場面を頭に思い浮かべましたか？」と参加者に投げかける(何人かの参加者にたずねてみてもよい)

●同じように、例2の「ちゃんと」とはどういうことか、参加者に考えてもらう

●「～できない」といった否定形の表現や抽象的な表現は、子どもの行動をわかりにくくすることを伝える

●子どもの行動を具体的に、何が問題になっているのかを明らかにすることの大切さを伝える

●子どもの行動を具体的に観察していくためには、少しのコツが必要であることを伝える

●子どもの行動をじっくり観察して、客観的に整理してみると、対応のヒントが見えてくることを伝える

スライド 8

子どもの行動を観察するポイント

- ・ 行動が起こったときの状況
 - ・ 行動への対応の結果、どうなったか
 - ・ 問題となっている行動の持続時間、頻度、程度、それによる本人や周囲への影響の強さ
- ⇒ 子どもの行動を客観的に整理して書く練習をしていくと、かわりが適切だったかどうか、その結果や意味を振り返ることができます。子どもの行動が予測できると、対応しやすくなります。

スライド 9

子どもの行動が改善されるためのポイント

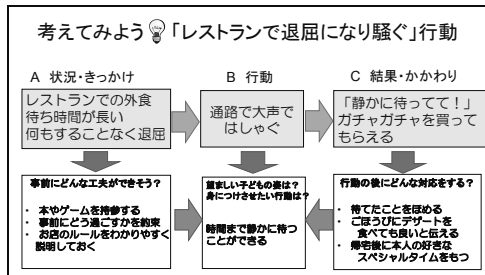
- ① いまできることから、具体的に、スモールステップで
- ② 子どもの行動をまず冷静に観察する
- ③ 子どもの特性にあわせて
- ④ 子どもの特性にあわせて環境調整をする

●子どもの行動が改善されるためには、①～④のポイントが必要であることを伝え、この講座を通じて具体的にいかわり方を学びながら、家庭で実践していくことを伝える

●こだわりの強い子どもの場合は、子どもにとっても、大人にとっても取り組みやすいことから、目標となる行動を選んでいきましょう

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 10



- 「具体的な例で考えてみましょう」と参加者にこのような場面が普段の生活でありませんか、と呼びかける
- 外食の場面を挙げ、子どもの行動には必ずきっかけと結果があり、子どもの望ましい姿（子どもの目標）を具体的に、事前の工夫や事後の対応を工夫すると、子どもの行動が変わることを説明する

（説明の例）レストランで注文した後、食事が運ばれてくるまでの待ち時間は何もすることがなく退屈だったりします。子どもが通路で大声ではしゃいだ時に、「静かに待ってて！」と叱られたり、おもちゃを与えたら静かに待ってくれるからとガチャガチャを買い与えてしまうこともあるかもしれません。このような場面で、子どもが少しでも静かに待てるよう行動を変えていくためには、どうすればよいでしょうか。たとえば、子どもの好きな本やゲームを持参したり、事前に待ち時間をどう過ごすか子どもと相談したり、お店のルールをわかりやすく伝えておくなどの工夫ができるかもしれません。また、いつもより少しでも静かに待てたらほめる、こぼうびにデザートを食べても良いよと伝える、帰宅後に本人の好きな遊びをするなどのスペシャルタイムをもつなど、子どもの行動が少しでも望ましい行動に近づいたら認め褒めていくことができます。行動の前後のかかわりや対応を工夫することで、子どもの気になる行動を少しずつ変えていくことができます。

- 本スライドでは、全体を簡潔に説明し、具体的な方法は、講座で少しずつ学んでいくことを伝える

- 子どもへの対応の土台となるのが、まずは子どもの良い行動に注目することである

- 具体例を挙げながら説明する

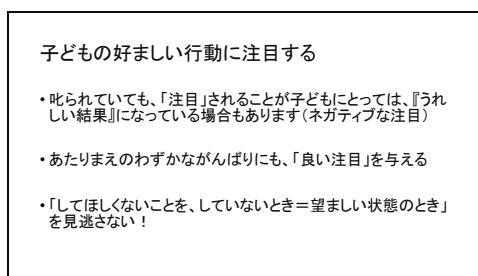
（一行目の例）かまってほしいときにわざといたずらをして、いたずらを叱られても、かまってくれたことのほうがうれしくてニコニコしているなど

（三行目の例）いつもきょうだい喧嘩をしているのに仲良く遊んでいるときなど

- ふだん、子どもの行動を叱ったり、注意したりしても、子どもがその行動をやめずに、にこにこしているようなことはありませんか、と参加者に投げかける

- 子どもの少しの頑張りでも「良い注目」を与え、してほしくないことをしていないとき＝子どもが望ましい状態のときを見逃さず、注目していくことを伝える

スライド 11



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 12

子どもの行動を観察して、3つのタイプに分けてみよう

① 好ましい行動(増やしたい行動)
⇒ <ほめる> すぐに、具体的に、気持ちを込めて
(例)おもちゃを「かして」と言われて、「いいよ」と言って渡す

② 不適切な行動
減らしたい行動
⇒ <環境を整え、注目を与えず、ほめるために待つ>
(例)おもちゃを「かして」と言われて、「いや!」と言う

③ 許しがたい行動
⇒ <環境を整える> 予防が大前提
きっぱりと、さりと、納得できるルールを提示
(例)おもちゃを「かして」と言われて、いきなり相手を突き飛ばす

●子どもの行動への対応を考えるために、子どもの行動を3つのタイプに分けて、整理してみることの大切さを伝える

●このスライドでは簡潔に説明し、具体的な内容は講座で少しずつ学んでいくことを伝える

スライド 13

環境を整える&ほめるパワー

- ・問題となる行動が何か、その起こりやすい状況は何かを整理する
- ・感情的に怒るだけの対応では、子どもには怒られたことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからない
- ・生活のなかで、あたりまえのことであっても、子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を身につけていきましょう
- ・『ほめ上手』になるためには、少しのコツと練習が必要です

●子どもの行動を3つのタイプにわけて整理するためには、本日の講座のはじめにお話したように子どもの行動をじっくり観察して、その状況を具体的にすることが大切であることを伝える

●感情的に怒るだけの対応では、子どもには「怒られた」ことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからないため、まずは当たり前のことであっても子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を少しずつ身につけていくことを伝える

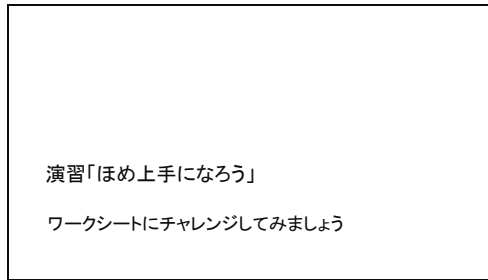
●「ほめることが苦手という方や、ほめるところなんて見つからない、という方もいらっしゃるかもしれませんね」と前置きをしながら、ほめ上手になるためのコツを後半のグループワークで学んでいきましょう、と伝える

スライド 14

休憩です

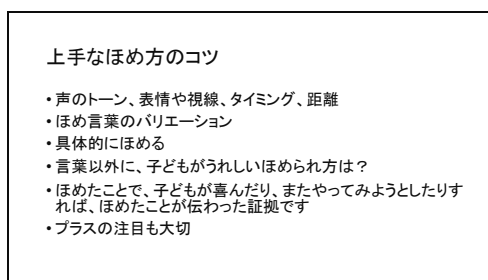
第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 15



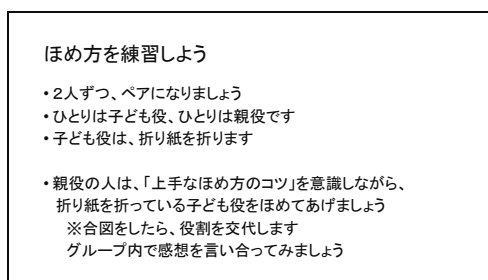
- 「ほめる」演習シートを配布
- 演習シートのイラストの場面について説明し、どのようにほめるかをセリフにして書きこんでもらう時間をとる
- 参加者に発表してもらう（隣同士やグループで、お互いに言い合うようにしてもよい）
- できていないところに目がいきがちだが、子どもの好ましい行動に着目してほめることで、少しずつできることが増えていくことを伝える

スライド 16



- 声のトーンや表情など、ほめ方には少しのコツが必要であることを伝える
- 子どもの特性にあわせて、子どもにとってうれしいほめ方でほめることを伝える（例：過敏のある子どもの場合は、頭を撫ぜられるのが好みでないこともあるなど）
- 知的障害のある子どもや年齢の小さい子どもの場合は、抱っこや高い高い、毛布ブランコなど好みの活動でほめる（具体例を挙げて伝える）
- ホームワークシートで取り組んだように、ほめた後の子どもの行動を観察して、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりする行動がみられたら、ほめたことが子どもに伝わった証拠であることを伝える
- 声かけや身体的なほめ方だけでなく、あたたかい注目を与えることも、子どもにとってうれしい場合もある
- 2人一組になり、ほめる演習を行う（参加者の人数が奇数の場合は、スタッフがペアになる。事前に組合せをスタッフ間で共有しておく）
- 折り紙を配布し、子ども役、親役になって、子ども役は折り紙を折り、親役は子ども役をほめる
- 3分程度で役割交代をする（折り紙は最後まで折らなくてもよい）
- それぞれ役割を体験したら、参加者にほめられたときの気持ちを話してもらう。ほめるときに難しかった点についても話してもらう（例）「すごい！」の繰り返しになってしまうなど
- 感想のシェアは、グループ内で共有したり、何名かの参加者に発表してもらったりするなど、時間配分によって共有のしかたを調整する

スライド 17



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 18

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

・ホームワーク 「行動の3つのタイプ分け」
「増やしたい行動」、「減らしたい行動」、「許しがたい行動」の3つにわけて、お子さんの行動を書き出してみましょう

次回、「行動の3つのタイプ分けシート」を記入して、お持ち下さい

次回の講義 「子どもの行動のしくみを理解しよう」
演習 「観察上手になろう」

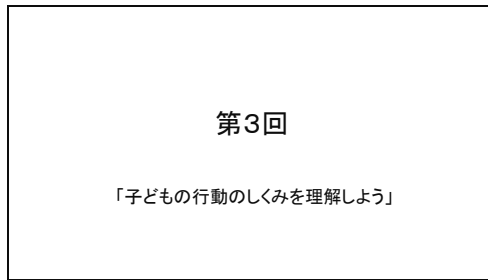
●ホームワークの説明を行う。「行動の3つのタイプ分け」シートを配布し、家庭で子どもの行動を観察しながら、増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動の3つにタイプを分けて、子どもの行動を具体的なエピソードでシートに書いてきてもらう。それぞれの行動の分け方のジャッジは親であることを伝える。スライド12を参考に、好ましい行動、不適切な行動のなかでも減らしたい行動と許しがたい行動に分けてみることを伝える。

●宿題でわからないところがないか質問の時間をとる

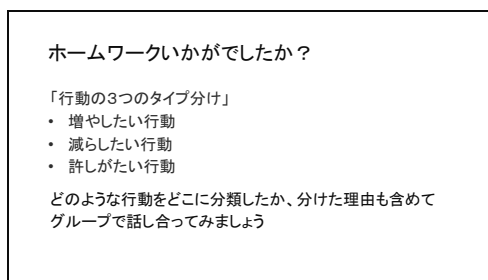
●次回の案内、事務連絡などがあればアナウンスする

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 1



スライド 2



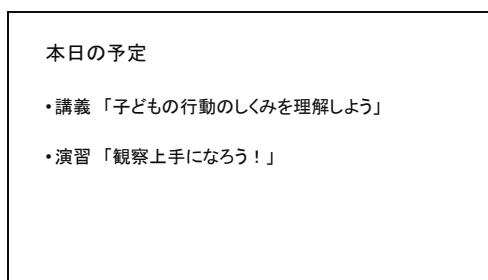
●ホームワークシートをみながら、どのような行動をどのように分けたのか、分けた理由も含めて発表してもらう時間をとる

●参加者のホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターがコピーを見ながら、参加者それぞれに発表してもらいたいエピソードを見つけて、参加者に具体的に話してもらうのもよい。

●参加者それぞれのエピソードのなかで、同じ行動だがジャッジが異なっていたり同じように分けたりなど相違点や共通点を見つけ、シェアするのもよい

●特に、減らしたい行動や許しがたい行動の分け方について、ファシリテーターは様々な価値観があることを伝え、講座が進んでいく中でわかることもあるということを伝える

スライド 3



第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 4

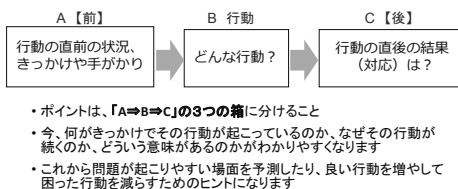
前回の復習

- ・「行動」とは、見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
- ・問題となる行動が起きる状況を観察し、今できることからスモールステップで取り組むことが、良い行動を増やすポイントです
- ・良い行動に注目して、「ほめ方のコツ」を意識しながらプラスの言葉かけをする練習をしました
例：タイミング、声のトーン、表情、距離など

- 全6回の講座の3回目となりました。
- 第1回目は、子どもの特性とペアレント・トレーニングについて学びました。
- 前回は、子どもの良い行動に注目することを学び、「ほめる」ことについて、ワークシートや実際にお互いに褒め合う体験をしましたね。

スライド 5

行動を理解するための「行動のしくみ」

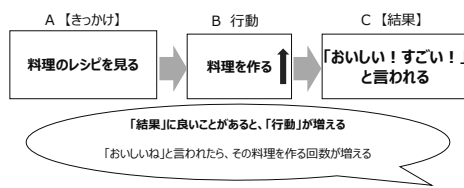


- 行動を3つに分けられたところで、子どものどのような行動にどのような対応をしていけばよいのか、今回は行動に焦点をあてて、行動のしくみについて学んでいくことを伝える
- 行動をABCの3つの箱に分けるということを、具体的な例で考えていきましょう

スライド 6

行動が増えるしくみ 結果に注目してみよう

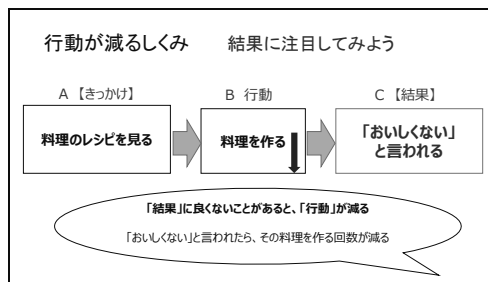
- ・私たちの日常生活の行動も、3分割して考えることができます



- 私たちのふだんの行動を思い返してみてください。たとえば、料理を作る、という行動は、その行動の前に、料理のレシピを見る、とか、料理番組でおいしそうなしびを見たとかいうきっかけがあります
- そして、料理を作って、その後に、料理を食べた人から、「おいしい！すごい！」と言われたら、皆さん、どうですか？その料理をまた作ろう、と思ったり、その料理を作る回数が増えたりすることはありませんか？
- 日常の行動と照らし合わせて、行動の結果にうれしいこと、良いことがあると、その行動は増えるということ、プラスの結果が後にあればその行動の頻度が増えるという「行動のしくみ」があることを伝える

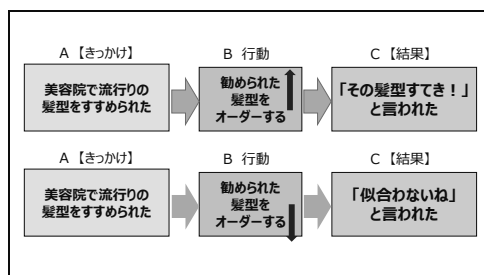
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 7



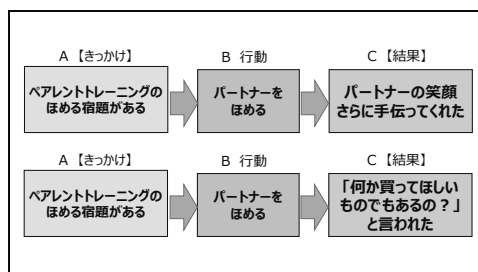
- 逆に、料理を作って、食べた人から「おいしくない」と言われたらどうですか？その料理を作ろうとは思わなくなったり、その料理を作る回数は減ってしまいます
- 行動の結果に、うれしくない、良くないことがあると、その行動が減るという「行動のしくみ」があります
- その行動の後に、どのような結果が起こってしまっているのか、行動の後の結果に注目することが大切です

スライド 8



- もう少し例をみてみましょう
- 美容院で流行りの髪型を勧められて、髪を切って、友人から「その髪型すてき！」と言われたら、またその髪型にしよう、とか、またその美容院に行こう、とか、もう少し髪を切ってみようかな、というふうに、その行動は増えます。
- 逆に、「似合わない」と言われたりして、髪を切ったことで後にマイナスの結果があると、もう髪は切らないでおこう、とか、その美容院には行かないでおこう、というふうに、その行動は減ります。

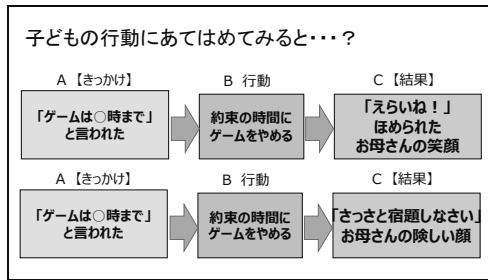
スライド 9



- もうひとつ、例をみてみましょう
- みなさん、ほめる宿題に取り組んで下さいましたね。そこで、例えばパートナーを褒めたら、笑顔が見られたり、さらに家事を手伝ってくれたりしたら、またほめてみようと思ったり、実際にほめることが増えたという方もあるかもしれません。
- 逆に、ほめたけど反応が薄いか「何か買ってほしいものでもあるの？」とか言われたりして、ほめた後に良いことがなかったら、ほめる回数が減ったり、もう二度とほめないでおこう、という気持ちになるかもしれません。

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 10

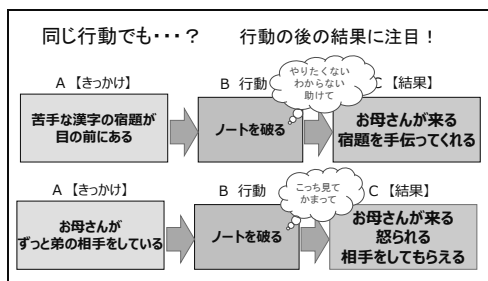


●大人の例でみてきましたが、この行動のしくみは、子どもも同じです。

●ゲームは○時までと言われて、約束を守ってゲームをやめた結果、お母さんからものすごくほめられたり、お母さんの笑顔があると、次にまたゲームを時間通りにやめようとしたり、実際に約束通りにやめる回数が増えます

●逆に、約束の時間にゲームをやめても、「さっさと宿題しなさい」と言われてお母さんが険しい顔をしていたら、子どもにとっては行動の後にマイナスの結果となり、約束の時間にゲームをやめるという行動は減ってしまいます。

スライド 11

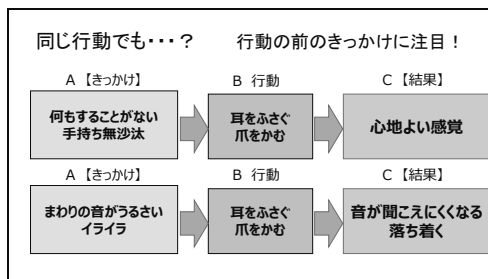


●行動の後の結果に注目してみましょう。

●上の例では、苦手な漢字の宿題が目の前にあって、ノートを破ると、お母さんが「何してるの！」と怒りながらも来てくれて、宿題を手伝ってくれることがあるかもしれません。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動には、この吹き出しにあるように、「やりたくないよ！わからないよ！手伝って！」というメッセージがあるといえます。

●下の例では、お母さんがずっときょうだいの相手をしていたりして、ノートを破ったら、お母さんが「何やってるの！」と怒りながらも来てくれて、叱られていても、相手をしてくれてうれしい結果になってしまいます。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動は、「こっち見て！ぼくにかまってよ！」というメッセージがあるといえます。

スライド 12



●次は、行動の前のきっかけに注目してみましょう。

●上の例では、何もすることがなく手持ち無沙汰なときに、耳をふさいでみたり、爪を噛んだりすると、その結果、心地よい感覚が得られて、感覚が満たされ、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●下の例では、まわりの音がうるさくてイライラして、耳をふさいだり爪を噛んだりした結果、うるさい音が聞こえにくくなったり、落ち着いたりして、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●同じ「耳をふさぐ」「爪を噛む」という行動でも、きっかけが違えば、子どもにとってはちがう意味があることがわかります。

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 13

行動のしくみ まとめ

- 行動はそれだけが突然起こるものではありません
- 行動は、**子どもからのメッセージ**
- 子どもの行動には、必ず何らかの意味があります
- 同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります
- 子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後にある「子どもにとっての結果や周囲からのかかわり」を整理すると、子どもへのかかわりが考えやすくなります

●行動のしくみについて、説明した例をふまえながらまとめる

●子どもの行動には何らかの意味が必ずあり、行動をじっくり観察して、ABC の3つの箱で整理してみると、一見、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージが隠されていることを伝える

スライド 15



スライド 16

演習

「行動のABC -観察上手になろう-」

(参考文献)

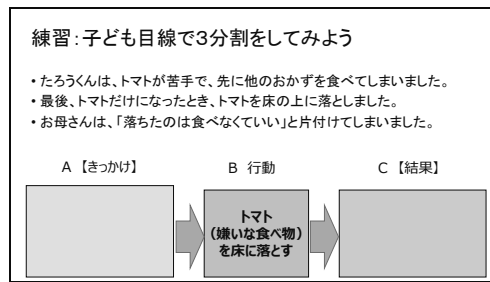
「子育てが楽しくなる5つの魔法 改訂版」井上雅彦監修 アスベエルデの会

●では実際に、行動を ABC の3つの箱に分ける練習をしてみましょう

●参考文献をもとに、いくつか例を挙げて考えていく

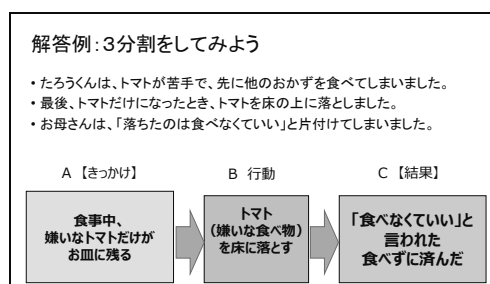
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 17



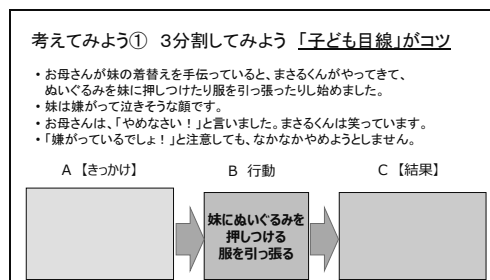
- 文章を読み、A と C の箱にはどのようなことばが入るか、参加者には書き込んでもらう
- 何名かの参加者に書いた内容を発言してもらってもよい

スライド 18



- 答えは必ずしも1つではないことを伝え、たとえば、このような場合も考えられます、と説明する
- 嫌いな食べ物が目の前に残ってしまい、床に落とした結果、食べなくてもいいと言われて食べなくて済んだら、この後、嫌いな食べ物を床に落とすという行動は、増えますか？減りますか？と参加者に考えてもらいながら、子どもにとってプラスの結果がもたらされると、その行動は増えますね、と説明する

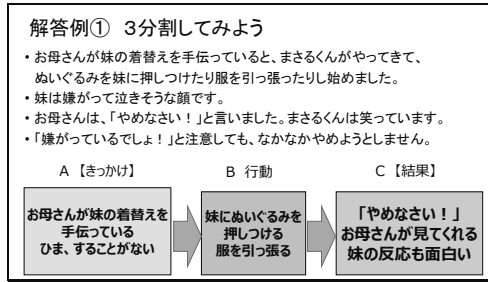
スライド 19



- いくつか例を挙げて一緒に考えてみましょう
- 練習問題同様に、考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

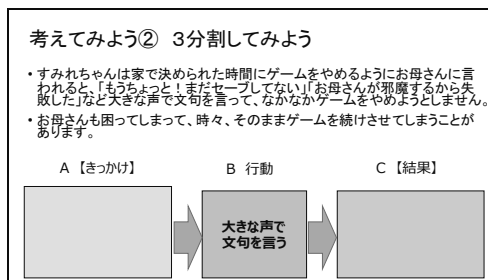
スライド 20



●練習問題同様に解答例を示し、子どもにとって行動には意味があることを解説する

●手持無沙汰で、お母さんが妹にかまっていて、妹にちょっかいを出した結果、お母さんに叱られたとしても「お母さんがかまってくれた」「妹の反応もおもしろい」というような結果があると、お母さんが妹にかまっているときにちょっかいをかけるという行動は増えてしまいます

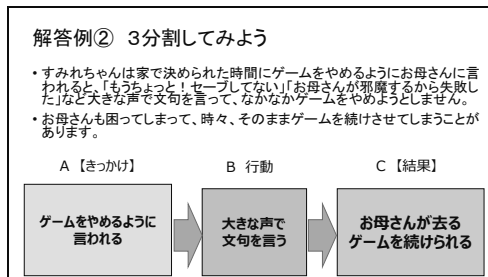
スライド 21



●家庭で問題となりやすいゲームの場面を例にして考えてみましょう

●考える時間をとり、参加者に発言してもらう

スライド 22



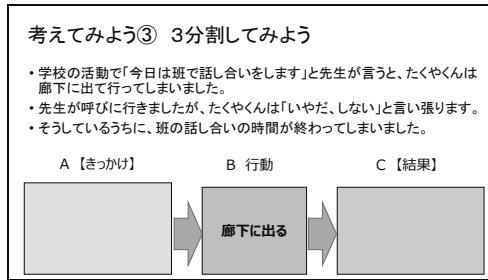
●例としては、このように整理ができますね

●ゲームをやめるように言われ、大きな声で文句を言った結果、お母さんが去ってゲームを少しでも長く続けられてしまうと、ゲームをやめなさいと言われたときに大きな声で文句を言う行動は、増えていきます

●ここでポイントなのは、「時々」許してしまう、ということです。行動の結果に、「時々」良いことがあると、その行動はさらに増えるという行動のしくみがあります。（例として、ギャンブルなどを例えにして解説してもよい）

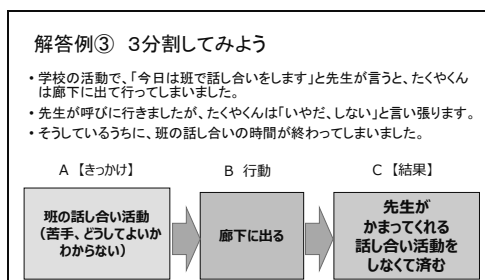
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 23



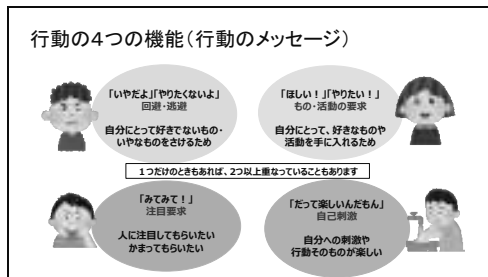
- 学校での子どもの苦手な場面ではどうでしょうか
- 考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

スライド 24



- 例えば、話し合いが苦手ですべてよいかわからないときに、廊下にふらっと出てみたら、先生が追いかけてきてくれてかまってくれて、「教室にはいりなさい」「いやだ」と押し問答をしているうちにチャイムが鳴って、話し合い活動をしないで済んだら、この先も話し合いなどの苦手な活動のときや授業中に先生にかまってほしくなったら廊下に出るという行動が増えてしまいます

スライド 25



- たくさんの例で考えてきましたが、行動には4つの機能（意味）があるといわれています
- 子どもの行動には、必ずなんらかのメッセージが隠されていて、それが1つだけのときもあれば、いくつも重なっていることもあります
- 4つの機能について子どもの例を挙げて解説する

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 26

ABCの3分割のコツ

- 言葉やかかわりだけではなく、まわりの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります
- 子どもの目線で、何が起きているかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとっては、何らかのメッセージを伝える手段となっている場合もあります
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう

●子どもの行動を、行動の前のきっかけ、行動、行動の後の結果、の3つにわけて、子ども目線で考えてみると、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージがあることがわかります

●繰り返し起きているような場合は、子どもにとっては、いやだよとか、手伝ってとか、適切な表現がわからずに行動で伝えていることも考えられます

●まずは行動をじっくり観察して、3つの箱で整理してみることから始めてみましょう

スライド 27

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ホームワーク 「行動のABCシート」
本日の講座で学んだ、ABCの「3分割」を使って、『状況・きっかけ』、『子どもの行動』、『あなたの対応』、『子どもにとっての結果』をシートに記入してみましょう。
次回お持ちください
- 次回のテーマ 『楽しくほめよう ～環境調整とスペシャルタイム～』

●ホームワークシートの説明をする。まず、今日の講義の内容を思い出して、①子どもの行動、②行動の前の状況・きっかけ、③子どもの行動に対するあなたの行動、④子どもにとっての結果に分けて書いてみることを伝える。シートはすべて埋めなくてもよいことを伝え、1つのエピソードでもよいので、家庭で子どもの行動をじっくり観察してホームワークにチャレンジしてみることを伝える。

●宿題について質問がないかたずねる

●次回の案内をする

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 1

第4回

「楽しくほめよう ～環境調整と親子タイム～」

●第4回は、ホームワーク振り返りに時間がかかることが予想されるため、全体の進行にあわせて適宜、休憩をとるようにする

スライド 2

ホームワーク、いかがでしたか？

- ・「行動のABCシート」
- ・子どもとのやりとりをABCに分けて整理してみると、どのような「きっかけ」、「行動」、「結果」がみられましたか？
- ・気づいたことはありましたか？

●グループでシェアして、行動のきっかけや結果を振り返り、気づいたことを話してもらう

●きっかけに気づけたことや、対応の改善点に気づけたこと、子どもの行動の変化に気づけたこと、子どもがしてほしくないことをしていないときもあることに気づけたことなどをフィードバックする

●ホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターが「〇月〇日の△△の場面について、教えていただけますか」と場面を決めて発言してもらってもよい

●宿題に取り組んだことを労い、参加者それぞれに子どもへの気づきや、子どもの行動のメッセージが読み取れたことなどをフィードバックする

スライド 3

前回の復習

「増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動」の3つのタイプ分け

増やしたい 【ほめる・定価】	減らしたい 【環境の工夫、待つほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと（片付け、手洗い、用意、早寝） ・楽しい活動（なぐきめた、ゆずれた、授けてあげた） ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない（身の回りのこと、歯磨き、早寝早起き） ・マナー（食前、食後） ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・隠れて物を壊す ・暴言を吐く（ボケ、死ね、くそ、でいいけ） ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・嘘をはく

行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

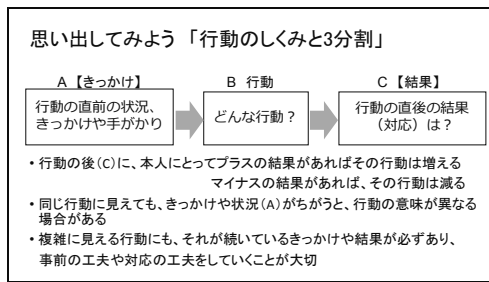
●前回の「行動の3つのタイプ分け」について、第3回にコピーをとった参加者の3つのタイプ分けのホームワークシートを表にまとめたものを提示するのもよい

（ホワイトボードなどに書き出してシェアしてもよい）

●減らしたい行動や、許しがたい行動も、かわりを工夫することで、増やしたい行動に変えていけることを伝える

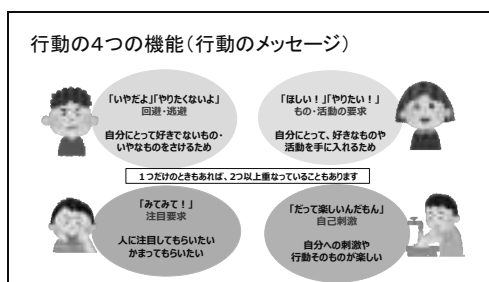
●他の参加者からの発言を通して、許しがたい行動のなかでも、物を壊したり自分や他者を傷つけたりするような行動以外の行動は、「減らしたい」行動にあてはまるかもしれないということに気づけるとよい

スライド 4



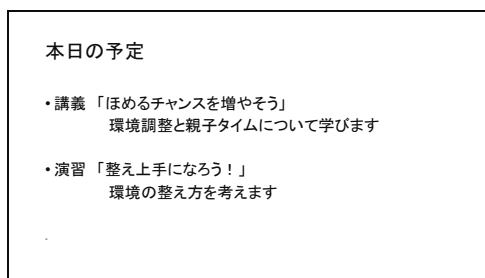
●行動を3つのタイプに分けたことに加えて、前回は行動のしくみを学び、行動の前には必ずきっかけがあり、行動の後には必ず結果があることを学んだと振り返る

スライド 5



●前回の後半の演習では、行動には4つの機能(子どもの行動のメッセージ)があることを学び、同じように見える行動でも、きっかけや結果がちがうと、行動の意味が異なる場合もあることを振り返る

スライド 6



●第4回は、これまで実践してきた良いところさがしとほめることを、日常生活のなかでさらに定着させていくためのスペシャルタイムと、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学ぶことを伝える

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 7

環境を整えよう

<整え上手のコツ>

1. 気になるもの・苦手なものを取り除く、見えないようにする
2. 事前に予定を視覚的に示しておく
3. 指示やルール、すべきことを視覚的に示す
4. 適切な行動をはじめやすいように手がかりを目立たせる
5. 本人の好きなものや活動を取り入れる

(「子育てが楽しくなる5つの魔法」より)

●本日の講座の前半では、スペシャルタイムについて学びました。後半は、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学んでいきましょう

●子どもの良い行動が起こりやすい環境を整えるためにはコツが必要であることを伝える

●別途、スライドや実物を用意して、視覚的にわかりやすいスケジュールやルールカード、先輩保護者の事例の写真などを例として紹介する

スライド 8

演習シート「環境を見直して整える」

イラストの場面を見て、
子どもの適切な行動が起こりやすい環境について、考えてみましょう

子どもの適切な行動が起こりやすくするためには、
どのような工夫ができそうでしょうか？

●「環境調整」のワークシートを配布し、イラストの場面を見て、どのように環境を整えてあげられそうか、工夫できそうなところを考えてもらう

●環境調整はいろいろなアイデアをシェアすることで、家庭で取り組みそうなこともあるので、思いついたアイデアはたくさん書いてみることを伝える

スライド 9

まとめ

- ・ほめ方のコツとワザを身につけて(ほめ上手)
- ・子どもの行動を『3分割』でじっくり見て(観察上手)
- ・子どもの良い行動が起こりやすい環境を事前に整える(整え上手)
- ・第1回～第4回は、こうした**プラスのかかわり方の基本**を学んできました
- ・『親子タイム』を取り入れることによって、よりいっそう、「**ほめる一ほめられる機会**」を増やし、子どもとのプラスのやりとりを増やしていくことができます

●グループや全体で、書いた内容を参加者に発表してもらい、「整え上手のコツ」のどれに該当するのか、ほかの参加者もできそうかなど、話し合いをサポートする

●第1回目からの講座のなかで、ほめ上手、観察上手、整え上手について学び、良いところ探しを続け、子どもの行動を3つのタイプに分けて、行動のしくみを学んできましたねと振り返る

●「これまで、プラスのかかわり方の基本を学んで、ホームワークを通じて日々の子育てのなかで「ほめる-ほめられる」の土台ができてきたのではないのでしょうか」

●スペシャルタイムを取り入れることで、よりいっそう、プラスの関係を強くしていくことができることを伝える

スライド 10

「親子タイム」とは

子どもにとって特別な時間(スペシャルタイム)

- ① 親は干渉(指示、口出し、評価)せず、子どもと2人きりで一緒に遊ぶ
- ② 子どもは、自分の好きなことを自分で選んで遊ぶ
(原則TVやTVゲームは禁止。やりとりが必要な遊びが望ましい)
- ③ 親は子どものそばで、子どものやっていることをよく観察しながら
声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っている
ことを示す ※多少の不適切な行動は無視しましょう

●まずは、「スペシャルタイム」について考えていきましょう

●スペシャルタイムのルールを伝え、スペシャルタイムが子どもにとっての特別な時間であり、子どもの良いところを見つけ、「ほめる-ほめられる」関係を強くするものであることを伝える

スライド 11

親子タイムの効果

- ・子どもの行動を観察することで、良い面に注目してほめる習慣が付き、ほめことばが増えます
- ・子どもにとっては、親からたくさん注目されて、親を独占しながら指示されずに遊ぶことのできる、楽しい時間です
- ・親子のやりとりが、**<増やしたい行動⇔ほめられる>**になる
- ・ゆとりのある時、親子ともあせらなくてもいい時にすることが大切です
- ・きょうだいがいる家庭は、なるべくきょうだいが他の家族にみてもらえる時間や、習い事の送り迎えの時間を活用するなど、工夫してみましょう
- ・前後の予定を調整しつつ、親子タイムができそうな時間を探しましょう

●スペシャルタイムの効果を述べ、親子のやりとりをプラスにするために、子どもをほめやすいように家庭の環境を見直したり、家族に協力をお願いしたりすることも必要

●家族に協力をお願いすることで、参加者が子どものためにこうした講座で取り組んでいることを配偶者や家族に伝える機会にもなることを伝える。

スライド 12

上手なほめ方を意識して

- 1. 視線をあわせて: 子どもの目を見て、子どもが見返すのを待つ
- 2. 近づいて: そばにいて、子どもと同じ目の高さで
- 3. 感情・動作をこめて: 微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたり
- 4. タイミング: 子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
- 5. 簡潔に、具体的に: 子どもの行動をあげて、あたたかく、うれしそうに
- 6. 感情語を: 気持ちをあらわす言葉でも伝えましょう

女優になったつもりで、子どもにわかりやすく、ほめたことが伝わるように

●これまで、講座のなかで「上手なほめ方のコツ」を学びましたね、と振り返り、スペシャルタイムでも、上手なほめ方を思い出して、子どもに合ったほめ方を工夫して、上手にほめることを再度、意識してみることを伝える

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 13

ほめる言葉のレパートリーを増やそう

- あなたが～するとうれしいよ、～するのはいいと思うよ
- ～するなんて、とてもやさしいね
- ～ができてえらいね、すごいね
- こんなに～できて、とても成長したね
- いい調子！がんばっているね！
- ～してくれて、気持ちがいいよ
- さすが！ かつこいい！
- 上手だね！

聞く言葉

- うんうん、そうかあ
- ふ～ん、そうなんだ
- へえ～、知らなかったな
- それで？ それから？
- おもしろいね
- ～と思ったんだね
- それは～だったね
- よく頑張ってくれたね
- よく知っているんだね

●講座のなかで、ほめるワークをしましたねと振り返り、ほめ方のレパートリーを少しずつ増やしていくことも伝える

●できたことをほめるだけでなく、子どもとのやりとりのなかで、子どもの言ったことや発言を肯定的に聴き、認める言葉かけも大切であることを伝える

スライド 14

マイナスのほめ方はしない

× 「上手にできたね。でも、どうして最初からしなかったの」

△ 「ほら、できると言ったでしょう、お母さんの言ったとおりよ」

ちょっと待って一呼吸！
「どうして～しないの！」、「だから～なのよ」
「どうせ～でしょ」、「～しても知らないよ」

・ 小学校高学年くらいからは、さらりとほめてみましょう。
「～してくれてありがとう」、「～してくれて助かるわ」、「さすがだね」
**上手にほめることで、子どもが指示を達成しやすくなり、
好ましい行動が増えてきます**

●ほめるときは、つい余計なひと言を言ってしまうようになるが、子どもにとって、マイナスになるほめ方を避け、言いそうになっても一呼吸おいて、冷静になってみることを伝える

●小学校高学年くらいからは、ありがとう、助かったわ、など、家族の一員として認められたり、あなたがいてくれてうれしい、と伝えたりすることも提案する

スライド 15

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ・ ホームワーク「親子タイム」
- ・ 次回の講義「子どもが達成しやすい指示を出す」
達成しやすい指示の出し方、伝え方を学びます
演習「伝え上手」

次回から、いよいよテクニック編です！

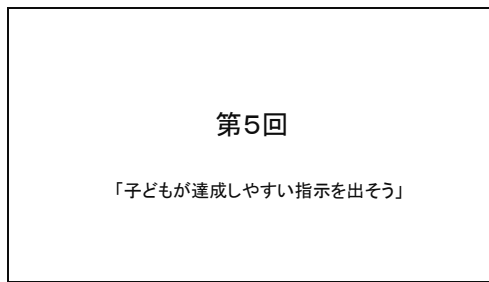
●時間があれば、それぞれの参加者が取り組みそうなスペシャルタイムの時間や内容があるか、話し合う時間を取り、スペシャルタイムのイメージを持ってもらう

●ホームワークの「スペシャルタイム」のシートについて説明し、うまくいかなかったものも含めて、具体的なエピソードで書いてくださいと伝える

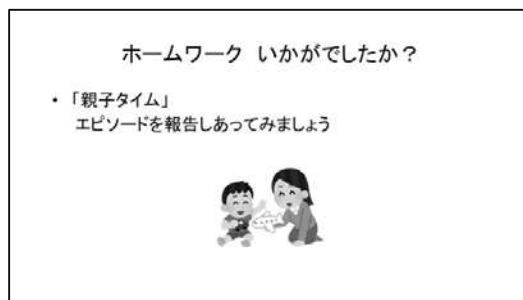
●講座の5回目、6回目は、子どもに伝わる指示のしかたなど、具体的なテクニックについて学ぶことを伝え、これまで学んだプラスのかかわりの基本を家庭でも引き続き実践してもらうよう伝える

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 1



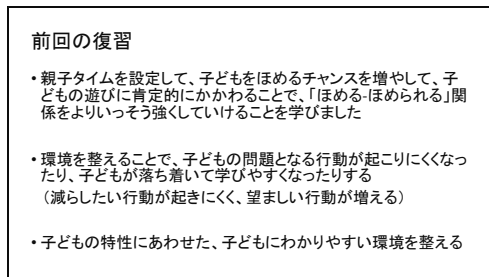
スライド 2



●「親子タイム（スペシャルタイム）」に取り組んでみてどうだったか、具体的なエピソードで報告をしてもらう。

●親子タイムでうまくいったこと、うまくいかなかったことも含めて、これからも家庭のなかでほめるチャンスをやまなく見つけて、「ほめる-ほめられる」関係を積み重ねていくことの大切さを伝える

スライド 3

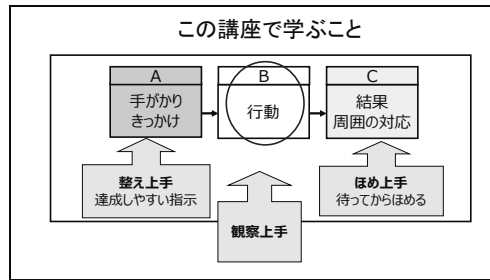


●前回の内容を振り返り、これまでプラスのかかわりの基本を学んで実践してきたことを伝える

●環境を整えることで、子どもの問題となる行動が起こりにくくしたり、子どもが自分から適切な行動ができるチャンスを増やしたりすることができる

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 4



●プログラム全体で学ぶ内容を図であらわしてみると、子どもの行動をじっくり観察し、良い行動に注目して「ほめ上手」になり、「整え上手」で子どもの望ましい行動が生じやすい工夫について考えてきたことがわかります

●第5回の今日は、「達成しやすい指示」について学びます

スライド 5

本日の予定

- ・講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
指示の出し方、伝え方を学びます
- ・演習 「伝え上手になろう」
- ・ロールプレイ 「伝え方のテクニック」

スライド 6

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

予告 (必ず注意をひいてから！)

- ① いったん手をとめ、子どものそばに行くか、子どもをそばに呼びましょう
- ② 子どもの気を散らすような、周囲にあるものを取り除きましょう
- ③ 視線をあわせ、ちゃんと聞いているか確認しながら
- ④ 指示をまず予告します
「あと5分、あと数回したら○○」といまの行動を許可します

- ★子どもが納得でき、実行可能な約束を
- ★約束内容を復唱させるのも有効
- ★思春期からは、本人の意向も聞きます

●本日のテーマである「達成しやすい指示」について考えていきましょう

●子どもが達成しやすい指示を行うためには、一貫して、①予告、②CCQで指示、③ほめて終わるかかわりを行うことを伝える

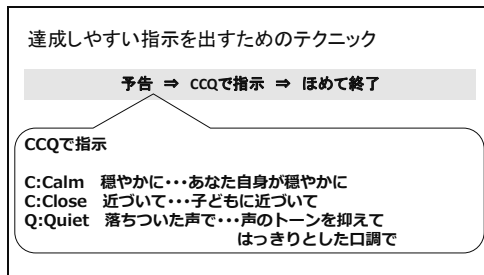
●順にスライド吹き出しの内容を解説していく。

●予告は、行動の切り替えにくい子どもには特に重要で、まずは今の行動を許して、次の行動の予告をすることが大切であることを伝える。

●子どもの納得ができていのかどうか、約束の内容を復唱させたり、思春期以降は本人の意向も聞いたりすることが大切

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 7



●CCQについて説明する。

●家庭では、つい、イライラして指示をしてしまいそうになる場面が多いが、ここで大切なのは、穏やかに、子どもに近づいて、落ち着いた声で、でも指示ははっきりとした口調で伝えること

●これだけで、いつもと違い、子どもにとっては、何をすべきかをわかりやすく伝えてもらえるので、指示が通りやすくなる場合もある

●子どもが口ごたえをしたりしても、できるだけ落ち着いて、落ち着いた声で、子どもにしてほしい行動を具体的に、端的に、指示を繰り返す

スライド 8

CCQで指示

(1) 約束の時間になったら、**子どもの近くに行き**、指示をはっきり、きっぱり、短く言います
お願い調、説教調、小言風はNG
一度にひとつずつ具体的に、複雑な指示はいくつかに分けます

【例】○「太郎、5分たつて8時になったら(時計を確認させる)着替えて用意をしないさい」
→(5分後)○「5分たつたよ、8時だよ。いまずぐ着替えなさい」

×「太郎、そろそろ服を着てくれるかな?」(お願い調)→子どもは知らんぷり
×「太郎、さっさと着替えて、かぼんとお靴持ってください。歯磨きはしたの?」
(約束していない指示も増えて、指示が多い)→ 子どもは混乱

●具体的な例を挙げて説明する

スライド 9

CCQで指示

(2) 何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを、予想しておきましょう
(3) 子どもが指示に従うまで、見守りながら、もう少し時間を与えましょう
(4) さらに数回、CCQで促してみましょう

(5) もし子どもが指示を聞いたら、その時点ですぐほめてあげましょう『**25%ルール**』
★ほめるタイミング: 指示を聞いたらすぐ、指示どおりしている時、指示を完了した時

(6) 子どもの特性をふまえて、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます
指示される前に子どもが自分から勉強やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう
★プラスの言葉かけ: 「今すぐ△△したら、○○できるのになー」でのせるのも有効
★おどしは使いません!

●指示を何度も繰り返す必要があるかもしれないと、親が心づもりをしておく

●子どもが指示を達成できるまで、行動の切り替えができたり、すべきことに注意を向けるまで少し時間がかかったりする場合もあるため、少し待つことも大切であることを伝える

●子どもが指示を完了できたときだけでなく、子どもが多少なりとも適切な行動ができたらすぐに認め、ほめる

●「～しないと○○できないよ!」とおどし文句のように言ってしまうがちであるが、「今すぐ～したら、○○できるのになー」と肯定的に伝えて、子どもをやる気にさせることもできることを伝える

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 10

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

(寝る時間になってもマンガを読んでいる)
 親：「太郎、寝る時間です。マンガをやめて寝なさい。」
 子：「でもまだ8時半だよ。」
 親：「寝る時間ですよ、太郎。」
 子：「まだ途中だから。8時半に寝る子なんて、クラスに誰もいないよ。」
 親：「寝る時間です。太郎。」
 子：「ほかの子はみんな9時半まで起きてるし。あとちょっとだけ。」
 親：「寝る時間です。太郎。」
 子：「もう！わかったから、そのしつこく言うの、やめて。」
 (しぶしぶマンガをやめて寝に行こうとする)
 親：「えらいな！自分でマンガやめられたね。さすが！」

●子どもに指示をしたときは、最後は必ずほめて終わる

●例を読んで説明する。参加者に実際の様子を聞いてみるのもよい。

●しぶしぶでも、ブツブツ言いながらも、「自分で漫画を読むのをやめた」という良い行動に注目し、ほめる

スライド 11

「ほめて終了」で大切なこと

- ・時間がかかっても、指示どおりできたら、マイナスのほめ方、終わり方は避ける

【例】 ×「何ぶつぶつ言ってるの！いつも文句ばかり！」
 ×「早くしなさい。明日の朝、起こしてあげないからね！」

- ・『最後はほめられて終わったーほめることができた』というお互いの成功体験が、その前の嫌な気持ちを和らげたり、これから指示に従うことができる可能性を増やし、親子関係をプラスしていきます

●時間がかかっても、少しくらい下手でも、指示通りに子どもが取り組んだら、まずは認めてほめていくこと

●最後はほめられた、ほめることができた、というお互いの成功体験が、その前の嫌なやりとりで生じた気持ちを和らげたり、今後、指示に従うことが増えたりすることにつながる

スライド 12

演習シート
「子どもが達成しやすい指示」

絵を見て、子どもが指示を達成しやすいように、指示(予告⇒CCQ⇒ほめて終わる)のテクニックを使って、伝え方を工夫してみましょう



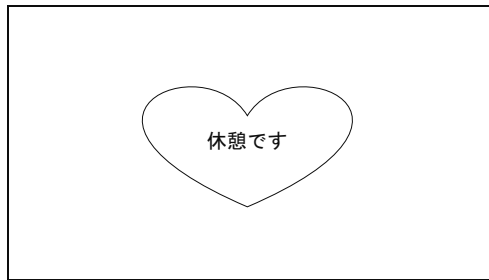
●演習シート「指示」を配布し、イラストを見て、子どもにどのように指示をしたらよいかを考える

●予告⇒CCQ⇒ほめて終了の流れで考えて、シートに記入してもらう

●演習シートのシェアは、ペアやグループごと、全体で何名かに発表してもらうなど、グループの人数や時間配分によって調節する

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 13



- 全体の進行にあわせて、適宜休憩をとります

スライド 14

ロールプレイにチャレンジ！

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面A・Bを使って練習してみましょう。
ポイント：『予告→CCQ→ほめて終了』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

- ① 日常生活を振り返って、子どものことで気になる場面や状況を決める
- ② CCQでの場面にあったセリフを考えてやってみる

- ペアの組み合わせを伝える。スタッフがロールプレイの手本を見せるのもよい(うまく演技することが目的ではないので、多少は失敗してもよいことを伝える)。

- 2人1組のペアになり、それぞれ、親役、子ども役になって、台本を使って練習することを伝える

- 台本はどちらか1つを選んでもらい、時間に余裕があれば2つ取り組んでもよいことを伝える

- CCQを意識しながら取り組んでもらう

- 台本で慣れてきたら、実際に家庭で気になる場面を設定して、台本に沿って、時間や状況の設定をし、セリフを決めて演じてみるのもよい

- 台本部分のみ拡大コピーをして配布してもよい

スライド 15

場面A

(夕食の時間になっても、ゲームをやめない。7時から家族で夕食を食べたい、いまは6時50分)

親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」(CCQ)

子：「え？何？いま大事なところ。聞かえない。」

親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」

子：「あーわかったわかった、あと10分で、ごはんね、おっけー。」(親：うなずくほほ笑む)

(10分後)

親：「たかし、5時になったよ。ごはんを食べますよ。」(CCQ)

子：「え？もう10分たつたの？いま、しんどいから終われない、無理。」

親：「たかし、5時になったら、ごはんを食べます。」(CCQ)

子：「あ、セーブまでもうちょっと待って。あと3分だけ。」

親：「たかし、5時になったら、ごはんを食べるよ。おいしそうだよ。」(CCQ)

子：「はいはい、やめたらいいんでしょ。しつこいなあ。」(しぶしぶゲームをやめて、食卓に行こうとする)

親：「自分でゲームをやめられたね。切り替え上手になってきたね！」(肯定的感情を抑えてほめる)

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 16

台本B

（暑い日のスイミングに行く準備中。テレビに夢中で準備が進まない。3時に家を出たい。）
 親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいだよ。」（CCQ）
 子：「えー、うん、わかってる。」
 親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいね。」（CCQ）
 子：「えー、これ面白いのに。もっと見たい。すぐ準備できるから大丈夫なのー。」
 （10分後）
 親：「たかし、10分たったよ。テレビを消して、スイミングの用意をします。」（CCQ）
 子：「えー、あと5分くらい、大丈夫でしょ。」
 親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意をするよ。」（CCQ）
 子：「あと、もうちょっとだけ。けち！」
 親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意だよ。」（CCQ）
 子：「もう、用意なんてすぐできるし……（ぶつぶつ）」（テレビを消してバッグに水着を入れる）
 親：「お！自分でテレビも消して用意してる！スイミングのコーチにもほめてもらおう！」

スライド 17

まとめ

- ・『予告→ccq→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動をはじめたら、『25%ルール』で、すかさずほめます
- ・「伝え上手」になるためには、少しのコツと練習が必要です
- ・最初はうまくいかなくても、意識して続けると、だんだんうまく伝わるようになってきます
- ・子どもの特性にあわせて、子どもが理解しやすい声かけや指示を工夫してみましょう

●いくつか大切なポイントがありましたね、とCCQと25%ルールについて再度、伝える

●子どもが達成しやすい指示について、実際にロールプレイで練習をしました。家庭でも今日の体験を活かして、お子さんとかわかってみてくださいねと励ます

●最初からうまくいかなくても、意識して続けること、子どもの行動をよく観察して、どのような伝え方が子どもに伝わりやすかったのか、何が子どもに伝わりづかったのか、これまで学んだ行動のABCも思い出して、子どもとのかかわりを整理して、環境調整や指示の工夫を続けていきましょう

スライド 18

次回のお知らせ ○月○日（ ）△時～△時

- ・ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
* 次回、お持ち下さい
- ・次回は、いよいよ最終回です
講義「待ってからほめよう -上手な注目の外し方-」
不適切な行動への注目を外し、待ってからほめることを学びます
★修了式があります
（終了後にアンケートへのご協力をお願いします）

●ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」の説明をする。子どもにどのような指示をして、子どもの行動がどのようなであったか、できるだけ具体的に書いてみるように伝える

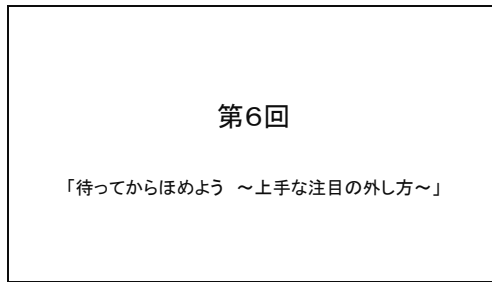
●宿題の取り組みでわからないことがないかたずねる

●次回が最終回であることを伝え、不適切な行動に対応していくためには、これまで学んだプラスのかかわり方の基本ができてきていること、「ほめる-ほめられる」関係ができてきていることが土台となることを伝える

●最終回は、修了式がある場合はそのことを伝え、アンケート調査への協力をお願いする場合は予告しておく

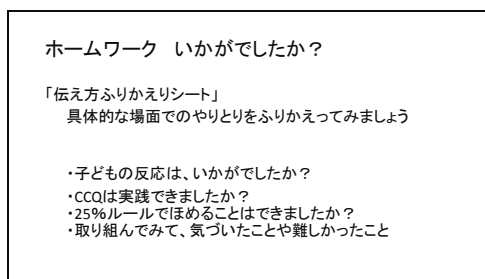
第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 1



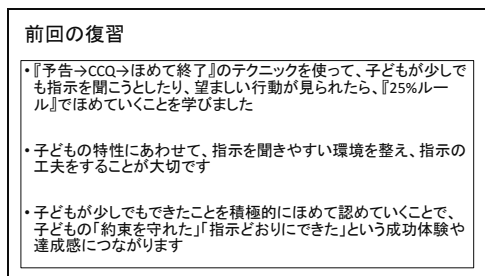
- いよいよ最終回となりました
- これまでお仕事やご家庭のお忙しいなかで時間を作って参加して下さい、ありがとうございます

スライド 2



- ホームワークの振り返りを行う。
- ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」をコピーしておき、ファシリテーターは参加者の取り組んだ内容を見ながら、参加者に報告をしてもらうのもよい。

スライド 3



- 子どもの反応、学んだスキルを使えたかどうか、ほめることができたかどうか、など、取り組んだなかでの気づきや感想を話してもらう
- 失敗したという報告があっても、原因を振り下げたり共感したりし過ぎるよりも、失敗するところまで取り組んで頑張ったことをねぎらう。気づきを大切にする。
- 前回学んだ内容を振り返る
- 子どもが達成しやすい指示について、CCQ と 25%ルールについて学びました
- 子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整えたり、指示の工夫をしたりすることの大切さを伝える
(例) 注意がそれやすい子どもは、指示をする前に環境を整えておく。見てわかりやすく伝えるほうが伝わりやすい子どもには、イラストや文字で書いて見せる指示も効果的であることを伝える

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 4

本日の予定

- ・講義 「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」
- ・演習 「待ってからほめる」
- ・まとめ、修了式

●最終回のテーマは、「待ってからほめよう -上手な注目の外し方-」です。

●講座全体のまとめをして、最後に修了式があります

スライド 5

待ってからほめる -上手な注目の外し方-

- ・『行動の3つのタイプわけ』を思い出してみましょう
- ・『減らしたい行動』から、少しでも『増やしたい行動』へ
- ・「無視」＝「やめてほしい、望ましくない行動への注目を外す」
⇒やってほしい、望ましい行動のヒントを与え、「ほめるために待つ」
- ・子どもの存在を無視、放っておくのではなく、
『子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、注目しすぎない』
『ほめる』ことを併用してこそ、効果があります

●まず、みなさんが記入した「行動の3つのタイプ分け」について、おぼえていますか？（参加者にシートを振り返って見てもらう）

●みなさんが書かれた「減らしたい行動」や「許しがたい行動」について、「行動に注目しないで（無視）、待って、ほめる」に対応するものはありますか？少しでも「増やしたい行動」に近づけるには、どうしたらよいか、考えていきましょう

●無視、というのは、子どもの存在を無視するのではなく、子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、子どもの不適切な行動を無視することである

●ほめることを併用してこそ効果があることを伝える

・「無視」が効くのは、行動の機能が「注目」である場合で、自閉スペクトラム症の子どもの場合は、行動のベースに不安があることが多いため、環境調整で不安を取り除いたり、指示で見通しを与えたりする対応が必要。

スライド 6

上手に注目を外すコツ

- ①望ましくない行動から視線をそらす：子どもへの注目を外す
- ②態度で示す：望ましくない行動に対して、微笑まない、応答しない、身体の向きを変えるなどして、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える
★雰囲気や気づきにくい子どもには、「何が良くて何がだめなのか、望ましい行動が何か」をまずわかりやすく伝えてから、注目を外すほうが効果的
- ③感情的にならない：ため息、怒りの表情を出さないように、無関心を装う
★何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールをする
（例：雑誌を見る、深呼吸、お茶を飲む、家事を黙々と続ける等）
- ④タイミング：してほしくない行動が始まったら、すぐに注目を外す

●子どもの行動のメッセージが「注目してほしい」場合は特に、その行動から視線をそらして身体の向きを変え、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える

●状況理解が苦手な子ども、雰囲気や気づきにくい子どもには、何が望ましくないのかをわかりやすく伝え、代わりとなる行動を教える

●感情的にならないように、無関心を装う（まるで俳優や女優のように）

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 7

待ってからほめるコツ

⑤ **ほめる準備をする**。無関心を装いながら、子どもの行動にアンテナは立てておく

⑥ 望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめてかかわる
(25%ルール! 表情や声のトーンの切り替えがあるとより効果的)

★「注目を外す」は、注目や関心がほしくてやっている行動に特に効果的です
★注目を外すと、子どもの行動は一時的に激しくなる場合があります
★「何で無視するんだ!」と怒る ⇒ どうしてほしいかを伝える
「僕の話聞いてくれない…」⇒ あくまで「行動」を無視して、最後はほめて終わる
★きょうだいの協力が必要になることも

●無関心を装いながら、子どもの様子をみながら、ほめる準備をする

●望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめる

●子どもが、親が反応しないことに対して怒ったり、行動がエスカレートしたら、穏やかなトーンで、行動のヒントを与え、どうしてほしいかを伝え、少しでもましになったらほめてかかわる

●親が無関心を装っていても、きょうだいがいる場合は、きょうだいがその行動に反応してしまうこともあるため、協力が必要

スライド 8

演習シート「待ってからほめる」

上手に注目を外して、良い行動のヒントを与え、ほめるタイミングを考えてみましょう

●演習シート「待ってからほめる」を配布し、イラストを見て、どのように対応するかを書いてもらう

●書いた内容を全体やグループで報告してもらい、注目の外し方のポイントや、最後にほめて終わるといった大切なポイントをおさえておく

スライド9

「待ってからほめる」 ロールプレイをしてみましょう

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面を使って練習してみましょう。
ポイント: 『適切な行動をCCQで伝える → 望ましくない行動は無視 → 25%ルールでよい行動はほめる』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

① 日常生活の「待ってからほめる」が有効と思える場面や状況を探す
② その場面で、上記のポイントを基本にしたセリフを考えてやってみる

●2人1組になり、ロールプレイを行う

●親役、子役になり、それぞれ役割交代をしながら、体験する

●それぞれの役割になってみて感じたことなど感想を話し合う

●実際には、最初からうまくいかないこともあるが、少しでも子どもの言い方や態度に変化がみられたら、すかさず認めほめることを続けていく

●ベースに「ほめる-ほめられる」関係ができてくると、子ども自身がどのように振る舞えばよいか、好ましい行動は何かに気づくことができるようになるので、偉そうで強い言い方で言う行動は少しずつ減っていく

(好ましくない行動が、好ましい行動に変わっていく)

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 10

場面：不適切な要求への対応

子：「アイス買って！」（えらそうで強い口調と態度）
 親：目標と態度で注目を外す（子どものえらそうで強く言う行動を無視）
 子：「アイス！」（さらに大きい声）
 親：（一旦顔を見て）「アイス買ってほしいな、ってやさしく言えたら、聞きます」（CCQのQ）
 子：「だからー、アイス、って言ってるでしょ！アイス！」
 親：（えらそうに言う行動を無視し、変化を待ちながら、もくもくと買い物を続ける）
 子：「ちょっと聞いてないの？！アイス買ってよ！アイスー！！」
 親：（子どもの行動には反応せず、もくもくと買い物を続ける）
 子：（さっきよりも少し落ち着いた声で）「…アイス買ってほしい…」（25%ルールの対象）
 親：「アイス買ってほしいって、やさしく言えたね。今の言い方はお母さんうれしいな。アイスを買って帰ろうか。」

●設定場面は、参加者の子どもの年齢やニーズに応じて適宜修正してもよい。

（例）台本の場面で、スーパーだと人目があって無視がしづらい場合、自販機でジュースを買う設定にしたり、家でおやつを食べる設定にするなど。

スライド 11

無視がうまくいかないとき

- 『ほめる-ほめられる』親子の成功体験、プラスの関係はできていますか？
 ほめられることで、ふだんから子どもが「増やしたい行動」を理解できているかどうか
- 『注目を外す』が効きにくい行動もあります
 ・無視されると延々に続くこと（テレビ、ゲーム、読書…）
 ・子どものスキルや特性に見合わないこと（初めて取り組む、わからない、できない）
 ・無視されていることに気づかないタイプ
- 【そんな時は】
 ・環境を整えて、行動を起こりにくくする工夫を
 ・CCQで、子どもにわかりやすく伝える工夫を
 ・不適切な行動に対しては、代わりの好ましい行動は何かを教えます
 ・少しでも好ましい行動がみられたら、すかさずほめることを忘れずに

●うまくいかないときは、ふだんから子どもの良いところ探しができているか、「ほめる-ほめられる」関係ができてきているかを振り返ることが大切

●注目を外すことが効きにくい行動もあり、そんな時は、環境を整えたり、子どもの特性にあった指示の工夫をししたりして、望ましい行動が少しでもみられたらほめることを続けていく

スライド 12

講座のまとめ
 思い出してみよう！「行動の3つのタイプ分け」

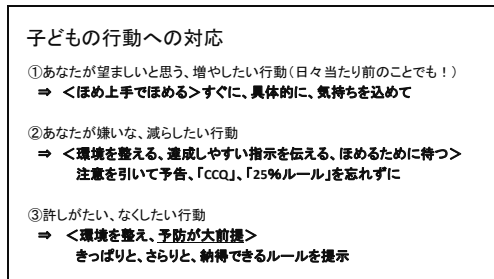
増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
- 身の回りのこと（片付け、手伝い、用紙、整理） - 優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） - 自分からできた、最後までできた - いつもよりがんばれた - 良くない行動を我慢した	- できる時があることをしない（身の回りのこと、歯磨、早寝早起き） - マナー（食事、姿勢） - 泣く、暴れる、叩く - 物事に動かない - 切り替えられない - 邪魔をする、ふざける - 外での勝手な行動	- 暴れて物を壊す - 暴言をばく（ボケ、死ね、くそ、でいてけ） 嘘、悪い訳、やつあたり - 人を傷つける言動 - 嘘をはく

●講座のまとめ

●参加者が以前に書いた行動の3つのタイプ分けを見返してもらい、その時から今とを比べてみて、増やしたい行動がさらに増えていたり、減らしたい行動が増やしたい行動へ変わっていたり、許しがたい行動の回数が減っていたりと、子どもの行動に何らかの変化があったでしようかと呼びかける

第6回 「待つからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 13



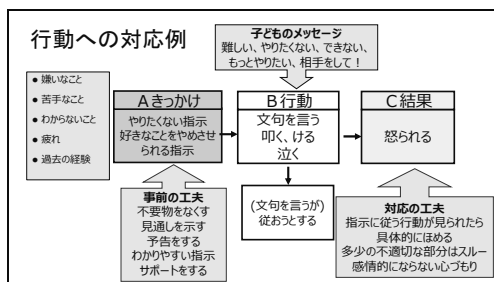
●全6回の講座で、子どもの行動の理解と対応について学び、家庭生活のなかで実践されてきたことを振り返る

●望ましい、増やしたい行動には、ほめ上手でかかわる

●嫌いな、減らしたい行動には、環境調整と、指示の工夫で

●許しがたい、なくしたい行動は、環境調整が大前提であり、環境を整えると、ものすごいかんしゃくを起こしたりすることも少なくなっているのではないかな。もし許しがたい行動が起こってしまった場合は、きっぱりと、さらりと、子どもが納得できるルールを伝え、少しでも指示に従おうとしたとき、激しい行動がおさまってきたときに認めほめることを続けていく

スライド 14



●この講座に参加されたみなさんは、子どもの「気になる行動」にどのように対応していけばよいのか悩まれていた方が多いと思います

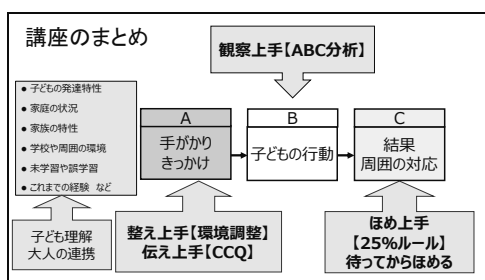
●子どもが文句を言ったり、叩いたり蹴ったり、泣いたりという行動には、意味があることがわかりました

●子どもの行動の意味がわかると、環境を整えたり、指示のしかたを工夫したりすることができます

●日々の親子の悪循環を変えていくヒントが、全6回の講座で見えてきたのではないのでしょうか

●スライドを使う場合はアニメーションを使用しながら説明する。ホワイトボードに書いて説明してもよい。

スライド 15



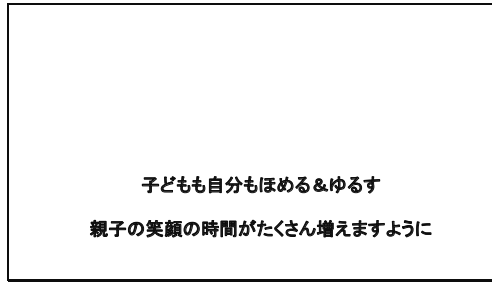
●全6回の講座でみなさんが学んだスキルです

●子どもの行動の背景には、子どもの発達特性や家族のさまざまな要因があり、子どもの行動には、きっかけと結果があります

●観察上手で子どもの行動をじっくり観察し、子どもの良い行動を積極的に見つけてほめることを続けながら、整え上手と伝え上手で子どもに合ったかかわりを実践していくことが大切です

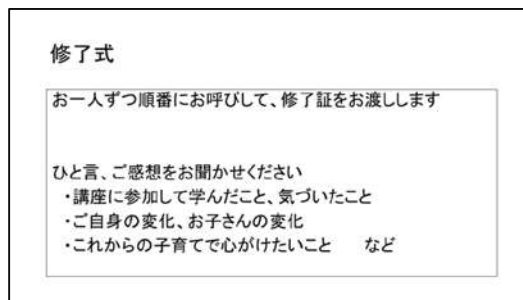
第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 16



- 最後に参加者へのメッセージを送る

スライド 17



- 修了式を行うのもよい。参加者から一言ずつ感想を話してもらうなどの時間を設ける

(例)

- ・講座に参加して気づいたこと
- ・子どもや自分自身の変化
- ・家族の変化など
- 時間があればスタッフからも感想を述べる
- 修了証は必要に応じて作成し、渡す方法も参加者の様子にあわせて検討する
- フォローアップの予定を伝え、参加を呼びかける（終了後、1 か月～3 か月の間に 1 回は実施することが望ましい）

第3章 演習シート

第1回 良いところ探しシート

1. 子どもの良いところ探し

最近1～2週間の家庭でのお子さんの様子を思い出してみてください。子どもががんばっていたなあ、いいことしていたなあ、というエピソードはありますか？

(いつもよりましだった、いつもしてしまうことをしなかった、ということでも OK！)

どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう。

2. あなたの良いところ探し

最近1～2週間のことを振り返ってみましょう。あなた自身が、がんばっているな、よくできたな、というエピソードはありますか？

どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう。

演習シート「ほめる」

(記入例)

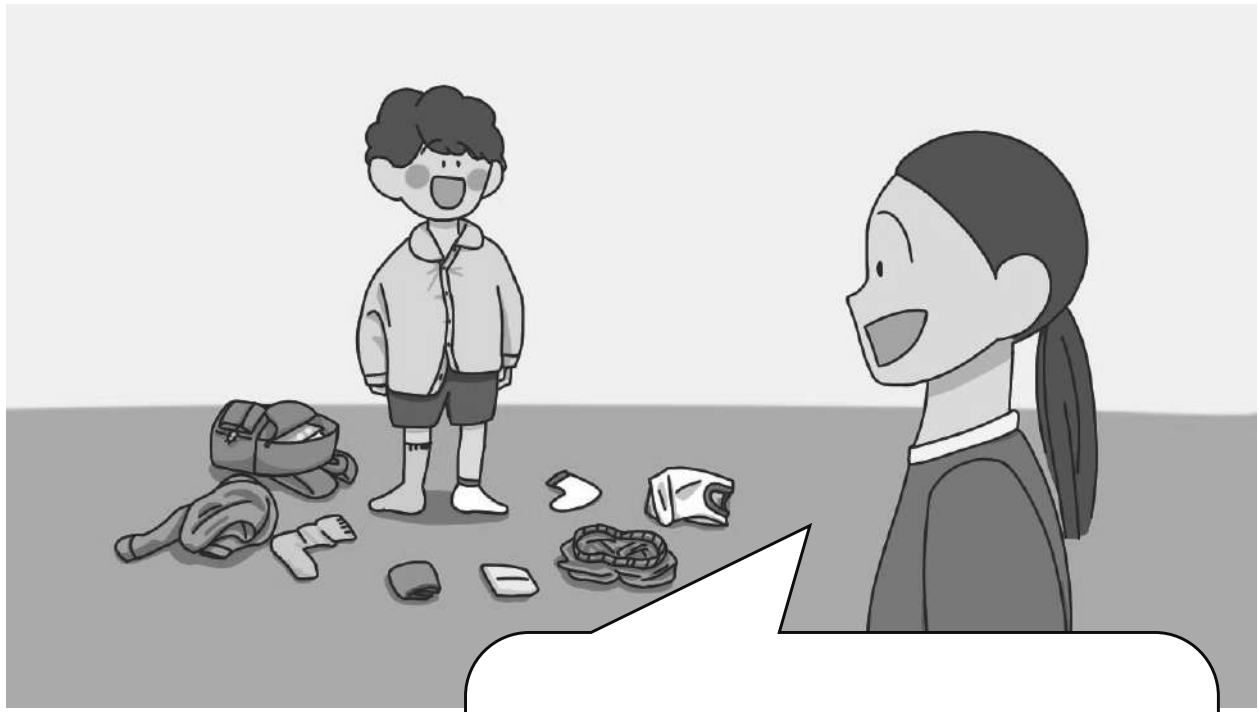
子どもの良いところ、ほめてあげられそうなところを探してみましょう

たくや君は、登校前に部屋で着がえをしています。

あまりに支度が遅いので、お母さんが部屋へ見に行きました。

いつもはパンツ一丁で着替えもせず遊んでいることが多いのですが、今日は少し違うようです。

あなたなら、どの行動をどんなふうにほめますか？子どもの頑張りを見つけて、吹き出しの中に、ほめ言葉を書いてみよう！



たっくん、今日はひとりでお着がえできたね！上着もズボンも靴下も履けてるね！
(そばにいて、ハイタッチする)

演習シート「ほめる」

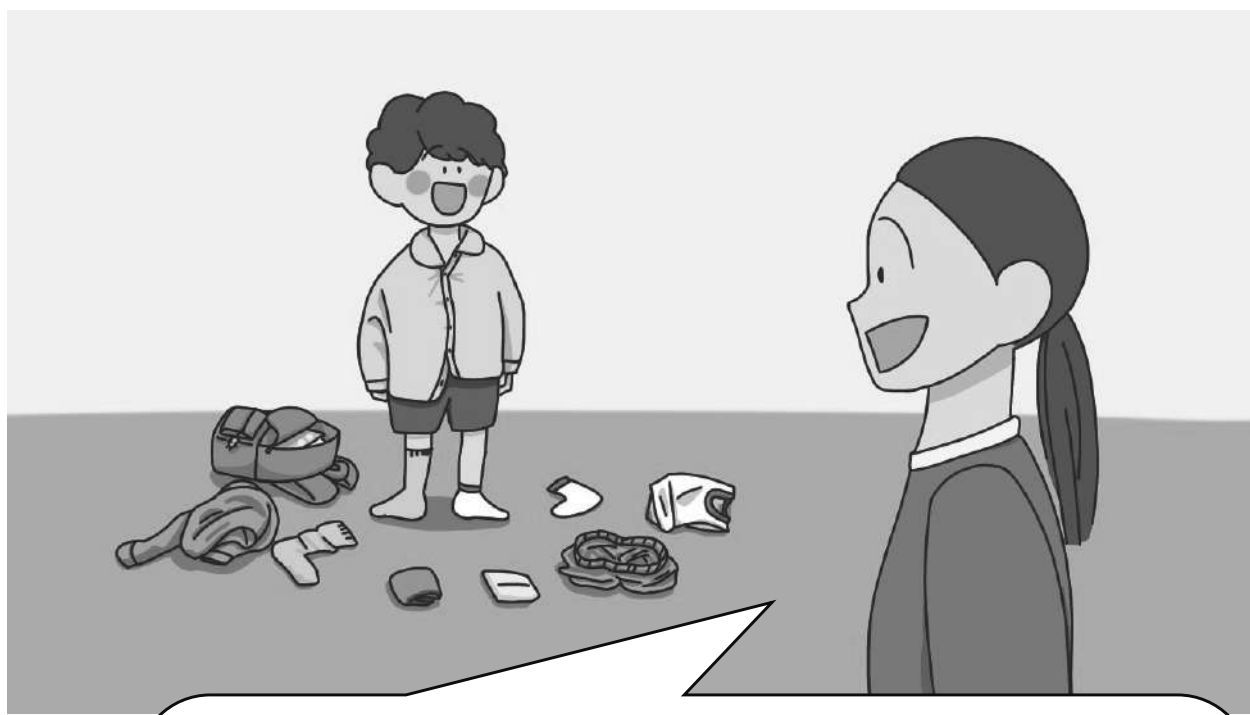
子どものいいところ、ほめてあげられそうなところを探してみましょう

たくや君は、登校前に部屋で着がえをしています。

あまりに支度が遅いので、お母さんが部屋へ見に行きました。

いつもはパンツ一丁で着替えもせず遊んでいることが多いのですが、今日は…？

あなたなら、どの行動をどんなふうにほめますか？子どもの頑張りを見つけて、吹き出しの中に、ほめ言葉を書いてみよう！



（どの行動をどんなふうにほめるかセリフやセリフ以外のほめ方を考えてみましょう）

演習シート 環境調整

記入例

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

たろう君は自分の部屋で宿題をしようと机に向かいましたが、なかなか集中できないようです。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



おもちゃなどは箱に入れる
壁のキャラクターの絵を外しておく
体に合った机と椅子を用意する
宿題をすぐに始められるようカゴにセットする
タイマーをセットする
宿題の後におやつを食べる など

演習シート 環境調整

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

たろう君は自分の部屋で宿題をしようと机に向かいましたが、なかなか集中できないようです。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



演習シート 環境調整

記入例

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

さとこちゃんは学校へ行く準備に時間がかかってしまいます。妹はすでに準備を終えて遊んでいます。お母さんが、「さとこ、ごはん早く食べなさい!」とキッチンから声をかけています。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



テレビを消しておく
 着替えをすぐわかるようにカゴに入れておく
 着替えの手順を書いて貼っておく
 妹を隣の部屋で遊ばせる
 カーテンを閉めておく
 おもちゃを片付けておく など

演習シート 環境調整

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

さとこちゃんは学校へ行く準備に時間がかかってしまいます。妹はすでに準備を終えて遊んでいます。お母さんが、「さとこ、ごはん早く食べなさい!」とキッチンから声をかけています。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。

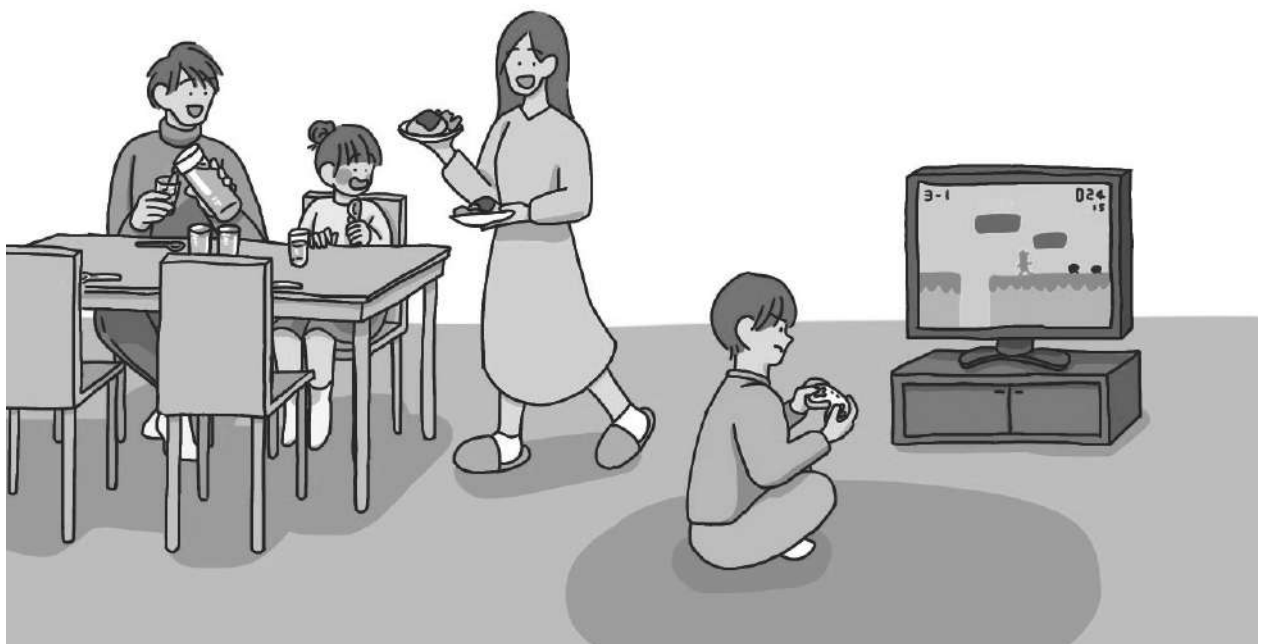


演習シート「達成しやすい指示」 (記入例)

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示①】

夕食の時間になりました。食卓には夕食が並び、家族は食べ始めようとしています。でも、たかし君はリビングでテレビゲームに夢中。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告:「たかし、あと10分たって、5時になったらご飯ですよ。」

CCQ:5時になったら、そばに行って、おだやかな声で、「たかし、5時になったよ、ご飯を食べるよ」ときっぱりと指示する

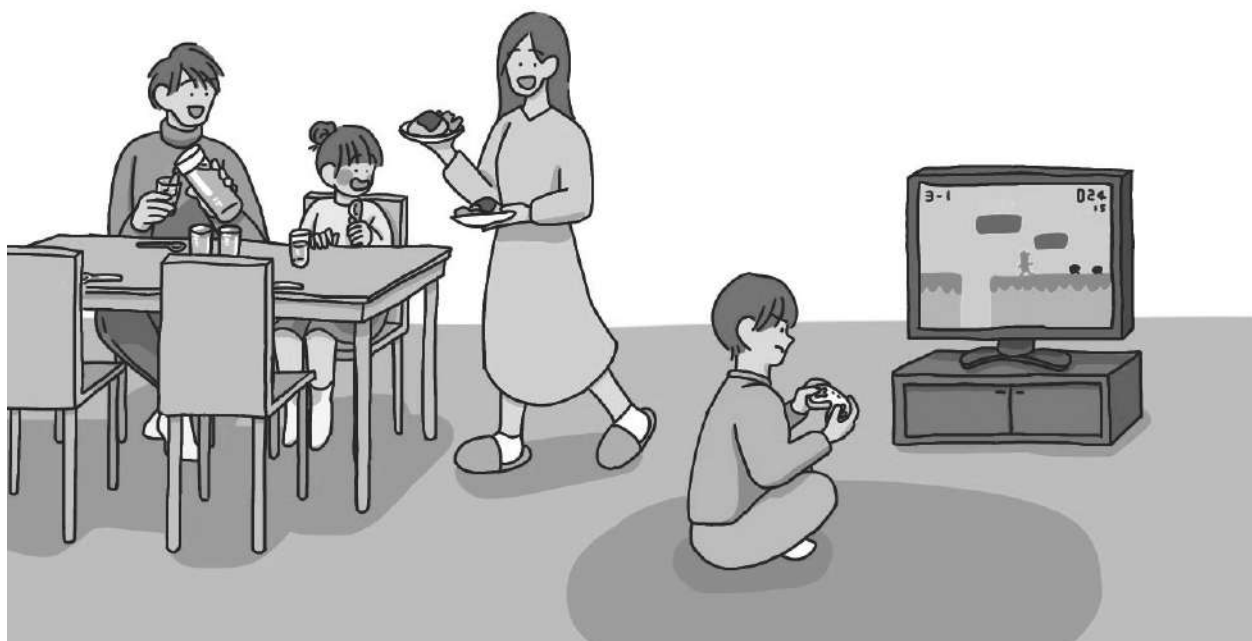
ほめ方:「たかし、偉いね!みんなで食べるとおいしいから、お母さんうれしいな!」と言ってほめる

演習シート「達成しやすい指示」

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示①】

夕食の時間になりました。食卓には夕食が並び、家族は食べ始めようとしています。でも、たかし君はリビングでテレビゲームに夢中。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告

CCQ

ほめ方

演習シート「達成しやすい指示」 (記入例)

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示②】

たかし君は習い事のスイミングに行く準備をしています。でも、テレビを観てしまって準備がなかなか進みません。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告:「たかし、3 時にスイミングに出発するから、あと 10 分したらテレビを消して、用意をしてね。」

CCQ: 10 分たったら、そばに行って、落ち着いた声で、「たかし、10 分たったよ、テレビを消して、準備してね」と指示する。

ほめ方:「テレビを消して準備ができて偉いね! 帰ってきたら、また観ようね!」と言ってほめる。

演習シート「達成しやすい指示」

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示②】

たかし君は習い事のスイミングに行く準備をしています。でも、テレビを観てしまって準備がなかなか進みません。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いのでしょうか。



予告

CCQ

ほめ方

演習シート「待ってからほめる」 (記入例)

上手な注目の外し方を考えてみましょう

イラストを見て、好ましい行動のヒントを伝え、子どもの好ましくない行動には過剰に反応せず、ほめるために待ちます。

お母さんがリビングで電話をしています。

電話中に、まことくんがやってきて、「お母さん、ねえねえ、おかーさん！」と話しかけてきます。弟がソファに座ってテレビを見ていて、ソファの上にはまことくんの好きなマンガの本が置いてあります。



どのように指示（好ましい行動のヒント）をしますか？

まことくんのどのような行動がみられたら、どのようにほめてあげられそうでしょうか？

指示：電話の相手に断っていったん保留にして、「まこと、今、お母さんは電話をしているから、ソファに座ってテレビを観るか、漫画を読んで待っていてね。」と言う。

どのような行動がみられたら：まさるがソファへ行こうとしたり、テレビや漫画を読んで待つ行動がみられたら

どのようにほめる：少しでも待つような行動がみられたら、「ありがとう、お母さん助かるわ」とほめる。テレビを観たり、漫画を読む行動がみられたら、電話を再開しても、手でいいね!のポーズをして見せる。

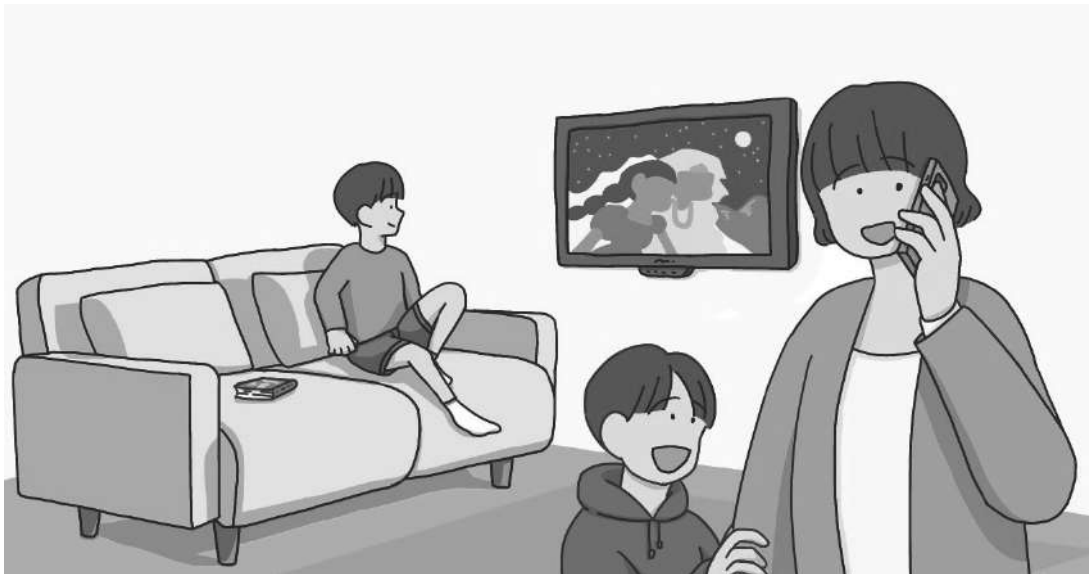
演習シート 「待ってからほめる」

上手な注目の外し方を考えてみましょう

イラストを見て、好ましい行動のヒントを伝え、子どもの好ましくない行動には過剰に反応せず、ほめるために待ちます。

お母さんがリビングで電話をしています。

電話中に、まことくんがやってきて、「お母さん、ねえねえ、おかーさん！」と話しかけてきます。弟がソファに座ってテレビを見ていて、ソファの上にはまことくんの好きなマンガの本が置いてあります。



どのように指示（好ましい行動のヒント）をしますか？

まことくんのどのような行動がみられたら、どのようにほめてあげられそうでしょうか？

指示

どのような行動がみられたら

どのようにほめる

第4章 ホームワークシート

ホームワーク いっぱいほめようシート

〔名前〕

[illegible]

* お子さんの行動について、3つのタイプに分けながら、具体的なエピソードで書いてみましょう

日付	好ましい行動 (増やしたい行動)	好ましくない行動 (減らしたい行動)	許しがたい行動 (なくしたい行動)
【例】 10/1	家に帰ってきてすぐに手洗いうがいをした	ランドセルを玄関に置いたまま遊びに出かけた	姉から「早く宿題したら」と言われ、姉を蹴った

ホームワーク 行動のABCシート

名前

日付	A 行動の前の状況・きっかけ	B 子どもの行動	C あなたや周囲の対応	子どもにとっての結果 (子ども目線で)	★気づいたこと
【例】 10/1	作文の宿題があった	「作文なんかいやだ!!」と言い、泣いて机をたたいた	そばについて、一緒に宿題をした	お母さんに手伝ってもらえた	
【例】 10/5	私:「水筒、洗うから持ってきて」と指示した	子ども:「はーい」と返事はしたが、なかなか持って来なかった	姉が水筒を持って来てくれた	水筒を持って行かなくて済んだ	

もりあがったスペシャルタイムだけでなく、うまくいかなかったものも書いてみましょう

日付 場所	遊びの内容	どうほめたか どう対応したか	ほめられた子どもの反応
(例) 2月1日	おふろで、お風呂の壁に絵を描けるクレヨンを使って、太郎が好きな魚の絵を書いて、私が魚の名前を当てるクイズをした。	「太郎すごいね!お魚の名前、いっぱい知ってるね!」「お母さん、勉強になる～、さすが魚博士!」とほめまくった。	「ぼく、もっといっぱい知ってる!図鑑で見てるから!」と言って、得意そうに、笑顔で、いろいろな魚を描いてくれた。おふろから出るとき、「あー!おふろ楽しかった!」と満足そうだった。

ホームワーク 伝え方ふりがえりシート

名前

『予告→CCQ→ほめて終了』、『25%ルール』のテクニックを使って指示をして、お子さんとのやりとりを振り返ってみましょう

日付	A 指示 (行動の前のきかけ)	B 子どもの反応 (行動)	C 次にどうしたか (行動の後の結果や対応)	★気づいたこと
【例】 11/1	晩御飯がそろそろできそうだったので、 10分前に、「たかし、7時になったらごはん食べるよ」と声かけ	たかしが「ちよっと待って」と言い、ゲームをなかなかやめない	「たかし、あと10分して7時になったらごはんだよ。」と伝えた。 「たかしの好きなハンバーグだよ」と言うと、「7時になったら教えて」と言った。	7時になったら、と言った時に、時計を見ていた。
	7時になったので、そばに行き、 「たかし、7時になったよ。ハンバーグ一緒に食べよう。」	「ゲームしたいなあ、でもハンバーグだし…」とぶつぶつ言いながらゲームをやめて、食卓に来た	「偉いな〜！自分でゲームやめられたね。約束守ってくれて、お母さん、うれしい。ハンバーグいっぱい食べてね。」	ほめると反応は薄かったが、まんざらでもないさそうだった

参考文献

井上雅彦他(2012)：子育てが楽しくなる5つの魔法。アスペエルデの会。

岩坂英巳・井濶知美他(2012)：困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック活用のポイントと実践例。じほう。

岩坂英巳・中田洋二郎・井濶知美(2002)：ADHD児へのペアレント・トレーニングガイドブック～家庭と医療機関・学校をつなぐ架け橋～。じほう。

上林靖子(2009)：発達障害の子の育て方がわかる！ペアレント・トレーニング。講談社。

上林靖子・庄司敦子(2014)：子どもの「困った行動」はお母さん次第で変えられる！－子育てが楽しくラクになるペアレント・トレーニング－。PHP 研究所。

北 道子・河内美恵他(2009)：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。中央法規。

中田洋二郎(2009)：発達障害と家族支援－家族にとって障害とは何か。学研教育出版。

中田洋二郎(2018)：発達障害のある子と家族の支援－問題解決のために支援者と家族が知っておきたいこと－。学研。

野口啓示(2009)：むずかしい子を育てるペアレント・トレーニング。明石書店。

大隈紘子・伊藤啓介・免田賢他(2005)：AD/HDをもつ子どものお母さんの学習室－肥前方式親訓練プログラム－。二瓶社。

シンシア・ウィットム著：上林靖子・中田洋二郎・井濶知美他訳(2002)：読んで学べるADHDのペアレントトレーニング－むずかしい子にやさしい子育て－。明石書店。

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」

〇〇発達支援センターでは、就学前のお子様の保護者を対象に、子どもの特性を理解し、子どもに合ったほめ方やかわり方のコツを学び、実践していただくためのペアレント・トレーニングを開催します。毎回、講義やグループワーク、ホームワークに取り組みます。

日程	第1回 〇月〇日 第2回 〇月〇日 第3回 〇月〇日 第4回 〇月〇日 第5回 〇月〇日 第6回 〇月〇日 <u>※全6回、すべての日程に参加できる方</u> ※〇月〇日にフォロー会を行いますので、ぜひご参加ください。
時間	10時00分～12時00分（受付開始 9時50分）
会場	〇〇発達支援センター 〇階 和室
持ち物	筆記用具
託児	満1歳～未就学のお子様を5名までお預かりいたします。 ※事前申込みが必要です。 ※託児希望者多数の場合には先着順となります。
申し込み	申込締切 〇月〇日
連絡先	〇〇発達支援センター 担当：〇〇 電話：123-456-7890

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」参加申し込み票

＜参加者氏名＞_____

＜お子さまとのご関係＞ 母 ・ 父 ・ その他（_____）

＜お子さまの名前＞_____

＜お子さまの年齢（学年）＞_____歳（未就園・年少・年中・年長・小学生）

＜お子さまの性別＞ 男 ・ 女 ＜託児の希望＞ 有 ・ 無

ペアレントトレーニング にこにこ教室

託児のご案内

教室の開催時間中に、託児サービスを下記の通り行います。対象は満1歳～就学前のお子様です。託児者は〇〇シルバーセンターから派遣の託児スタッフです。

ご希望の方は、別紙「託児申込書」に必要事項を記載の上、各開催日の1週間前までにお申し込みください。なお、託児希望者多数の場合は、先着順となります。あらかじめご了承ください。

時間	9時50分～12時15分（受付時間 9時30分～9時50分）
会場	〇〇発達支援センター 〇階 和室
持ち物	着替え、オムツ（必要であれば）、お茶など水分補給できるもの。
留意事項	①お子さまのお手洗い、おむつ替えを済まされたあと、ご来室ください。 ②当日、発熱（37.5℃以上）や感染症など体調不良の場合には、お預かりをお断りすることがあります。 ③お持ち物にはすべてに名前をご記入くださいますようお願いいたします。 ④おやつの時間はありません。
申込期限	お申込みやキャンセルは、開催日の <u>1週間前</u> までをお願いいたします。
申込方法	相談担当者または、「にこにこ教室」担当者（下記の連絡先）へ「託児申込書」をご提出ください。
連絡先	〇〇発達支援センター 担当：〇〇 電話番号：123-456-7890

記入日： 年 月 日

託児申込書

○保護者の方について

ふりがな	
氏名	

○お子さまについて

ふりがな	
氏名	
愛称（普段の呼び方）	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳 カ月）
学年	未就園 ・ 年少 ・ 年中 ・ 年長
アレルギーの有無	有 （ ） ・ 無
排泄状況	オムツ ・ 布パンツ ・ トレーニング中 *トイレはお預け前にお済ませください。
好きな遊びやあやし方	
その他あればお書きください	

託児希望日（○をつけてください）	
第1回 ○月○日	
第2回 ○月○日	
第3回 ○月○日	
第4回 ○月○日	
第5回 ○月○日	
第6回 ○月○日	
フォロー会 ○月○日	

*希望者が多数の場合は先着順となります。定員は 名です。

フェイスシート(例)

※受講される方が記入してください。可能な範囲でご記入ください

※□には該当するものに☑を入れてください

子どもの 名前		子どもの 生年月日	平成 年 月 日生 ()歳
あなたの 名前		子どもの 在籍	
子どもの 気になる 行動			
親が困っ ていること			
診 断	□診断なし		
	□診断あり 診断名() 診断はどこで、だれに() 診断はいつ頃ですか？(頃)		
	□療育手帳 ()級		
家 族 構 成	(例)父○歳、姉○歳・小学校○年生、祖父○歳		
この講座 に参加し たきっか け			

タイムスケジュール(例)

1 準備物

スタッフ：講義配布資料、ホームワークシート(行動の ABC シート)、名札、PC、プロジェクター、
筆記用具、グループ記録者用の記録シート

2 会場セッティング

・はじめからグループワーク形式で行う

3 当日の流れ (10 時～12 時)

時 間	流れ	配慮点
9:20	スタッフ集合 当日打ち合わせ	・参加者出欠と会場セッティング等の確認
9:45	受付開始<担当: > 託児<担当: >	・全体の流れとワークの配慮点を確認 ・前回欠席者のフォロー(担当:) ・前回のホームワークを回収する
10:00	挨拶 <担当: >	・ホームワークのコピーをとる
10:05	子どもの良いところ探し(グループで行う)	<担当: >
10:20	ホームワーク報告(グループで行う) 開始前にホームワークシートを参加者に返却 各グループでの話し合いを全体でシェアする	・グループ担当が進行し、参加者に順番に取り組みを発表してもらう。3つのタイプ分けについて具体的なエピソードで発表してもらう ・増やしたい行動を見つけられていることにプラスのフィードバックを行い、減らしたい行動・許しがたい行動のジャッジの理由を聞く
10:40	講義「行動のしくみを理解しよう」 <担当: >	
11:00	休憩(10分)	・フォローの必要な保護者には、必要に応じて個別に声かけをする
11:10	演習「行動の ABC-観察上手になろう-」 <担当: > 全体で説明しながら 1 例ずつ記入の時間をとる 問題の理解度によって、参加者を指名して発表してもらったり、グループで話し合ったりするなど、調整する	・講義配布資料の演習部分を書き込みやすいように拡大コピーして配布する ・演習シートをコピーして参加者に返却する
11:45	まとめと次回の予定・ホームワーク説明	・ホームワーク「行動の ABC シート」を配布して説明する

	事務連絡・おわりの挨拶 <担当: >	・1つでもよいので、子どもの行動をじっくり観察して具体的なエピソードで書いてみるよう伝える
11:50	会場片付け	
12:00～	スタッフ事後ミーティング	

運営記録シート

第 回 月 日

スタッフ 全体進行() 講義() グループ A ファシリテーター() サブ・記録 ()() グループ B ファシリテーター() サブ・記録 () 受付・会場準備() 託児()	席の配置 前:プロジェクター
---	--------------------------------------

(1)全体記録

時 間	内容(講義内容、話題、質問事項など)

(2)振り返り

(1)全体

- | | |
|--------------|---------------------|
| ・講義の内容や説明の方法 | ・宿題やワークシートの内容や説明の方法 |
| ・時間配分 | ・休憩中や全体の雰囲気 など |

良かった点・気になった点

次回について（配慮事項、内容の検討）

(2)グループワーク

- | | | | |
|--------------|---------------|-----|-------------|
| ・席の配置 | ・時間配分 | ・進行 | ・作業内容の説明の仕方 |
| ・参加者の不明点への対応 | ・参加者へのフィードバック | など | |

	良かった点・難しかった点	次回について
A		
B		

(3) 次回の席の配置

(4) その他

(2)個別記録 グループ【 A ・ B 】

<全体の様子> ① 参加に対する不安や緊張 ② ストレスの度合いと、その様子 →表情、声色、話の内容、宿題の取り組みなど ③ 障害の理解や、受け止めについて ④ 話がやすい/出にくい ⑤ 家族や園・学校などその他の悩み	<グループワーク> ⑥講義やワークの理解について ⑦宿題の理解と取組について →目標を決める、対応案を考える →記録をつける、ツールをつくる、振り返る ★これらのしやすさ、しにくさ、その背景★
---	--

参加者名	全体での様子	グループワークでの様子	フォローの内容

個別カンファレンスシート

名 前 (基本情報)	Class1 / /	Class2 / /	Class3 / /	Class4 / /	
年 齢 : 所 属 : 診 断 : IQ : 手帳 : 有・無					
年 齢 : 所 属 : 診 断 : IQ : 手帳 : 有・無					
年 齢 : 所 属 : 診 断 : IQ : 手帳 : 有・無					
年 齢 : 所 属 : 診 断 : IQ : 手帳 : 有・無					
年 齢 : 所 属 : 診 断 : IQ : 手帳 : 有・無					

Class5 / /	Class6 / /	Class7 / /	まとめ 今後について	フォローアップ / /

ペアレント・トレーニング 毎回アンケート(例)

お名前 _____

記入日 _____

下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ○をつけてください。

		まったく 思わない	あまり 思わない	少し そう思う	とても そう思う
①	講義はわかりやすかった	1	2	3	4
②	テキストは使いやす(わかりやす)かった	1	2	3	4
③	ワークシートは使いやすかった	1	2	3	4
④	グループでの話し合いはこれからの子育ての参考になった	1	2	3	4
⑤	今日習ったことは、家庭でもできそう	1	2	3	4
⑥	子どもへの対応に自信がついた	1	2	3	4
⑦	今日の内容に満足している	1	2	3	4
⑧	前回の宿題は大変だった	1	2	3	4
⑨	宿題をすることで気づくことがあった	1	2	3	4

ご感想など自由にお書き下さい

ペアレント・トレーニング 修了後アンケート(例)

お名前 _____

記入日 _____

1. 下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ○をつけてください。

		まったく 思わない	あまり 思わない	少し そう 思う	とても そう 思う
①	目標とした子どもの行動の変化に満足している	1	2	3	4
②	目標以外の行動に対してもうまくかわれるようになったと思う	1	2	3	4
③	講座の内容は、わかりやすかった	1	2	3	4
④	講義の内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑤	演習やロールプレイの内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑥	グループワークは、子どもとのかかわりの参考になった	1	2	3	4
⑦	これからこの講座で学んだことを、子どもとのかかわりに生かせると思う	1	2	3	4
⑧	この講座に参加して良かった	1	2	3	4
⑨	この講座に参加するにあたって、家族は協力的だった	1	2	3	4
⑩	他の保護者にも参加を勧めようと思う	1	2	3	4

2. 運営面についてご意見をお聞かせください

①回数(全6回)は適当でしたか？

多い ・ 適当 ・ 少ない → (回ぐらい)

②1回の時間(約2時間)は適当でしたか？

長い ・ 適当 ・ 短い → (時間ぐらい)

③時間帯(10時～12時)は適当でしたか？

早い ・ 適当 ・ 遅い → (時 ～ 時)

④1グループの人数は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → (人ぐらい)

⑤1グループにおけるスタッフ数(2人)は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → (人ぐらい)

3. スタッフの進行や運営について、お気づきになったことがあればご記入ください。

4.ペアレントメンターが参加していたことについてはいかがだったでしょうか？

6. この講座を通して、ご自身の中で気づかれたことや変化があればご記入ください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました

資料2 親用テキスト

第1回

「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」

本日の予定

- オリエンテーション
スタッフ紹介
自己紹介
- アンケートなど
- 講義「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」
- ミニワーク「私と子どもの良いところ探し」

いよいよ始まりました！よろしくお願いします

- この講座では、日々の子育てや子どもへのかかわり方について学んでいきます。
- この講座で行う内容は、「ペアレント・トレーニング」と呼ばれるプログラムです。
- グループでの話し合いや、簡単なワーク、ロールプレイを通じて、体験的に学びます。

スタッフ紹介・自己紹介

- スタッフを紹介します
- 自己紹介をお願いします
ご自分のお名前
お子さんのお名前と学年
お子さんのチャームポイント
講座に参加したきっかけや、講座で学びたいことなど

みなさんをお願いしたいこと

- この講座は、連続講座です。できるだけ欠席のないようご参加ください。
- ホームワークはぜひ頑張って、取り組みましょう。
- この講座がみなさんのお役に立ったかどうか、プログラムの内容と効果を検証するため、アンケートや調査などにご協力をお願いします。
- 講座の撮影、録音はご遠慮ください。
- 講座内で知り得た個人的な情報は講座以外で口外しないよう、お互いを大切にしたご参加をお願いします。

アンケートにご協力をお願いします

講義 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

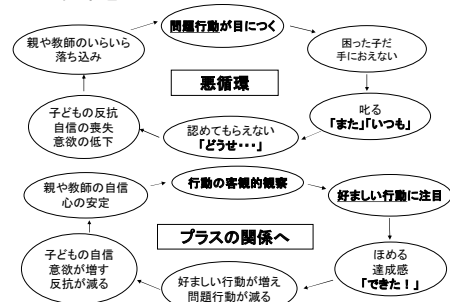
子どもの行動に影響を与える4つの要因

1. 子どもの特性
 2. 親を含む周囲のかかわり方
(子どもの行動が起こる前の状況・その行動が起こった後の対応)
 3. 家族のストレス状態(身体・精神面の疲労、不安・落ち込みなど)
 - 親が子どもに対してマイナスイメージを持ちやすくなる
 - 親の対応の一貫性が保ちにくくなる
- ⇒ これらの相互作用が子どもに影響を与えます
原因を一つに決めつけず、『子ども目線』で考えていくことが大切です

ペアレント・トレーニングとは

- 1960年代～ アメリカを中心に始まりました
- 医療や子育てなどさまざまな分野で応用され、実施されています
- 子どもの生活スキルの向上、問題となっている行動の減少、親の養育スキルの獲得、親のストレスや抑うつに効果があるといわれています
- わが国では、厚労省により地域への普及が進められています
- 「ADHDの診断・治療ガイドライン第4版」(2016)において、ペアレント・トレーニングやSSTといった心理社会的治療の重要性が示されています
- 本講座のプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会において研究されている「基本プラットホーム」をもとにしています。

関係性の悪循環を知る



子育ての悩みいろいろ

- 落ち着きがない
 - 指示が聞けない
 - 注意をしてもすぐ同じことを繰り返す
 - 歯磨き、着替えなど身支度に時間がかかる
 - やるべきことをしないで、ぼーっとしていることが多い
 - 勉強に集中できない、とりかかりが遅い
 - こだわりが強い
 - ゲームばかりしている
- などなど...

いつも叱ってばかり・・・
どう関わればいいのか・・・

子どもの発達特性を知る

- 子どもの発達には、個人差があります
 - まずは大人が「子どもの得意なことと苦手なこと」を知ることが大切です
 - 得意と苦手の差が大きいと、「好きなことはやるのに、嫌いなことはしない」、「わがまま」「自分勝手」「気分屋」と言われてしまうことも・・・
- ⇒ 得意と苦手の差が大きいと、自己不全感を持ちやすい
⇒ 周囲の大人が子どもをよく理解することが、子どもの自己理解につながります

子どもがすること、しないことには理由がある

①好きなこと・いつもすること

＝子どもが成功体験を積みやすいもの、よくほめてもらえること

興味を持つから上手になる、少しの失敗も乗り越えられる

長い時間取り組んでも疲れない

ほめられるからまた頑張ろうとする、自分からやってみようとする

②嫌いなこと・苦手なこと

＝不得意なこと、失敗経験が多いこと

取り組むことにもすごいエネルギーを必要とする

少しの取り組みでも疲れてしまう、嫌悪感が残る

失敗したり注意されるから、さらに自分からしようとしなくなる

①を認め伸ばしながら、②をうまく工夫してサポートすることが大切



日常の子どもの様子をよく観察してみよう

- ・話し方は？
 - ・話を聴いている時の様子は？
 - ・うれしい時の様子は？
 - ・イライラした時の様子は？
 - ・体や手指の使い方は？
 - ・日々の生活動作は？
 - ・姿勢は？
 - ・遊んでいる時の様子は？
- 観察することでヒントが見えてきます

ミニワーク 「良いところ探し」

第1回 良いところ探しシート

1. 子どもが得意なこと・好きなこと

観察：子どもの得意なこと・好きなことを観察し、その様子や表情、言葉などをメモする。観察の目的は、子どもの得意なこと・好きなことを知ることで、その子どもの個性や能力を理解し、その子どもの得意なこと・好きなことを活かすことにある。

2. 子どもが苦手なこと・嫌いなこと

観察：子どもの苦手なこと・嫌いなことを観察し、その様子や表情、言葉などをメモする。観察の目的は、子どもの苦手なこと・嫌いなことを知ることで、その子どもの個性や能力を理解し、その子どもの苦手なこと・嫌いなことを克服することにある。

子どもの特性をふまえたかわり

- ・子どもの得意と苦手をよく観察して、見つけていきましょう
- ・この講座では、子どもの得意を伸ばすヒント、苦手なことへのかわりのヒントを学んでいきます
- ・まずは行動を振り返って、良いところに注目する練習をしましょう

子どもの良いところ探し

- ・最近1～2週間の家庭でのお子さんの様子を思い出してみてください
- ・頑張っていたなあ、いいことしていたなあ、うれしかったなあ、というエピソードはありますか？（いつもよりまじだった、いつもしてしまうことをしなかった、ということでもOK！）
- ・どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いて下さい

ここに子どもの良いところを探し、具体的なエピソードを記入してください。

あなたの良いところ探し

- 最近1～2週間のことを振り返ってみましょう
- あなた自身が、がんばってるな、うれしかったな、よくやってるな、というエピソードはありますか？
- どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう

次回のお知らせ

- 次回は、○月○日() △時～△時
- ホームワーク 「いっぱいほめようシート」
子どもやまわりの大人や子どもをたくさんほめてみましょう
⇒ 次回、記入した「いっぱいほめようシート」をお持ち下さい
- 回りのテーマ 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
演習 「ほめ上手になろう」

いかがでしたか？

- 好ましい行動に気づくことは、なかなか難しい
- 子どもが好ましい行動をしていても、ほめられることは少なく、
• 親自身もほめられることは少ないものです
- お互いの良いところに注目してほめあうことが大切です

ほめるための準備

- 子どもを上手にほめていくためには、ほめるべき行動を具体的にすることが必要です

(例) 元気がいい→ はきはきとあいさつをする

子どもの好ましい行動を生具体的にたくさん挙げてみましょう

第2回

「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

ホームワーク、いかがでしたか？

「いっぱいほめようシート」へのチャレンジは、いかがでしたか？

感想を聞きあてみましょう

- ・具体的な一場面について教えてください
- ・相手の反応、気づいたこと、など

本日の予定

- ・講義 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
子どもの良いところ探し
- ・演習 「ほめ上手になろう」
ホームワークの感想、ロールプレイ

前回の復習

- ・ペアレント・トレーニングは、子どもの良い行動に注目しながら、親子のよりよいかわり方について学ぶものです
- ・子どもの発達の特性を理解し、まず子どもの行動をよく観察することで、子どもの得意と苦手を知ることが大切です
- ・自分と子どものかわりを具体的なエピソードで思い出して、「私」と「子ども」の良い行動を具体的に見つけていきましょう

子どもの「良いところ探し」をしてみましょう

- ・前回から1週間のお子さんの様子を振り返って、良かったところ、がんばっていたところ、うれしかったところを探してください
- ・なるべく具体的に、どんな場面で、どんな行動や言葉が良かったのかを思い出してみてください
- ・エピソードを発表してみましょう

子どもの「行動を観察する」ことが大切な理由

- ・子どもの行動は、それだけが突然起こるものではありません
- ・必ず行動を起こす「きっかけ」があり、その「結果」があります
- ・今日は、「行動を観察する」ことについて学んでいきましょう

「行動」とは・・・

- ・ 見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
 - ・ 具体的に言いかえてみましょう
(例1) 弟に優しくできない :
(例2) ちゃんと宿題をしない :
- ⇒何が問題になっているかを明らかにすることが大切です

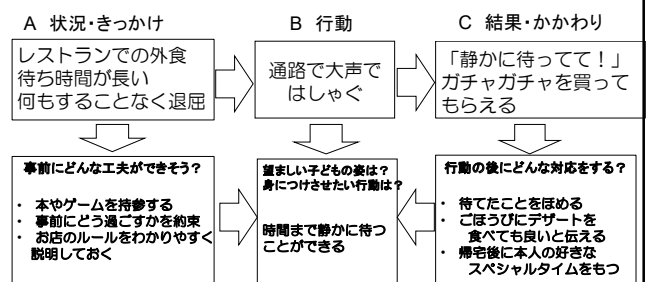
子どもの行動を観察するポイント

- ・ 行動が起こったときの状況
 - ・ 行動への対応の結果、どうなったか
 - ・ 問題となっている行動の持続時間、頻度、程度、それによる本人や周囲への影響の強さ
- ⇒ 子どもの行動を客観的に整理して書く練習をしていくと、かわりが適切だったかどうか、その結果や意味を振り返ることができます。子どもの行動が予測できると、対応しやすくなります。

子どもの行動が改善されるためのポイント

- ① いまできることから、具体的に、スモールステップで
- ② 子どもの行動をまず冷静に観察する
- ③ 子どもの特性にあわせて
- ④ 子どもの特性にあわせて環境調整をする

考えてみよう💡「レストランで退屈になり騒ぐ」行動



子どもの良い行動に注目する

- ・ 叱られていても、「注目」されることが子どもにとっては、『うれしい結果』になっている場合もあります（ネガティブな注目）
- ・ あたりまえのわずかながんばりにも、「良い注目」を与える
- ・ 「してほしくないことを、していないとき＝望ましい状態のとき」を見逃さない

子どもの行動を観察して、3つのタイプに分けてみよう

- ① 好ましい行動（増やしたい行動）
⇒ <ほめる> すぐに、具体的に、気持ちを込めて
(例) おもちゃを「かして」と言われて、「いいよ」と言って渡す
- ② 不適切な行動
減らしたい行動
⇒ <環境を整え、注目を与えず、ほめるために待つ>
(例) おもちゃを「かして」と言われて、「いや！」と言う
- ③ 許しがたい行動
⇒ <環境を整える> 予防が大前提
きっぱりと、さらりと、納得できるルールを提示
(例) おもちゃを「かして」と言われて、いきなり相手を突き飛ばす

環境を整える&ほめるパワー

- 問題となる行動が何か、その起こりやすい状況は何かを整理する
- 感情的に怒るだけの対応では、子どもには「怒られた」ことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかかわからない
- あたりまえのことであっても、子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を身につけていきましょう
- 『ほめ上手』になるためには、少しのコツと練習が必要です



演習シート 「ほめ上手になろう」



上手なほめ方のコツ

- 声のトーン、表情や視線、タイミング、言葉のバリエーション、距離
- 具体的にほめる
- ことば以外に、子どもがうれしいほめられ方は？
- ほめたことで、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりすれば、ほめたことが伝わった証拠です
- プラスの注目も大切

ほめ方を練習しよう

- 2人ペアになりましょう
- ひとり子ども役、ひとり親役です
- 子ども役は、折り紙を折ります
- 親役の人は、「上手なほめ方のコツ」を意識しながら、折り紙を折っている子ども役をほめてあげましょう
※合図をしたら、役割を交代します
グループ内で感想を言い合ってみましょう

ホームワーク 行動の3つのタイプ分け

- 「行動の3つのタイプ分け」シートに取り組みます
- 子どもの行動をじっくり観察して、「増やしたい行動」、「減らしたい行動」、「許しがたい行動」の3つにわけて、書き出してみましょう
- 分けるときに判断に迷う行動もあるかもしれませんが、まずは今の時点でいづれかに分けてみましょう。

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- 次回、「行動の3つのタイプ分けシート」を記入して、お持ち下さい
- 回りのテーマ 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

第3回

「子どもの行動のしくみを理解しよう」

ホームワークいかがでしたか？

「行動の3つのタイプ分け」

- 増やしたい行動
- 減らしたい行動
- 許しがたい行動

どのような行動をどこに分類したか、分けた理由も含めてグループで話し合ってみましょう

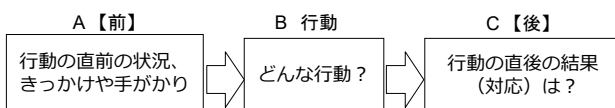
本日の予定

- 講義 「子どもの行動のしくみを理解しよう」
- 演習 「観察上手になろう！」

前回の復習

- 「行動」とは、見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
- 問題となる行動が起きる状況を観察し、今できることからスモールステップで取り組むことが、良い行動を増やすポイントです
- 良い行動に注目をして、「ほめ方のコツ」を意識しながらプラスの言葉かけをする練習をしました
例：タイミング、声のトーン、表情、距離など

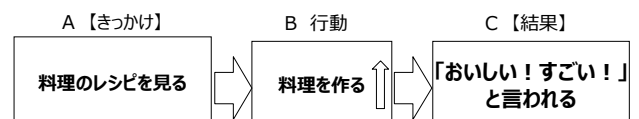
行動を理解するための「行動のしくみ」



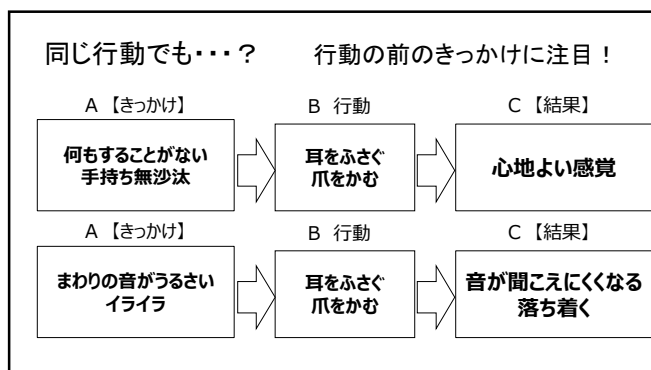
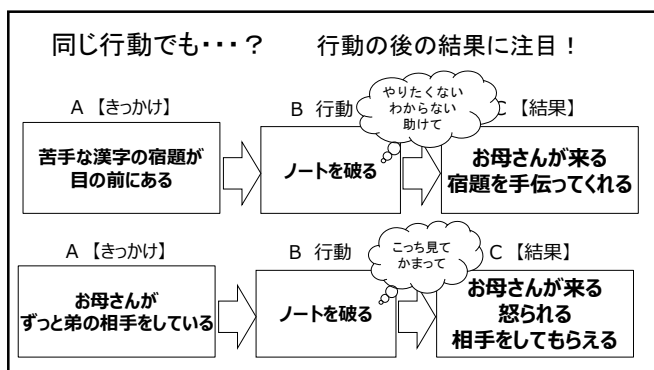
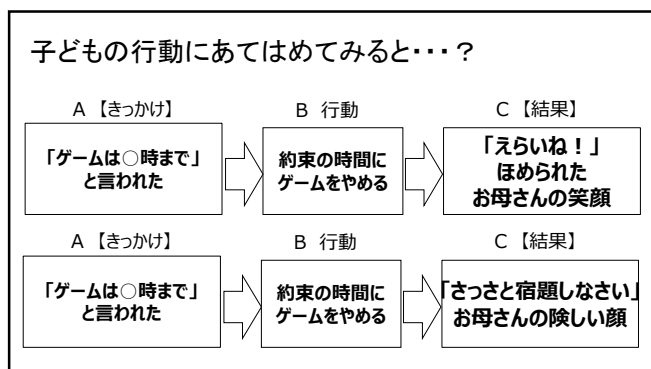
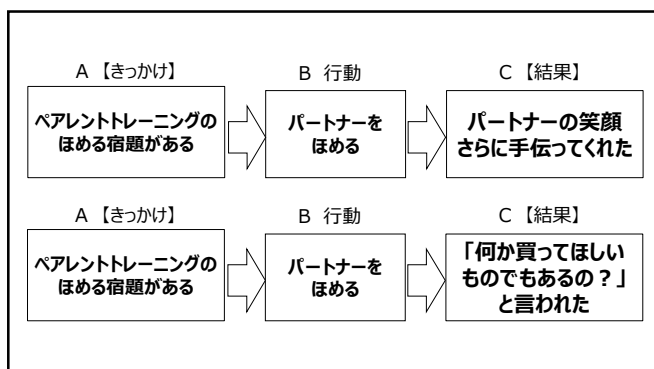
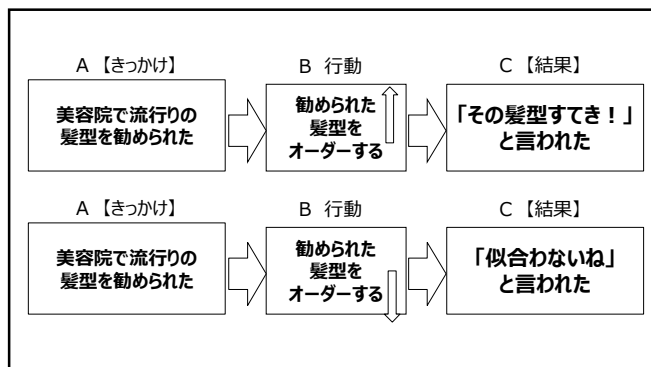
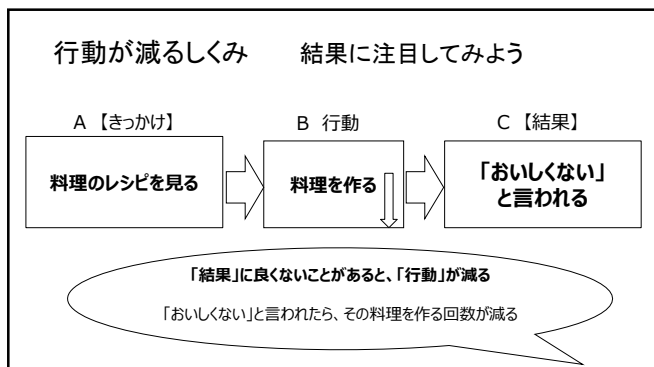
- ポイントは、「A⇒B⇒C」の3つの箱に分けること
- 今、何がきっかけでその行動が起きているのか、なぜその行動が続くのか、どういう意味があるのかがわかりやすくなります
- これから問題が起これやすい場面を予測したり、良い行動を増やして困った行動を減らすためのヒントになります

行動が増えるしくみ 結果に注目してみよう

- 私たちの日常生活の行動も、3分割して考えることができます



「結果」に良いことがあると、「行動」が増える
「おいしいね」と言われたら、その料理を作る回数が増える



行動のしくみ まとめ

- 行動はそれだけが突然起こるものではありません
- 行動は、**子どもからのメッセージ**
- 子どもの行動には、必ず何らかの意味があります
- 同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります
- 子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後にある「子どもにとっての結果や周囲からのかかわり」を整理すると、子どもへのかかわりが考えやすくなります



演習 「観察上手になろう」

(参考文献)
「子育てが楽しくなる5つの魔法 改訂版」 井上雅彦監修 アスペルデル会の会

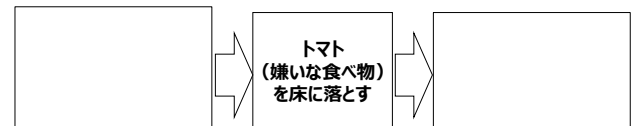
練習：子ども目線で3分割をしてみよう

- たろうくんは、トマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになったとき、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたのは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



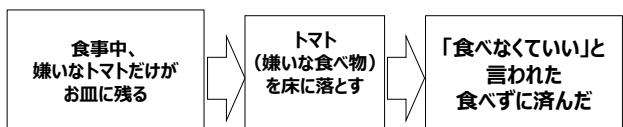
解答例：3分割をしてみよう

- たろうくんは、トマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになったとき、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたのは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



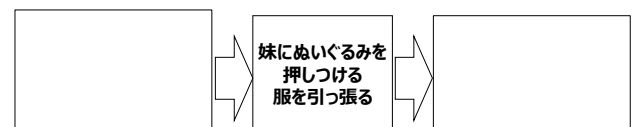
考えてみよう① 3分割してみよう 「子ども目線」がコツ

- お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しつけたり服を引っ張ったりし始めました。
- 妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- お母さんは、「やめなさい！」と言いました。まさるくんは笑っています。
- 「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



解答例① 3分割してみよう

- ・お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しついたり服を引っ張ったりし始めました。
- ・妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- ・お母さんは、「やめなさい！」と言いました
- ・まさるくんはにこにこ笑っています。
- ・「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

お母さんが妹の着替えを手伝っている
ひま、することがない

妹にぬいぐるみを押しつける
服を引っ張る

「やめなさい！」
お母さんが見てくれる
妹の反応も面白い

考えてみよう② 3分割してみよう

- ・すみれちゃんは家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると、「もうちょっと！まだセーブしてない」「お母さんが邪魔するから失敗した」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- ・お母さんも困ってしまって、時々、そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

大きな声で
文句を言う

解答例② 3分割してみよう

- ・すみれちゃんは家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると、「もうちょっと！セーブしてない」「お母さんが邪魔するから失敗した」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- ・お母さんも困ってしまって、時々、そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

ゲームをやめるように
言われる

大きな声で
文句を言う

お母さんが去る
ゲームを続けられる

考えてみよう③ 3分割してみよう

- ・学校の活動で「今日は班で話し合いをします」と先生が言うと、たくやくんは廊下に出て行ってしまいました。
- ・先生が呼びに行きましたが、たくやくんは「いやだ、しない」と言い張ります。
- ・そうしているうちに、班の話し合いの時間が終わってしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

廊下に出る

解答例③ 3分割してみよう

- ・学校の活動で、「今日は班で話し合い活動をします」と先生が言うと、たろうくんは廊下に出て行ってしまいました。
- ・先生が呼びに行きましたが、たろうくんは「いやだ、しない」と言い張ります。
- ・そうしているうちに、生活の時間が終わってしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

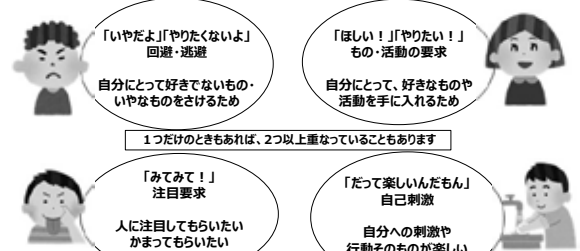
C 【結果】

班の話し合い活動
(苦手、どうしてよいかわからない)

廊下に出る

先生が
かまってくれる
話し合い活動を
しなくて済む

行動の4つの機能(行動のメッセージ)



ABCの3分割のコツ

- 言葉やかかわりだけではなく、まわりの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります
- 子どもの目線で、何が起きているかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとっては、何らかのメッセージを伝える手段となっている場合もあります
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう

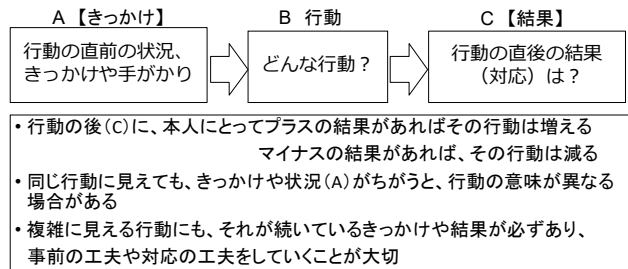
次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ホームワーク「行動のABCシート」
本日の講座で学んだ、ABCの「3分割」を使って、『状況・きっかけ』、『子どもの行動』、『あなたの対応』、『子どもにとっての結果』をシートに記入してみましょう。
次回お持ちください
- 次回のテーマ 『楽しくほめよう -環境調整と親子タイム-』

第4回

「楽しくほめよう ～環境調整とスペシャルタイム～」

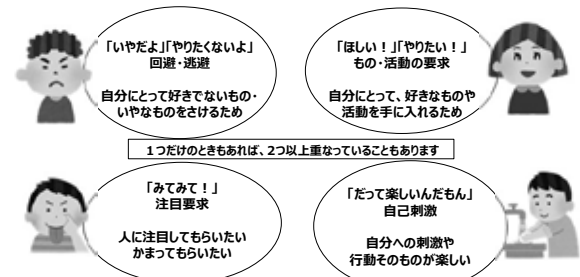
思い出してみよう「行動のしくみと3分割」



ホームワーク、いかがでしたか？

- 「行動のABCシート」
- 子どもとのやりとりをABCに分けて整理してみると、どのような「きっかけ」、「行動」、「結果」がみられましたか？
- 気づいたことはありましたか？

行動の4つの機能(行動のメッセージ)



前回の復習

「増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動」の3つのタイプ分け

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
• 身の回りのこと（片付け、手洗い、用意、早寝） • 優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） • 自分からできた、最後までできた • いつもよりがんばれた • 良くない行動を我慢した	• できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き） • マナー（食事、姿勢） • 泣く、暴れる、叩く • 時間に動かない • 切り替えられない • 邪魔をする、ふざける • 外での勝手な行動	• 暴れて物を壊す • 暴言をはく（ボケ、死ね、くそ、でていけ） • 嘘、言い訳、やつあたり • 人を傷つける言動 • 唾をはく

行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

本日の予定

- 講義 「ほめるチャンスを増やそう」
環境調整とスペシャルタイムについて学びます
- 演習 「環境調整」
環境の整え方について考えます

環境を整えよう

＜整え上手のコツ＞

1. 気になるもの・苦手なものを取り除く、見えないようにする
2. 事前に予定を視覚的に示しておく
3. 指示やルール、すべきことを視覚的に示す
4. 適切な行動をはじめやすいように手がかりを目立たせる
5. 本人の好きなものや活動を取り入れる

（「子育てが楽しくなる5つの魔法」より）

「スペシャルタイム」とは

子どもにとって特別（スペシャル）な時間

- ① 親は干渉（指示、口出し、評価）せず、子どもと2人きりで一緒に遊ぶ
- ② 子どもは、自分の好きなことを自分で選んで遊ぶ
（原則TVやTVゲームは禁止。やりとりが必要な遊びが望ましい）
- ③ 親は子どものそばで、子どものやっていることをよく観察しながら声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っていることを示す ※多少の不適切な行動は無視しましょう

演習シート 「環境調整」

イラストの場面を見て、子どもの適切な行動が起こりやすい環境について、考えてみましょう。

子どもの適切な行動が起こりやすくするためには、どのような工夫ができそうでしょうか。

（使用する演習シートがどれか、参加者がわかりやすいように、シートをスライドに貼り付けておく）

親子タイムの効果

- ・子どもの行動を観察することで、良い面に注目してほめる習慣が付き、ほめことばが増えます
- ・子どもにとっては、親からたくさん注目されて、親を独占しながら指示されずに遊ぶことのできる、楽しい時間です
- ・親子のやりとりが、＜増やしたい行動⇔ほめられる＞になる
- ・ゆとりのある時、親子ともあせらなくてもいい時にすることが大切です
- ・きょうだいがいる家庭は、なるべくきょうだいが他の家族にみてもらえる時間や、習い事の送り迎えの時間を活用するなど、工夫してみましょう
- ・前後の予定を調整しつつ、親子タイムができそうな時間を探しましょう

まとめ

- ・ほめ方のコツとワザを身につけて（ほめ上手）
- ・子どもの行動を『3分割』でじっくり見て（観察上手）
- ・子どもの良い行動が起こりやすい環境を事前に整える（整え上手）
- ・第1回～第4回は、こうした**プラスのかかわり方の基本**を学んできました
- ・『スペシャルタイム』を取り入れることによって、よりいっそう、「ほめるーほめられる機会」を増やし、子どもとの**プラスのやりとり**を増やしていくことができます

上手なほめ方を意識して

1. 視線をあわせて：子どもの目を見て、子どもが見返すのを待つ
2. 近づいて：そばにいて、子どもと同じ目の高さで
3. 感情・動作をこめて：微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたり
4. タイミング：子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
5. 簡潔に、具体的に：子どもの行動をあげて、あたたかく、うれしそうに
6. 感情語を：気持ちをあらわす言葉でも伝えましょう

女優になったつもりで、子どもにわかりやすく、ほめたことが伝わるように

ほめる言葉のレパートリーを増やそう

- あなたが～するとうれしいよ、～するのはいいと思うよ
- ～するなんて、とてもやさしいね
- ～ができてえらいね、すごいね
- こんなに～できて、とても成長したね
- いい調子！がんばっているね！
- ～してくれて、気持ちがいいよ
- さすが！ かつこいい！
- 上手だね！

聞く言葉

・うんうん、そうかあ
・ふ～ん、そうなんだ
・へえ～、知らなかったな
・それで？ それから？
・おもしろいね
・～と思ったんだね
・それは～だったね
・よくお話してくれたね
・よく知っているんだね

マイナスのほめ方はしない

- × 「上手にできたね。でも、どうして最初からしなかったの」
- △ 「ほら、できると言ったでしょう、お母さんの言ったとおりよ」

ちょっと待って一呼吸！

「どうして～しないの！」、「だから～なのよ」
「どうせ～でしょ」、「～しても知らないよ」

- 小学校高学年くらいからは、さりとほめてみましょう。
「～してくれてありがとう」、「～してくれて助かるわ」、「さすがだね」
上手にほめることで、子どもが指示に従いやすくなり、
好ましい行動が増えてきます

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

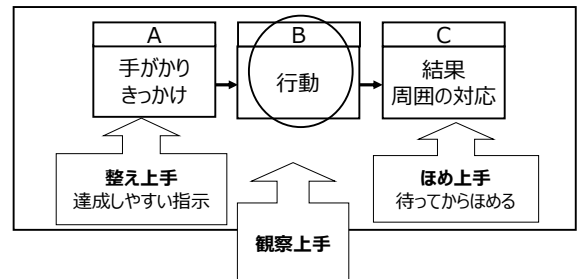
- ホームワーク 「スペシャルタイム」
- 次回の講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
達成しやすい指示の出し方、伝え方を学びます
演習 「指示(ccq)」

次回から、いよいよテクニック編です！

第5回

「子どもが達成しやすい指示を出そう」

この講座で学ぶこと



ホームワーク いかがでしたか？

- 「スペシャルタイム」
エピソードを報告しあってみましょう

本日の予定

- 講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
指示の出し方、伝え方を学びます
- 演習 「伝え上手になろう」
- ロールプレイ 「伝え方のテクニック」

前回の復習

- スペシャルタイムを設定して、子どもをほめるチャンスを増やして、子どもの遊びに肯定的にかかわることで、「ほめる-ほめられる」関係をよりいっそう強くしていけることを学びました
- 環境を整えることで、子どもの問題となる行動が起こりにくくなったり、子どもが落ち着いて学びやすくなったりする
(減らしたい行動が起きにくく、望ましい行動が増える)
- 子どもの特性にあわせた、子どもにわかりやすい環境を整える

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

予告 (必ず注意をひいてから！)

- ① いったん手をとめ、子どものそばに行くか、子どもをそばに呼びましょう
- ② 子どもの気を散らすような、周囲にあるものを取り除きましょう
- ③ 視線をあわせ、ちゃんと聞いているか確認しながら
- ④ 指示をまず予告します
「あと5分、あと数回したら〇〇」といまの行動を許可します

- ★子どもが納得でき、実行可能な約束を
- ★約束内容を復唱させるのも有効
- ★思春期からは、本人の意向も聞きます

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

CCQで指示

C: Calm 穏やかに…あなた自身が穏やかに
C: Close 近づいて…子どもに近づいて
Q: Quiet 落ちついた声で…声のトーンを抑えて
はっきりとした口調で

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

(寝る時間になってもマンガを読んでいる)

親：「太郎、寝る時間ですよ、マンガをやめて寝なさい。」

子：「でもまだ8時半だよ。」

親：「寝る時間ですよ、太郎。」

子：「まだ途中だし。8時半に寝る子なんて、クラスに誰もいないよ。」

親：「寝る時間ですよ、太郎。」

子：「ほかの子はみんな9時半まで起きてるって。あとちょっとだけ。」

親：「寝る時間ですよ、太郎。」

子：「なんだよ、もうわかったから、そのしつこく言うの、やめてよ。」

(しぶしぶマンガをやめて寝に行こうとする)

親：「自分でマンガをやめられたね！さすが太郎！」

CCQで指示

- (1) 約束の時間になったら、**子どもの近くに行き**、指示をはっきり、きっぱり、短く言いましょう
お願い調、説教調、小言風はNG
一度にひとつずつ具体的に、複雑な指示はいくつかに分けます

【例】○「太郎、5分たつて8時になったら(時計を確認させる)着替えて用意をしなさい。」
→(5分後)○「5分たつたよ、8時だよ。いまずぐ着替えなさい。」

- ×「太郎、そろそろ服を着てくれるかな？」(お願い調)→子どもは知らんぷり
×「太郎、さっさと着替えて、かばんと上靴持ってきてなさい。歯磨きはしたの？」
(約束していない指示も増えて、指示が多い)→ 子どもは混乱

「ほめて終了」で大切なこと

- 時間がかかっても、指示どおりできたら、マイナスのほめ方、終わり方は避ける

【例】×「何ぶつぶつ言ってるの！いつも文句ばかり！」
×「早くしなさい。明日の朝、起きられなくても知らんよ」

- 『最後はほめられて終わったーほめることができた』というお互いの成功体験が、その前の嫌な気持ちを和らげたり、これから指示に従うことができる可能性を増やし、親子関係をプラスにしていけます

CCQで指示

- (2) 何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを、予想しておきましょう
(3) 子どもが指示に従うまで、見守りながら、もう少し時間を与えましょう
(4) さらに数回、CCQで促してみましょう

- (5) もし子どもが指示に従ったら、その時点ですぐほめてあげましょう『**25%ルール**』
★ほめるタイミング：指示に従ったらず、指示どおりしている時、指示を完了した時

- (6) 子どもの特性をふまえ、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます
指示される前に子どもが自分から勉強やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう
★プラスの言葉かけ：「今すぐ△△したら、○○できるのになー」でのせるのも有効
★おどしは使いません！

演習シート 「子どもが達成しやすい指示」

(使用する演習シートがどれか、参加者がわかりやすいように、シートをスライドに貼り付けておく)

- 絵を見て、子どもが指示を達成しやすいように、指示(予告→CCQ→ほめて終わる)のテクニックを使って、伝え方を工夫してみましょう

ロールプレイにチャレンジ！

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面A・Bを使って練習してみましょう。

ポイント：『予告→CCQ→ほめて終了』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

- ① 日常生活を振り返って、子どものことで気になる場面や状況を定める
- ② CCQでの場面にあったセリフを考えてやってみる

まとめ

- ・『予告→CCQ→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動をはじめたら、『25%ルール』で、すかさずほめます
- ・「伝え上手」になるためには、少しのコツと練習が必要です
- ・最初はうまくいかなくても、意識して続けると、だんだんうまく伝わるようになってきます
- ・子どもの特性にあわせて、子どもが理解しやすい声かけや指示を工夫してみましょう

場面A

(夕食の時間になっても、ゲームをやめない。7時から家族で夕食を食べたい。いまは6時50分)
親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」(CCQ)
子：「え？何？いま大事なところ。聞こえない。」
親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」
子：「あーわかったわかった、あと10分で、ごはんね。おっけー。」(親：うなずくかほほ笑む)
(10分後)
親：「たかし、5時になったよ。ごはんを食べますよ。」(CCQ)
子：「え？もう10分たつたの？いま、いいとこだから終われない。無理。」
親：「たかし、5時になったから、ごはんを食べます。」(CCQ)
子：「あ、セーブまでもうちょっと待って。あと3分だけ。」
親：「たかし、5時になったから、ごはんを食べるよ。おいしそうだよ。」(CCQ)
子：「はいはい、やめたいいんでしょ。しつこいなあ。」(しぶしぶゲームをやめて、食卓に行こうとする)
親：「自分でゲームをやめられたね。切り替え上手になってきたね！」(否定的感情を抑えてほめる)

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ・ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
* 次回、お持ち下さい
- ・次回は、いよいよ最終回です
講義「待つてからほめよう -上手な注目の外し方-」
不適切な行動への注目を外し、待つてからほめることを学びます
- ★修了式があります
(終了後にアンケートへのご協力をお願いします)

台本B

(習い事のスイミングに行く準備中。テレビに夢中で準備が進まない。3時に家を出たい。)
親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいだよ。」(CCQ)
子：「えー、うん、わかってる。」
親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいね。」(CCQ)
子：「えー、これ面白いのに。もっと見たい。すぐ準備できるから大丈夫なのー。」
(10分後)
親：「たかし、10分たったよ。テレビを消して、スイミングの用意をします。」(CCQ)
子：「えー、あと5分くらい、大丈夫でしょ。」
親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意をするよ。」(CCQ)
子：「あと、もうちょっとだけ。けち！」
親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意だよ。」(CCQ)
子：「もう、用意なんてすぐできるし……(ぶつぶつ)」(テレビを消してバッグに水着を入れる)
親：「お！自分でテレビも消して用意してる！スイミングのコーチにもほめてもらおう！」

第6回

「待つてからほめよう ～上手な注目の外し方～」

本日の予定

- ・講義 「待つてからほめよう-上手な注目の外し方-」
- ・演習 「待つてからほめる」
- ・まとめ、修了式
- ・

ホームワーク いかがでしたか？

「伝え方ふりかえりシート」

具体的な場面でのやりとりをふりかえってみましょう

- ・子どもの反応は、いかがでしたか？
- ・CCQは実践できましたか？
- ・25%ルールでほめることはできましたか？
- ・取り組んでみて、気づいたことや難しかったこと

待つてからほめる -上手な注目の外し方-

- ・『行動の3つのタイプわけ』を思い出してみましょう
- ・『減らしたい行動』、『許しがたい行動』から、「無視→待つ→ほめる」に対応するものはありますか？
- ・「無視」＝「してほしくない、望ましくない行動への注目を外す」
⇒やってほしい、望ましい行動のヒントを与え、「ほめるために待つ」
- ・子どもの存在を無視、放っておくのではなく、
『子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、注目しすぎない』
『ほめる』ことを併用してこそ、効果があります

前回の復習

- ・『予告→CCQ→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示が聞こうとしたり、望ましい行動が見られたら、『25%ルール』で褒めていくことを学びました
- ・子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整え、指示の工夫をすることが大切です
- ・子どもが少しでもできたことを積極的にほめて認めていくことで、子どもの「約束を守れた」「指示どおりにできた」という成功体験や達成感につながります

上手に注目を外すコツ

- ①望ましくない行動から視線をそらす:子どもへの注目を外す
- ②態度で示す:望ましくない行動に対して、微笑まない、応答しない、身体の向きを変えるなどして、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える
★雰囲気や気づきにくい子どもには、「何が良くて何がだめなのか、望ましい行動が何か」をまずわかりやすく伝えてから、注目を外すほうが効果的
- ③感情的にならない:ため息、怒りの表情を出さないように、無関心を装う
★何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールをする
(例:雑誌を見る、深呼吸、お茶を飲む、家事を黙々と続ける等)
- ④タイミング:してほしくない行動が始まったら、すぐに注目を外す

待ってからほめるコツ

⑤ **ほめる準備をする**:無関心を装いながら、子どもの行動にアンテナは立てておく

⑥ 望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめてかかわる
(25%ルール! 表情や声のトーンの切り替えがあるとより効果的)

★「注目を外す」は、注目や関心がほしくてやっている行動に特に効果的です

★注目を外すと、子どもの行動は一時的に激しくなる場合があります

★「何で無視するんだ!」と怒る ⇒ どうしてほしいかを伝える

「僕の話聞いてくれない…」⇒ あくまで「行動」を無視して、最後はほめて終わる

★きょうだいの協力が必要になることもあります

場面:不適切な要求への対応

子:「アイス買って!」(えらそうで強い口調と態度)

親: **目線と態度で注目を外す(子どものえらそうで強く言う行動を無視)**

子:「アイス!」(さらに大きい声)

親: (一旦顔を見て)「アイス買ってほしいな、ってやさしく言えたら、聞きます」(CCQのQ)

子:「だからー、アイス、って言ってるでしょ!アイス!」

親: **(えらそうに言う行動を無視し、変化を待ちながら、もくもくと買い物を続ける)**

子:「ちょっと聞いてないの?!アイス買ってよ!アイスー!!」

親: **(子どもの行動には反応せず、もくもくと買い物を続ける)**

子: **(さっきよりも少し落ち着いた声で)**「…アイス買ってほしい…」(25%ルールの対象)

親:「アイス買ってほしいって、やさしく言えたね。今の言い方はお母さんうれしいな。アイスを買って帰ろうか。」

演習シート 「待ってからほめる」

(使用する演習シートがどれか、
参加者がわかりやすいように、
シートをスライドに貼り付けておく)

上手に注目を外して、好ましい行動のヒントを与え、ほめるタイミングを考えてみましょう

無視がうまくいかないとき

・『ほめる-ほめられる』親子の成功体験、プラスの関係はできていますか?

ほめられることで、普段から子どもが「増やしたい行動」を理解できているかどうか

・『注目を外す』が効きにくい行動もあります

-無視されると延々に続くこと(テレビ、ゲーム、読書…)

-子どものスキルや特性に見合わないこと(初めて取り組む、わからない、できない)

-無視されていることに気づかないタイプ

【そんな時は】

・環境を整えて、行動を起こりにくくする工夫を

・CCQで、子どもにわかりやすく伝える工夫を

・不適切な行動に対しては、代わりの好ましい行動は何かを教えます

・少しでも好ましい行動が少しでもみられたら、すかさずほめることを忘れずに

「待ってからほめる」ロールプレイをしてみましょう

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面を使って練習してみましょう。

ポイント:『適切な行動をCCQで伝える → 望ましくない行動は無視

→ 25%ルールでよい行動はほめる』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

① 日常生活の「待ってからほめる」が有効と思える場面や状況を探す

② その場面で、上記のポイントを基本にしたセリフを考えてやってみる

講座のまとめ 思い出してみよう!「行動の3つのタイプ分け」

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと(片付け、手伝い、用意、早寝) ・優しい言動(なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた) ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない(身の回りのこと、宿題、早寝早起き) ・マナー(食事、姿勢) ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・暴れて物を壊す ・暴言をはく(ボケ、死ぬ、くそ、でていけ) ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・嘘をはく

子どもの行動への対応

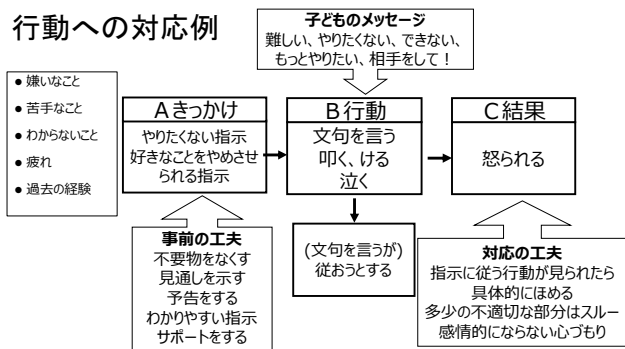
- ①あなたが望ましいと思う、増やしたい行動（日々当たり前のことでも！）
⇒ <ほめ上手でほめる>すぐに、具体的に、気持ちを込めて
- ②あなたが嫌いな、減らしたい行動
⇒ <環境を整える、達成しやすい指示を伝える、ほめるために待つ>
注意を引いて予告、「CCQ」、「25%ルール」を忘れずに
- ③許しがたい、なくしたい行動
⇒ <環境を整え、予防が大前提>
きっぱりと、さらりと、納得できるルールを提示



子どもも自分もほめる&ゆるす

親子の笑顔の時間がたくさん増えますように

行動への対応例



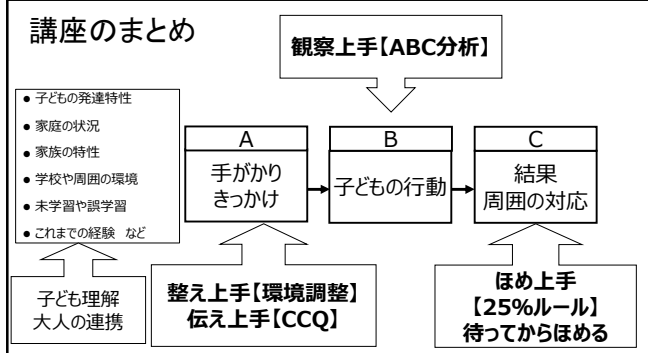
修了式

お一人ずつ順番にお呼びして、修了証をお渡しします

ひと言、ご感想をお聞かせください

- ・講座に参加して学んだこと、気づいたこと
- ・ご自身の変化、お子さんの変化
- ・これからの子育てで心がけたいこと など

講座のまとめ



地域の発達障害者支援機関等で実施可能なペアレント・トレーニング実施テキストの作成
一般社団法人 日本発達障害ネットワーク

事業委員長 市川 宏伸 一般社団法人 日本発達障害ネットワーク

事業委員 (五十音順)

石井 礼花	東京大学大学院医学系研究科
井濶 知美	大正大学 心理社会学部
井上 雅彦	日本発達障害ネットワーク 鳥取大学 医学系研究科
岩坂 英巳	日本発達障害ネットワーク ハートランドしぎさん 子どもと大人の発達センター
式部 陽子	帝塚山大学 心理学部
庄司 敦子	まめの木クリニック
高柳 伸哉	愛知東邦大学 人間健康学部
立花 良之	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
中田 洋二郎	立正大学 心理学部
西牧 謙吾	国立障害者リハビリテーションセンター
原口 英之	国立精神・神経医療研究センター
日詰 正文	日本発達障害ネットワーク 国立重度知的障害者総合施設 のぞみの園
免田 賢	佛教大学 教育学部
森 千夏	大阪大学キャンパスライフ健康支援センター 相談支援部門
山口 穂菜美	所沢市こども支援センター 発達支援エリア

令和3年3月