

# ペアレント・プログラム 事業化マニュアル ダイジェスト版

## 1 はじめに

発達障害者支援法の制定（平成16年）、国際連合において障害者の権利に関する条約への批准（平成26年）、児童虐待防止法改正（平成26年）、子ども子育て支援新制度のスタート（平成27年）、障害者差別解消法の施行（平成28年）と、発達障害児等の子育て支援のニーズのある子どもたちをとりまく法や制度は、この10年余りで着実に整備されてきた。平成26年、障害児支援の在り方に関する検討会は、今後の障害児支援の在り方について、地域社会への参入（インクルージョン）という方向性を打ち出した。その基本理念のひとつは、「家族支援の重視」であり、そのための支援内容のひとつが「保護者の『子どもの育ちを支える力』を向上させることを目的としたペアレント・トレーニング等の支援」である。つまり、障害児支援において保護者支援をなんらかの効果的な枠組みに沿って、地域社会で当たり前に行うことが求められている。

「ペアレント・プログラム」は、地域社会ですでに子どもや保護者の支援に携わる保育士や保健師、福祉事業所の職員等が保護者支援のひとつとして取り入れやすいグループ・プログラムである。発達障害やその傾向のある子どもをもつ保護者だけでなく、育児に不安の強い保護者、良い仲間関係が築けず困っている保護者等を、効果的に支援できるよう設定されており、地域の保護者支援の充実が期待される。



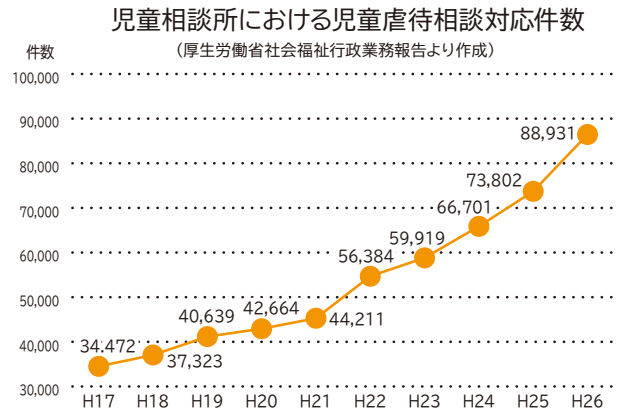
平成27年度 障害者支援状況等調査研究事業

## 2 子育て支援におけるペアレント・プログラムの位置づけ

### 2-1 発達障害と保護者支援の必要性

発達上の困難や発達障害を有する子どもの育てにくさ、育児困難は虐待のリスクを増大させる要素であると指摘されてきた。児童相談所における児童虐待に関する相談対応件数は年々増加しているが、児童虐待を受けた子どもの54%がなんらかの発達障害を有するという報告もある(杉山、2007)。育児困難は、保護者の抑うつ症状等のメンタルヘルスの問題にも深く関係するため、家族ひいては社会全体の機能低下にもつながる問題といえる。家族形態が多様化する現在では、地域で障害のある子どもを支援することが社会的に求められ、保護者支援の充実がますます望まれている。

問題は、「具体的にどのように支援を行うか」である。厚生労働省の障害児支援の在り方に関する検討会の報告にもあったように、子どもの適応行動を増進するためには、ペアレント・トレーニング等の具体的な支援手法を用いる必要があり、**普及可能な支援手法の取組み**が必須となる。



被虐待児の54%が発達障害を有する(杉山、2007)  
=子どもの育てにくさが虐待につながる

### 2-2 ペアレント・プログラムとは

ペアレント・プログラム(以下「ペアプロ」という)は、1クール6回の保護者支援のためのグループによるプログラムである。2~3週間に1回のペースで実施され、3ヶ月で1クールが終了となる。ペアプロが目指す保護者の変化は以下の3点である。

- ① 保護者が子どもの「性格」ではなく、「行動」で考えることができるようになること
- ② 子どもを叱って対応するのではなく、できたことに注目してほめて対応すること
- ③ 保護者が仲間を見つけられること

プログラムでは、保護者の子どもに対する否定的な視点(「困った子」「できない子」)を、肯定的な視点(「ここまではできている」「子どもなりに頑張っている」)に変えるよう、子どもの「行動」を適切に捉えることを扱う。また、実施者は心理学等の専門家ではなく、地域の保健師や保育士、福祉事業所の職員等を想定しており、自治体で子育て支援に携わる支援者のスキルアップおよび保護者支援の充実に寄与する内容となっている。現在(平成28年3月)までに23の自治体で実施されており、NPO法人等民間団体の実施も含めれば、40ヶ所以上で実施され、効果検証がなされているプログラムである。

#### ペアレント・プログラム 全6回の概要

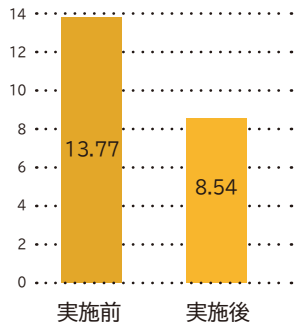
- 第1回 現状把握表を書く! 自分のことについて書いてみよう!**  
自分の「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」について、「行動」で書くことに取り組む。
- 第2回 行動で書く!**  
保護者と子どもの「行動」を、より正確に捉え、「いいところ」を気づくようにする。
- 第3回 同じカテゴリーをみつける!**  
書き出した「行動」を同じカテゴリー(種類)に分け、全体を把握する。
- 第4回 ギリギリセーフ!をみつける!**  
「困った行動」の中で、「ここまではできている」という「ギリギリセーフ」の部分を見つける。
- 第5回 ギリギリセーフ!をきわめる!**  
保護者や子どもの「ここまではできている」をたくさんみつけるようにする。
- 第6回 ペアプロでみつけたことを確認する!**  
現状把握表を通して、今までの取組みを振り返り、できたことを確認する。

## 2-3 パARENT・プログラムの効果

ペアプロに参加した保護者には、次のような効果がみられた。

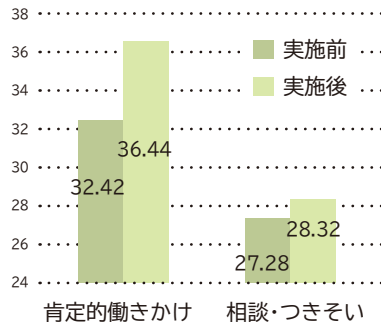
### 実施前より実施後の方が 抑うつ気持ちが減少

※日本語版ベック抑うつ質問紙 (BDI-II)



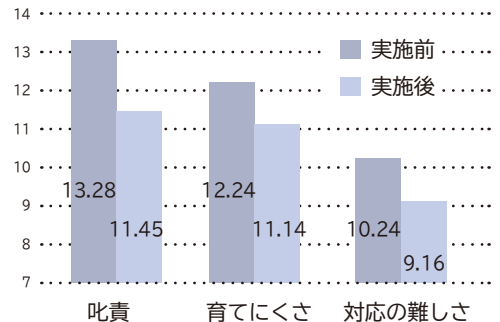
### 実施前より実施後の方が ポジティブな関わりが増加

※養育スタイル尺度による測定 (松岡ら,2011)



### 実施前より実施後の方が ネガティブな関わりが減少

※養育スタイル尺度による測定 (松岡ら,2011)



### 保護者の感想

#### <自分自身について気づいたこと>

- 見方を変えるだけで、物のとらえ方がとても楽になりました。(子どもが)伸びていることを素直に認めてあげられました。
- 自分を振り返ることは最初は恥ずかしくて抵抗がありましたが、現状把握表に書き出して頭の中が整理されて少し自分自身へのモヤモヤ感がスッキリしました。
- わけがわからないまま、毎日叫んで怒っていたことが自然に落ち着きました。「この子は本当に困った子だ!」と思っていた毎日でしたが、少しずつですが、この子らしさを見つめて受け入れることができるようになってきています。心も穏やかになりました。

#### <子どもとの関わりについて気づいたこと>

- 具体的なほめポイントを探すことが多くなり、その場でほめてやれるようになった。
- 困った行動の原因を探して、子どもが困らない環境を作った。
- 強い怒鳴り声をあげなくなった。カッとなって叩かなくなった。生意気な言葉や反抗されたときすぐにしゃべらず、少し間を置くようになった。そして、頭にきたときは距離を置くなど、自分の心をコントロールできるようになった。

### 支援者の感想

#### <保護者支援について>

- 最終回の母たちの表情が初回と見違えるほど驚きました。もっといろんな母たちに知ってもらいたいです。(保健師、30代)
- 保護者が自分自身やわが子が肯定的に捉えられるようになったり小さな変化に気づけるようになったりすることは大きな収穫であったと感じた。(保育士、40代)
- ほめることを通して、心を開いてくださった方もいて、ほめるということは気持ちが優しくなれるのだなと思われました。自分自身もこのような方法にもっと早く出会いたかったと思います。(社会福祉士、40代)

#### <支援者研修として>

- 多くの子どもたちのことを「行動」でみようという考え方がスタッフ間で共有できたら、常にプラスの言葉がけができると思います。(児童発達管理責任者、50代)
- 困っていることを具体的に示していくことで見えるものがあったり、「実はそんなでもなかった…」と思えることで、母自身が楽になることを知り、とても勉強になりました。具体的な支援にもつながりやすいと思いました。(保健師、30代)

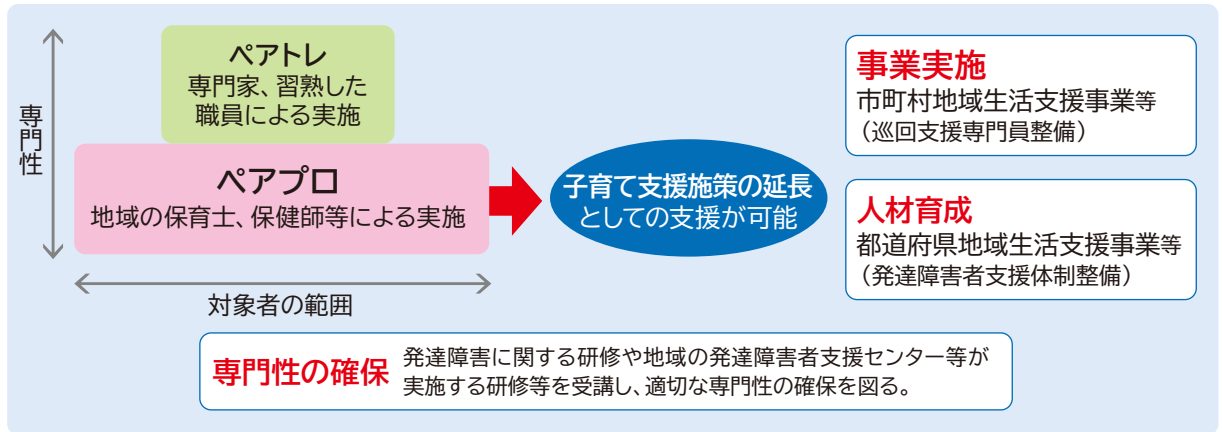
### 運営者の感想

- 現場職員のニーズが高く実際に運営できそうなテーマである点がとても良かった、また行動で考えるという見方は支援者にとっても大切な視点だと思う
- 小学校、幼稚園、保育所、子育て支援センター、保健師、障がい児の事業所等、地域にある多種類の施設、事業所からの参加があった。今後同じ理念で話のできる関係づくりが出来ていくきっかけができた意義は大きい。

# 3 自治体における事業実施体制づくり

## 3-1 事業実施の枠組みづくり

プログラムを継続的に実施するためには、職員研修と関連づける、国庫補助事業を活用する等の方法がある。特にスタッフの確保や事業立ち上げに制度を活用することが検討されるべきである。



## 3-2 行政と民間の連携の必要性

子育て支援は、一部署・一施設にとどまるべきではなく、行政・民間が連携する必要がある。

	行政	民間
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>●自治体に保護者支援を位置づけ、安定して継続できる</li><li>●広く子どもや保護者と関わり、フォローにつなぐことができる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●支援の実施形態を比較的柔軟に決めることができる</li><li>●他の団体や支援者との連携がとりやすい</li></ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"><li>●部署や施設を超えた連携が難しい(縦割りによる関わりとなる)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●予算の有無に左右されやすい</li><li>●相談者が現れるまではアプローチしづらい</li></ul>

## 3-3 各地域の発達障害者支援センターの役割

支援としてプログラムを実施するだけでなく、啓発・研修の一環として、地域の支援者向けに【研修型】プログラムを実施することで地域の支援者に保護者対応の研修を行うことが期待される。

# 4 実施に向けた方策

## 4-1 プログラムを実施できる人の養成・確保

### ①外部講師による自治体内でのファシリテーター研修

事業立ち上げの時期に外部からファシリテーターおよび支援者への研修が可能な講師を招いて、地域の支援者研修のためのプログラムを行い、地域のファシリテーターの養成を行う。

### ②プログラム実施地域(団体)への参加

NPO法人アスペ・エルデの会では、年に2回【研修型】としてのペアプロを実施している。そのプログラムに研修として参加することによって、プログラムの進め方や保護者支援の方法等を学ぶ。

## 4-2 いつ・どのようなところで実施するのか

### ①参加者が集まりやすい場所の確保

ペアプロは子育て支援ニーズのある保護者に対する最初のプログラムであるため、児童館等、誰もがアクセスできる公的な場所で「子育て支援の一環」として行われることが望ましい。

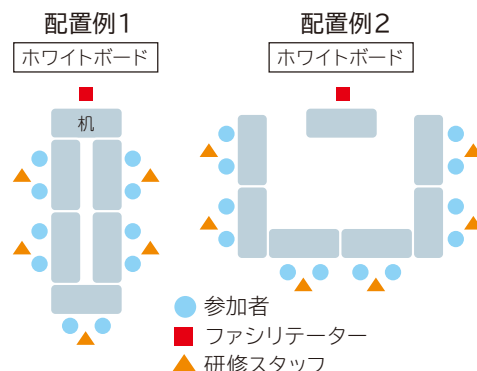
参加者がある程度余裕をもって座れる程度の会議室や和室のような空間を準備する。【研修型】プログラムとして支援者がオブザーバー参加をするなら、その分も考慮する。

### ②参加者が参加しやすい日時の設定

**日程** できるだけ夏休み（盆休み）や冬休み（年末年始）は避けることが望ましい。子どもが家にいることが多く、（託児がない場合）保護者が出かけにくかったり、帰省等用事が入りやすかったりするために、プログラムを欠席せざるを得ないことが多いためである。

**時間帯** 午前中は子どもが保育所・幼稚園や学校に行くため、比較的参加しやすい時間帯である。自治体の療育教室にすでに参加している保護者を対象とする場合は、教室と同じ時間帯でプログラムを実施することも可能である。行政機関が主体となる場合には平日の昼間が多いが、保護者の就労状況等に合わせて土日や夜間の実施も柔軟に考慮したい。

【研修型】プログラムの場合の配置例



## 4-3 グループをどのように組むのか

### ①発達障害の診断の有無による区分は必要ない

ペアプロの非常に重要な視点は、発達障害等の診断のある子どもではなく、将来発達障害の診断を受ける可能性のある子どもや、虐待リスクのある子ども等、子育てに困難を感じる子どもの保護者全体を対象としていることにある。ある程度状態像が似ている方が保護者は話がしやすいが、それは必ずしも診断を意味しない。「障害」よりも「行動」に焦点をあてた方がよい。

### ②子どもの年齢による区分

子どもの年齢（就学前、小学校低学年・高学年、中学生）によって、子どもの行動や保護者の悩みは変化するため、プログラムの参加を子どもの年齢によって区切ることはペアワークを促進するために有効である。ただし、年齢を区切ることが難しい場合（小学校全体で参加者を募集する場合等）には、ペアプロはペアワークがメインであるため、同じ年齢帯の子どもをもつ保護者がそれぞれ複数人いれば、グループは成り立つ。

## 4-4 参加者の募集をする

### ①保護者の募集

大きくは、公募の形で希望者に直接申し込んでもらう方法と、保健師や保育士、療育教室のスタッフ等、すでになんらかの形で関わっている支援者から個別に声をかける方法の2つに分けられる。事業立ち上げの時期は、すでに関わりのある保護者に個別に声かけを行ってグループを形成する方が、支援者間で保護者の理解や情報共有、フォローがしやすい。

### ②支援者の募集

支援者は、【研修型】プログラムの参加後には、自分たちでプログラムを実施する意欲・関心のある支援者が積極的に参加できることが望ましい。所属先を出張扱い・研修扱いとすることで、支援者個人の負担をできるだけ減らす必要がある。途切れのない子育て支援を提供するよう、さまざまな施設や職種を広く募集することが望ましい。募集の対象としては、地域の保育士、保健師、教師、心理士、福祉事業所の職員、発達支援センター等の職員、子育て支援や障害児福祉に関わる民間団体のスタッフ等である。

### 新潟県魚沼市

平成26年度は、厚生労働省障害者総合福祉事業の一環で外部からファシリテーターが派遣され、その他のスタッフは市職員を中心に体制を構築した。

- 実施場所：市内の保護者のほとんどが来場経験のある、子育て支援センターの多目的スペースを利用した。
- 独自に取り組んだ工夫：プログラムの理解を効率的に進めるため、厚生労働省の助成事業で作成されたマニュアルからエッセンスを抽出した、オリジナルのレジュメを毎回配布した。

### 愛知県大府市

浜松医科大学子どもこころの発達研究センターからの事業協力依頼に基づいてペアプロを開始した。現在では、市の児童課が中心となり、保育園の施設長補佐や主任、児童センター等の保育士の研修の一環として位置づけ、保護者支援技術の向上を目的としている。

- スタッフの保育士が運営から託児までに取り組み、運営している。
- 支援者のネットワーク：市内の各保育園、児童センター等に、ペアプロを経験した保育士が少なくとも2~3名常駐する状態となり、各スタッフが自身の園でプログラムを報告する試みが始まり、本務先でも保護者の関わりに役立てられている。今後は放課後等デイサービス等との連携を検討している。

### 宮城県

被災3県を対象とした国の復興事業（発達障害復興拠点事業）がきっかけとなって有識者とのネットワークを築き、発達障害者支援センター「えくぼ」を中心に発達障害のある子どもをもつ保護者や関係機関・関係者への支援が展開された。

- 実施場所：施設・学校が自施設を利用したり、市町村が保健センター・公民館を利用したりした例がある。
- 独自に取り組んだ工夫：ファシリテーターが、それぞれにオリジナルのエピソードを盛り込んだスライド資料を作成した。
- 支援者のネットワーク：圏域の障害児等療育支援事業の担当者と連携し、プログラム開催時に近隣の地域で支援者のネットワークを築く取組みを始めた。

## 5 おわりに

自治体でペアプロを実施することは、非常に意義あることである。地域で社会的な支援を提供することが、障害のある人たちの支援の基本と考えられるようになってきた現在では、診断の有無にかかわらず、子育ての支援ニーズのある保護者にとって有効なプログラムを自治体で当たり前提供できることは、非常にインクルーシブで、なおかつ、社会的障壁を取り除く取組みとなる。

保護者支援は、障害、子育て支援、母子保健等、いくつかの部局をまたぐ形になるために、インクルーシブな支援の実施ができないまま現在に至っている。しかし、地域で子育てをしている保護者に前向きな一歩を提供するためには、職員の意識付けだけでは不十分である。極めて有効な家族支援技法であるペアプロや、ペアプロを実施可能な支援者が自治体に存在するということが、実質的な支援の質の向上につながっていく。