

保護者相談に活用するペアレントトレーニング

R4.7.14

障がい児成長支援協会セミナー



右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サンクスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



- 1970年代 米国を中心に多様なプログラムが発展
- 1980年代 UCLAのプログラム実施
- 1990年代 親訓練の実施（現肥前精神医療センター）
- 2016年 発達障害児者および家族等支援事業にてペアトレの推進
- 2019年 厚生労働省障害者総合福祉推進事業にて

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックの作成

「子どもの行動変容、すなわち好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らすための技能を親が習得すること」



- ・ 親の子育てのストレスを減らす
- ・ 親子とも生活での「困り感」を減らす
- ・ 心地よく生活を送ることができるようにする

【ペアレントトレーニングの内容】

セッション1	オリエンテーション（目的・進め方・紹介など） 子どもの行動観察と3つの行動の分類
セッション2	肯定的な注目を与える（ほめ方のコツ）
セッション3	好ましくない行動を減らす① ～上手な無視の仕方～
セッション4	好ましくない行動を減らす② ～虫とほめるの組み合わせ～
セッション5	子どもの協力を増やす方法① ～効果的な指示の出し方①～
セッション6	子どもの協力を増やす方法② ～効果的な指示の出し方②～
セッション7	子どもの協力を増やす方法③ ～よりよい行動のためのチャート（BBC）～
セッション8	制限を設ける ～警告とペナルティの与え方～
セッション9	学校・園との連携
セッション10	これまでのふりかえり

時間：60～90分

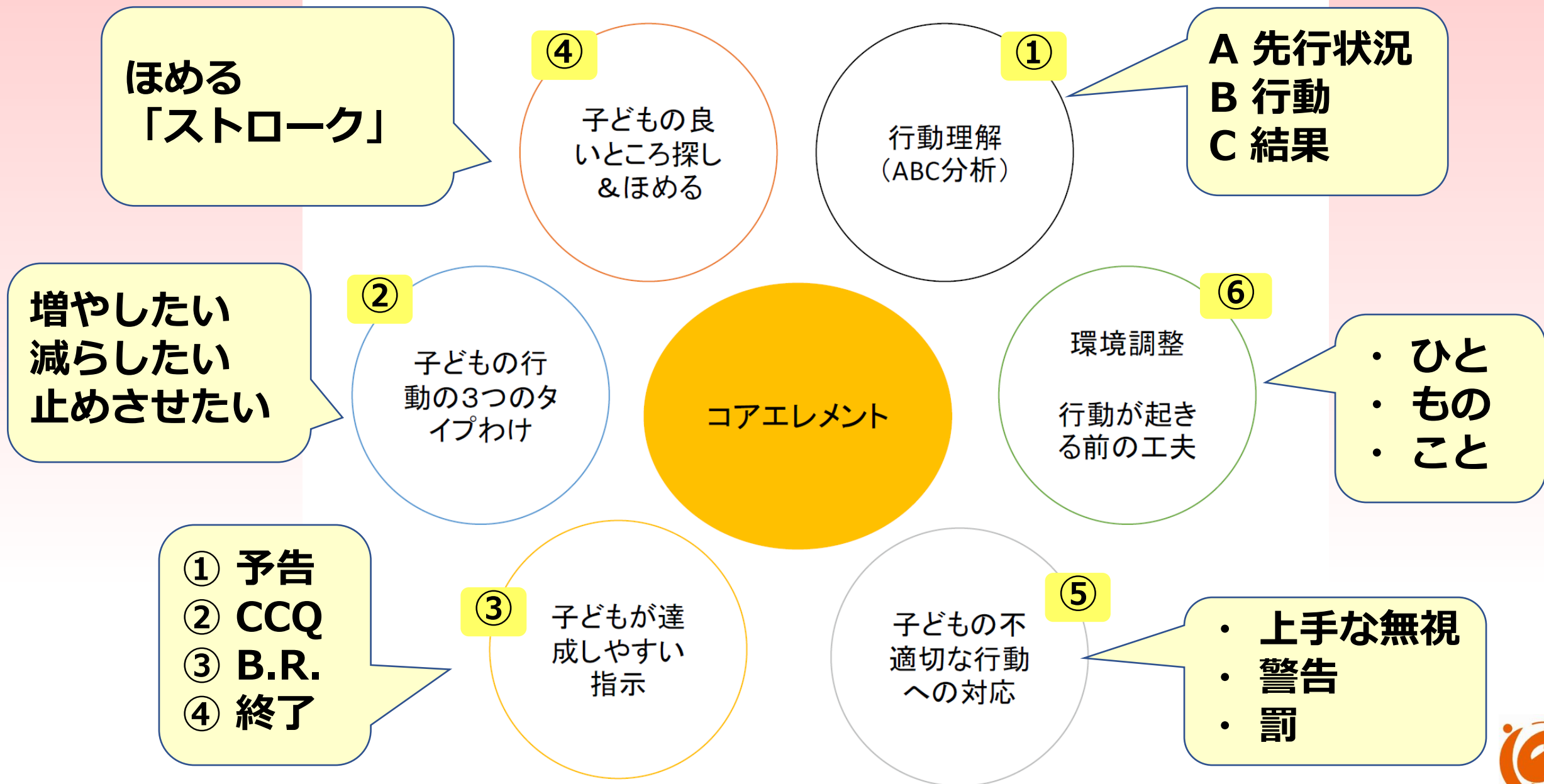
人数：3～6人

期間：1回／2週

形態：講義 GW 臨床

ペアレントトレーニング
ガイドブックより

【ペアレントトレーニングのポイント】

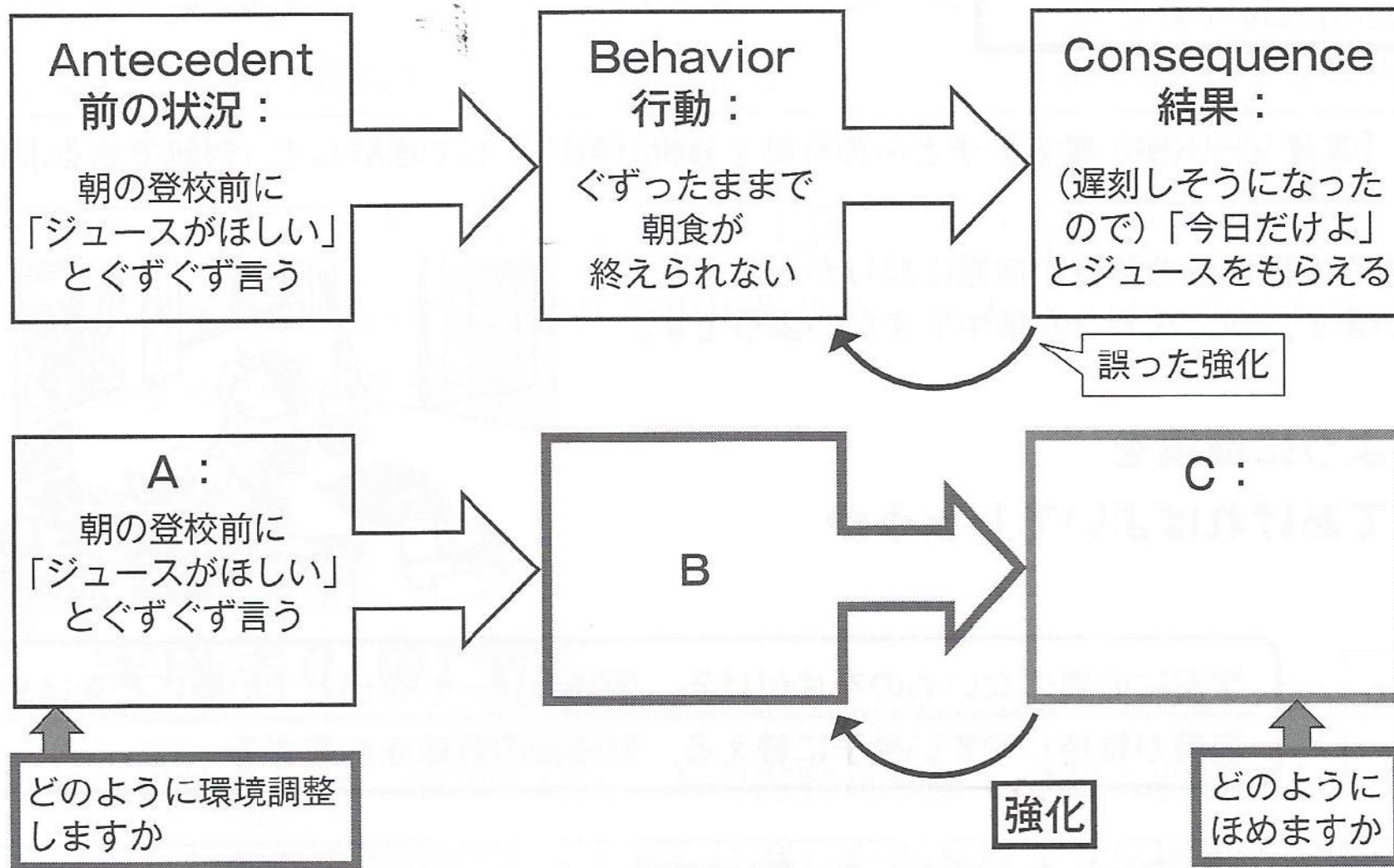


① 行動理解 (ABC分析)

【ペアレントトレーニングのポイント】

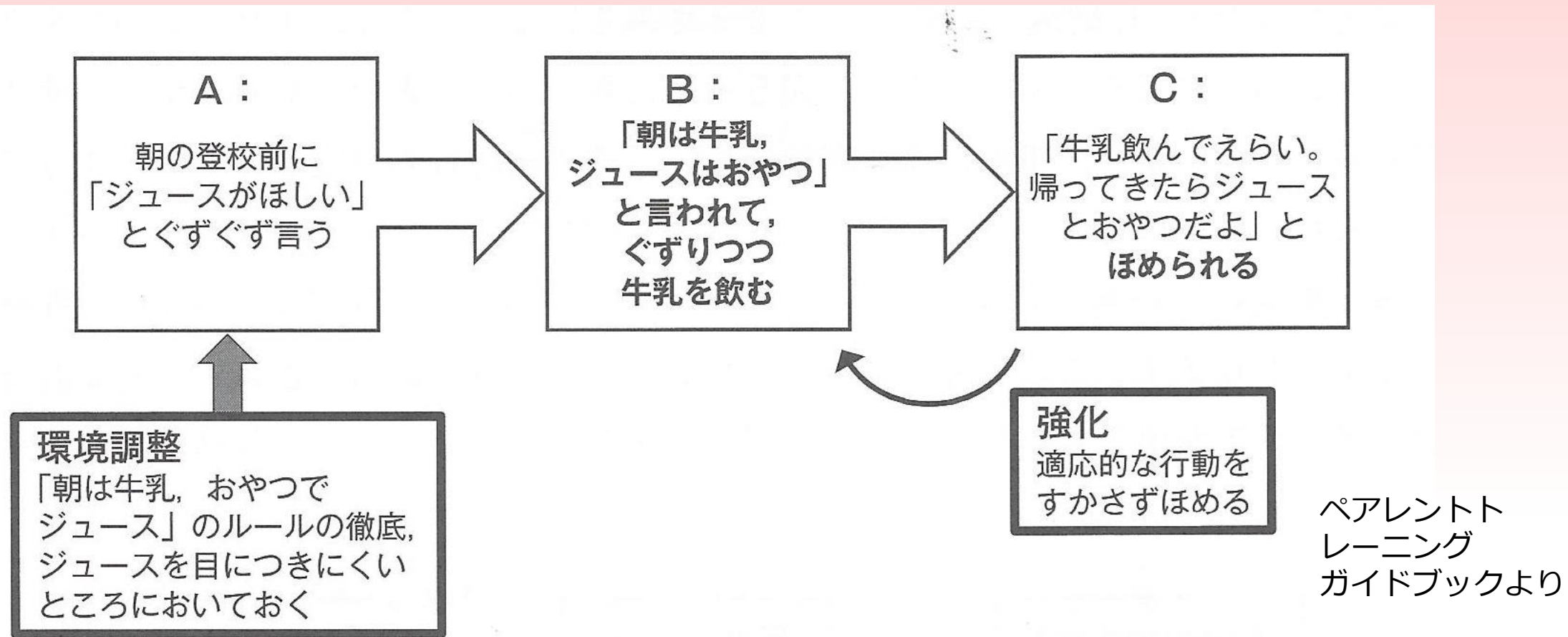


ABC分析



ペアレント
トレーニング
ガイドブックより

ABC分析



② 子どもの行動の3つのタイプ分け

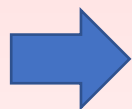
【ペアレントトレーニングのポイント】



3つに分けたい行動とは・・・

行動の明確化

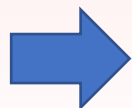
増やしたい行動
(望ましい行動)



対応方法の習得

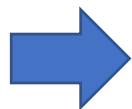
ほめる

減らしたい行動
(望ましくない行動)



- ①計画的な無視
- ②次にすべき行動の指示
- ③好むことを与えない

許しがたい行動



- ①危険な行動であることを伝える
- ②止めない時のペナルティの指示をする
- ③ペナルティの実行をする

具体的な3つの行動

望ましい行動

今できていて、さらに増やしていきたい行動

- ・「ありがとう」を言う
- ・私に描いた絵を見せる
- ・ごみ捨てをする
- ・静かに読み聞かせを聞いている

望ましくない行動

今していて減らしたい行動

- ・悪口を言う
- ・口げんかをする
- ・弟を押す
- ・おやつの際に立ち上がる

すぐに止めさせたい行動

許しがたい、しつこい行動

- ・噛みつく
- ・首を絞める
- ・高いところに上る
- ・ものを人に向かって投げる

③ 子どもが達成しやすい指示

【ペアレントトレーニングのポイント】



【指示に従った行動ができないのは？？？】

- ・ 耳からの情報が入りにくい、周囲の刺激で気が散りやすい
- ・ 「やらなければならない」という動機づけが弱い、切り替えが苦手
(自分の興味・要求が優先)
- ・ 「指示通りにできた！」 「ほめられてうれしい！」という体験が
極めて少ない

【達成しやすい指示を出す技術】

A 予告 必ず注意を向けてから

B CCQで指示 Calm穏やか Close近づいて Quiet落ち着いた声

C ブロークンレコード 指示に従うまで単純に指示を繰り返す

穏やかさ・同じ言葉で正確に・せかさない・落ち着いた口調

D ほめて終了 指示に従ったら忘れずにほめる

④

子どもの良いところ探し&ほめる

【ペアレントトレーニングのポイント】



「ほめる」と「しかる」の実質的効果

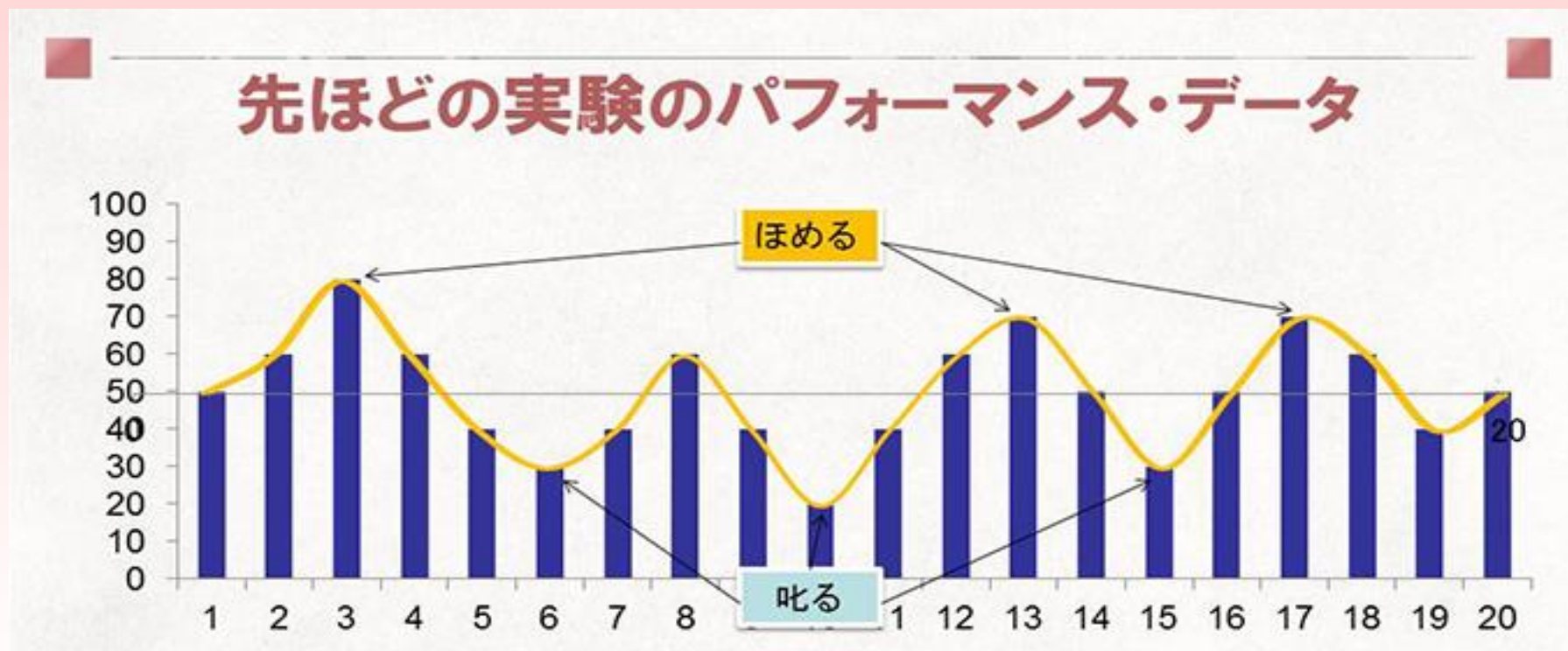


図1 好・不調の周期変動

- 回帰現象によって、ほめられた後では成績が下がりやすく、叱られた後では成績が上がりやすいことが判ります。

「ほめる」と「しかる」の実質的効果

長期的には、成績はこのように変化すると考えられます。

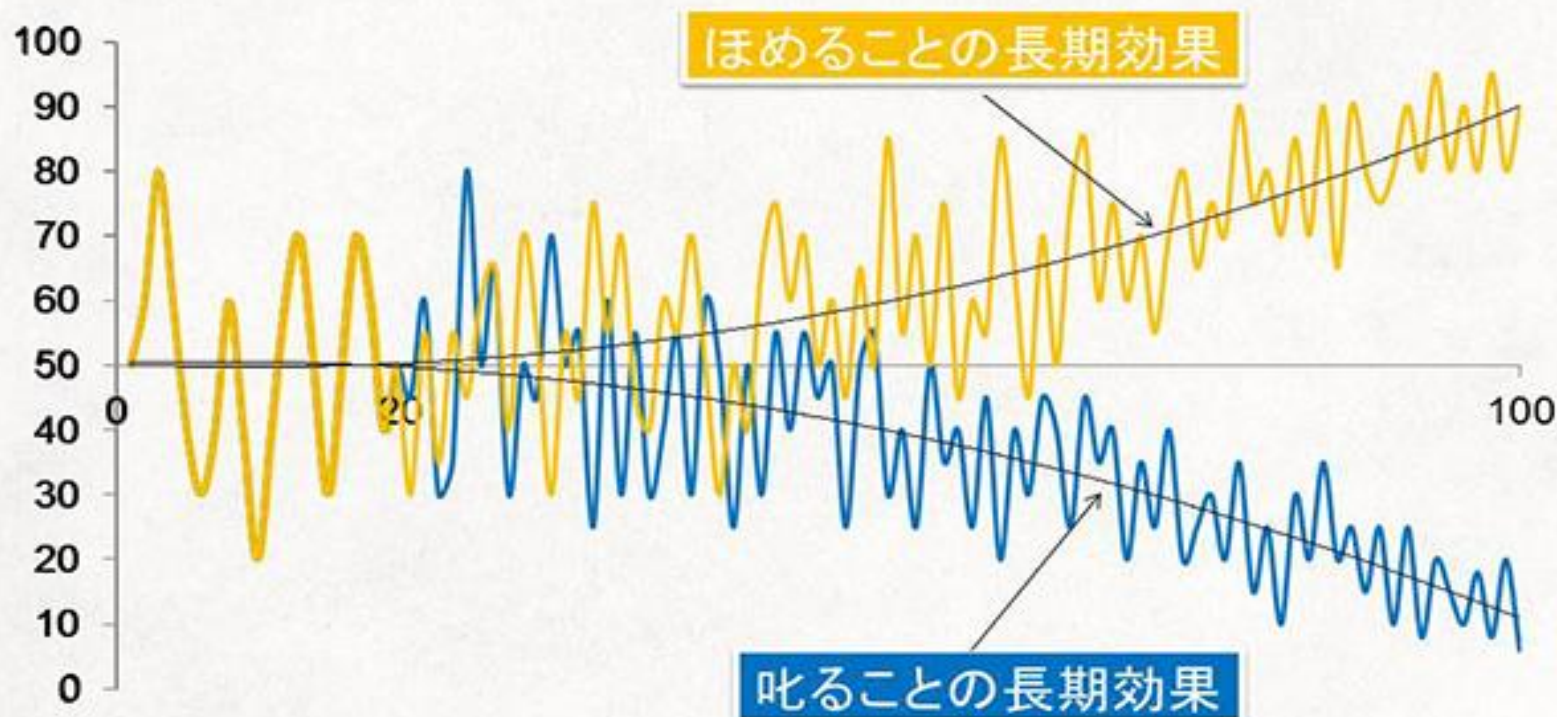
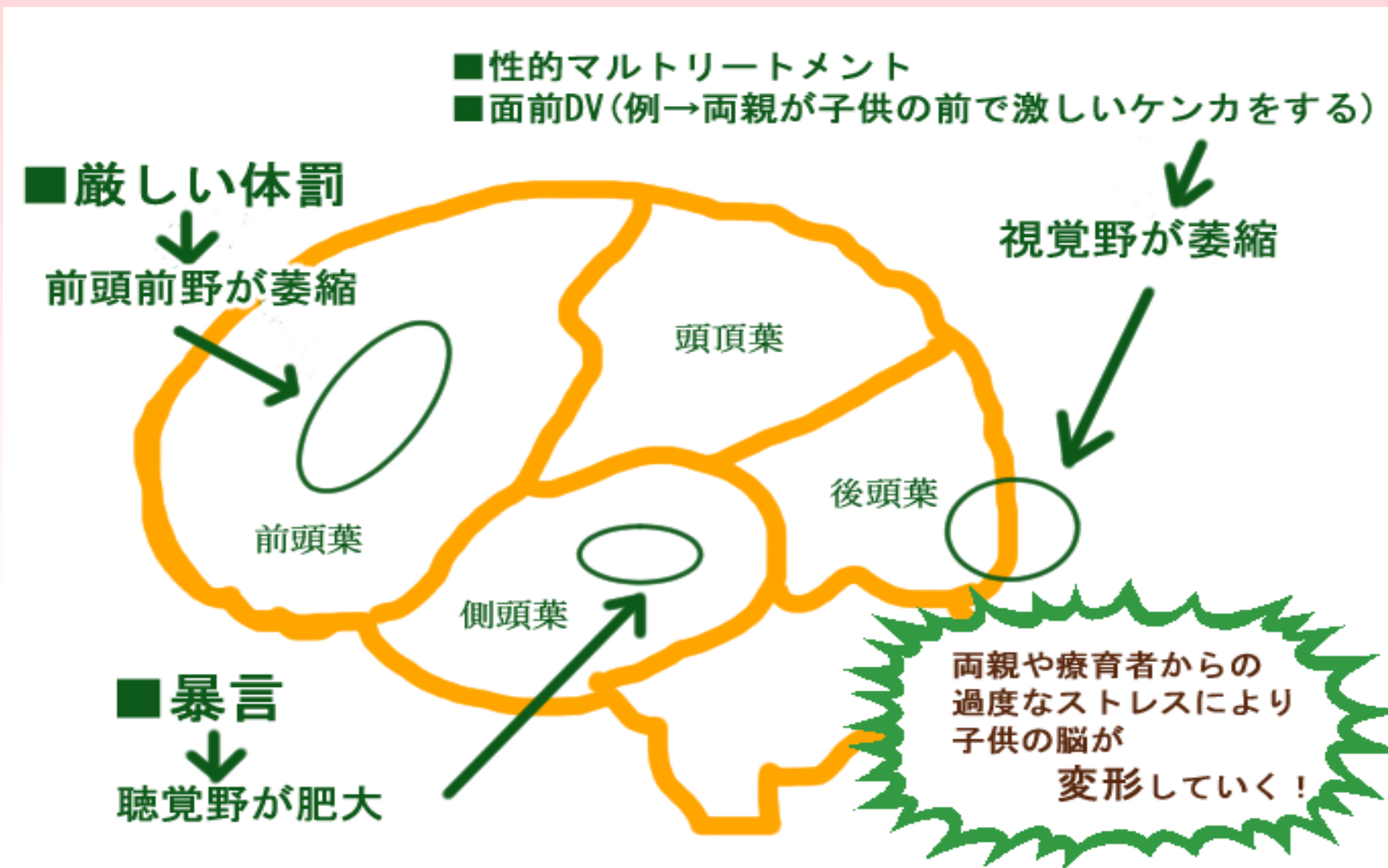


図2 ほめることと叱ることの長期効果

「ほめる」と「しかる」の實質的効果

マルトリートメント = 不適切な養育



ほめ方の考え方

子どものほめ方レベル

【かかわってほめる】

- Lv.1 子どもから教えてくれる
- Lv.2 じっと観察してみつける
- Lv.3 しかけてほめる

ほめ方の考え方

(楽々かあさんHP)

	障害特性	リフレーミング（強みの表現に変換）
1	ことばを聞いて理解することが苦手	目で見たと情報は理解しやすい
2	表情や身振りを、誤って理解してしまう	明瞭に（はっきりと）区別された指示を好む
3	人や場面によって態度を変えられない	ルールをきっちり守ろうとする。物怖じしない
4	他の人の興味あることに関心が薄い	状況に左右されず、自分の好きなことに取り組むことができる
5	全体をとらえて関係性をつかむことが苦手	細部に、強く意識を向けることができる
6	別のやり方を探したり臨機応変な対応が苦手	状況に左右されず、ねばり強く取り組むことができる
7	集団で一斉に行動することが苦手	マイペースに課題を完了することができる
8	「いつ終わる」かを理解するのが苦手	決められたことをやり続けようとする
9	抽象的、あいまいなことの理解が苦手	具体的で、はっきりしたことを好む
10	経験していないことを想像することが苦手	経験したことは、しっかりと覚える
11	特定の物事に強く固執	興味があること（趣味・仕事）に、積極的に取り組める
12	規則することが苦手	繰り返し体験することで記憶する
13	発達（認知能力）がアンバランス	興味・関心。好きなことは抜群にできる
14	特定の行動を何度も繰り返してしまう	決まったパターンを几帳面に行うことができる
15	期待されていることに注意が向かない	興味・関心があるものに、強く注意・集中を向けることができる
16	特定の感覚が過敏、または鈍い	些細な違いや変化に気が付くことができる、または非常に我慢強い

【心理メッセージ】 3つのストローク (一例)

	プラス(+) の ストローク	マイナス(-) の ストローク	ゼロ(0) の ストローク
発言 (言語)	褒める、認める 慰める、励ます 理解する、共感する 応援する 感謝を伝える 語りかける、話しかける 返事する 挨拶する、挨拶を返す	叱る、怒る 否定する、批判する 非難する、馬頭する 責める、罵る 悪口、貶す 皮肉 言葉を遮る 話をすり替える	無視 無言
ボディランゲージ (非言語)	微笑む、笑顔 なでる 抱きしめる(ハグ) 握手する うなづく(話を聞く) 視線を合わせる 体に向ける	あざ笑う、睨みつける 叩く、殴る、蹴る 手で握り込む 押さえつける 物を投げつける 話を聞かない	無反応 無表情

バーバルコミュニケーション と ノンバーバルコミュニケーション

視覚情報 (Visual)	-	見た目・身だしなみ・ しぐさ・表情・視線	...	55%
聴覚情報 (Vocal)	-	声の質(高低)・速 さ・大きさ・テンポ	...	38%
言語情報 (Verbal)	-	話す言葉そのもの の意味	...	7%

実は、言語的な部分は1割にも満たない
ことばだけでは、7%しか相手に伝わらない



15

<<http://www2.ocn.ne.jp/~honeybee/communication/tips/VerbalNonVerbal.html>> から挿入

「ほめる」「しかる」療育活動の整理 (R2.6.12 叶研修補足資料 by thanksshare)

	目的 (なにをねらって?)	内容 (どんなことを?)	方法・留意点 (どうやってほめる?・しかる?)
ほめる	本人の発達・成長のために ①「発達的特質 (知徳体)」 ②「個人的特質 (性格)」 (自信 チャレンジ心等)	<ul style="list-style-type: none"> できたこと できるようになったこと その子にとって伸びたこと チャレンジしたこと いつもと違うよい行い 	<ul style="list-style-type: none"> 具体的に (何をほめられているのかが理解できるように) 普段からの本人の発達・成長の把握 (必要に応じて、アンケートや標準検査の活用。特に「変化」を見つけるには、記録の充実が重要)
	本人の快感情実感のために (喜ぶ 達成感 元気等)	<ul style="list-style-type: none"> 本人が喜ぶこと 本人がうれしいこと 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の快感情及び快感情表現のアセスメント (保護者や関係機関からの情報収集 & 普段からの観察とスタッフ間での情報の共有 やはりこれも記録が重要)
	本人の承認のために (認める わかってあげる等)	<ul style="list-style-type: none"> 存在そのものの肯定 人格そのものの肯定 	<ul style="list-style-type: none"> 本心でないと見破られる可能性がある (感情も含めた伝えるスキルトレーニングは必須)
			「伝わる」ために・・・
しかる	◎ 危険認識 の是正のために	・危険認識に関わる内容	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて感情移入が必要 (ただし、スタンスとしては冷静に) なぜ危険なのかの理解と次からの行動修正を具体的にインプットする
	◎ 他者への迷惑 是正のために	・他者への迷惑行為に関わる内容	<ul style="list-style-type: none"> 何が迷惑になっているのかを相手が理解できるようにしかる (時には、迷惑を受けた相手にその時の感情等を伝えさせることも必要)
	◎ 法律違反 の警告のために	・法律違反の内容	<ul style="list-style-type: none"> 法律違反の根拠を明確に (「こども六法」という書籍の常備)
	△ 不適切 なことの減少のために	・不適切行動の内容	<ul style="list-style-type: none"> 目的を決して見失わないこと! (感情的になりすぎない) 減少の目的のために、「どうすればよいのか」を具体的に理解させる
		「伝わる」ために・・・	【手順】 ・まず、 相手の言い分 を聞くことからスタート 【意識】 ・しかっている 理由 を明確にする ・これから どうするとよいのか を明確にする (一緒に考えるもあり) ・ 短く (3秒~20秒)

※ うまくいかないことや失敗はつきものです! しかし、「意識を意識化」できない人は、素人と呼ばれても仕方ありません・・・

⑤ 子どもの不適切な行動への対応

【ペアレントトレーニングのポイント】



【上手な無視の仕方】 <してほしくない行動を減らす>

子どもに自分の行動がよくないことに気づかせる

- ・ **目をそらして**：子どもの注目を外す
- ・ **態度で示す**：微笑まない　しゃべらない　体の向きを変える
- ・ **感情的にならない**：ため息や怒りの表情はしない
- ・ **タイミング**：してほしくない行動が始まったらすぐに無視をする
- ・ **ほめる**：してほしくない行動が止まったらすぐにほめる

【リミットセッティング（警告）】

指示に対する引き延ばし話逸らし：子どもに行動の限界を設定する

【子どもがブロックを投げ続けている】

「あと5秒数える間に止めなかったら全部片づけてしまうよ」

【何度指示をされても宿題をしようとしらない】

「いますぐ宿題を始めないと今晚のゲームは禁止ですよ」

◎：「□□したら、△△できるよ」で誘う

◎：トークン表などで、家庭内のルールを明確にする

【タイムアウト（罰）】

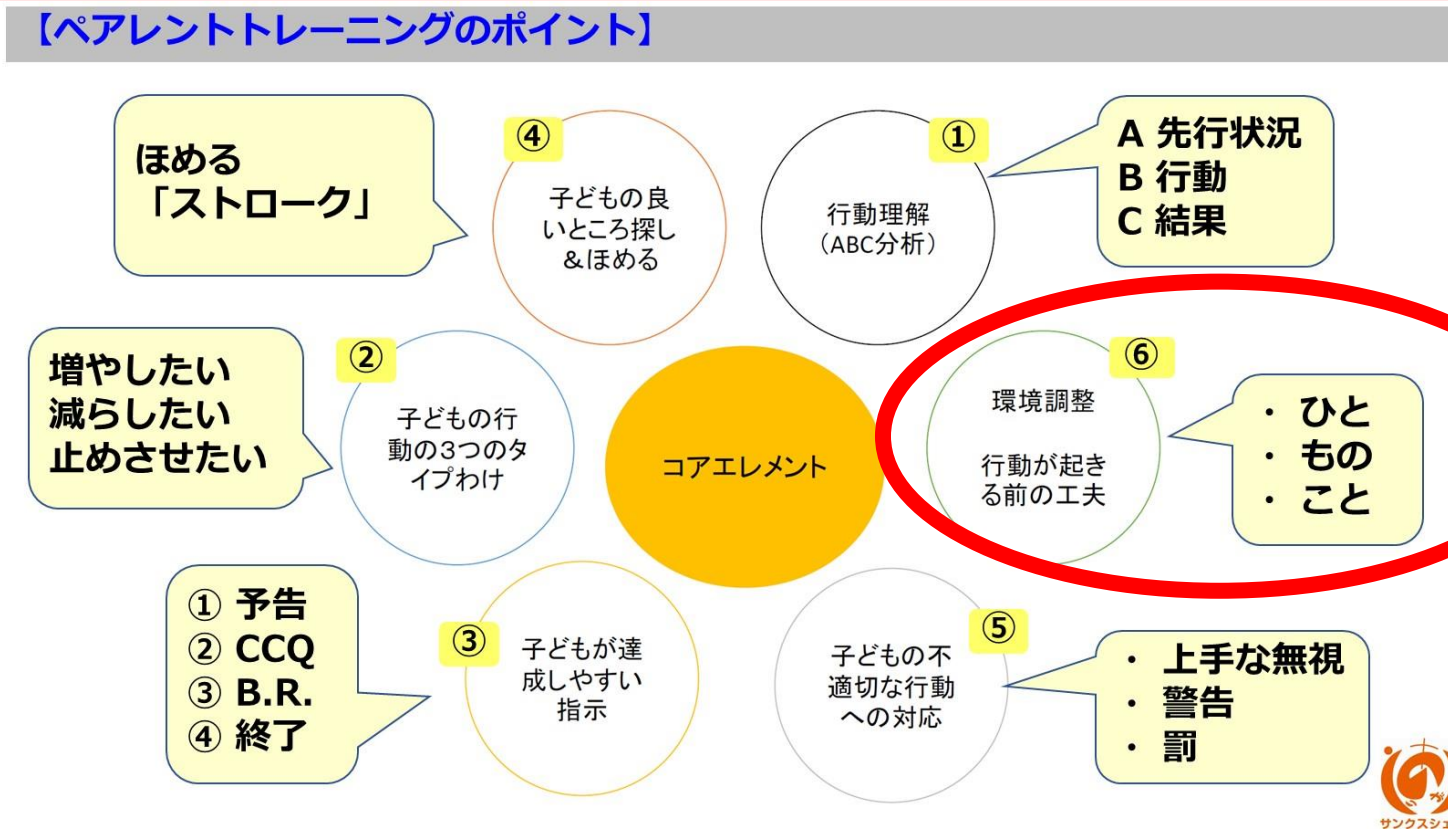
『だめなことをした』『やるべきことをしなかった』ことに対する
自らが招いた結果であるとの認識

- ・とられたくないもの（特権など）を取り去る
- ・罰則時間は短く
- ・タイムアウトを行う場所を決める
- ・トークン表のポイント減点の取り入れ

【段階】

【指示】 → 【再度指示】 → 【警告】 → 【タイムアウト】

⑥ 環境調整 (行動が起きる前の工夫)



【トークンシステム】

項目を自分で決めて、自分で責任をもって実行し、トークンを得る

- ・ トークンが得られやすいように
- ・ 楽しみで、やる気が出るように
- ・ できたことを見えやすい形で確認できるように
- ・ 好ましい行動となくしたい行動を明確にする
- ・ トークンは、品物でも特典でもOK

「もの」 ・・・ものを使って環境そのものをコントロールする

例：壁向きに配置した机で学習する

「ひと」 ・・・いわゆる誰が対応するか 人による対応の仕方

例：重要なルールをインプットしてほしい時、管理者に話をしてもらう

「こと①」 ・・・活動内容やイベントのコントロール

例：「今日のおやつコーナー」などスケジュールボードの提示をする

「こと②」 ・・・空間・場所のコントロール

例：学習やおやつの時間に座る席を指定する

「こと③」 ・・・時間帯や時間の長さ、順序などのコントロール

例：本人合わせた、時間入りのスケジュール表を準備する

見える

見えない

宿題時の飛び出し！

- ① 順調に宿題（ローマ字の読み書き）を開始
- ② 「教えて～！」 Aスタッフが対応
 - ・ローマ字表を持ってくる
 - ・ホワイトボードを持ってくる
 - ・他の児童から呼ばれて、本人から離れる
- ③ 宿題を紙吹雪状にびりびりと破る
- ④ Aスタッフ、Bスタッフが制止する ➡ 施設を飛び出し！

宿題時の飛び出し！

【行動問題を起こした本人の思い・考え】

「（まわりが）うるさい」

「ローマ字が苦手、わからん！」

「写す作業もわからん！ 疲れる・・・」

「サクサク教えてほしい。ペースが合わん！」

「（先に友だちが終わったのを見て）あせった！」

「（Aスタッフが離れて）いつ帰ってくるかわからん！」

	もの	ひと	こと
本人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 落ち着いて学習できる環境として仕切りがある机を準備 ・ 小文字が載っているローマ字表を準備 ・ 模写サポート道具の準備（ホワイトボード、模写台など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人及びその場から離れる際の本人への声かけの工夫 ・ 本人を待たせる際の明確な指示の工夫（時間指定など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ できる範囲で「自立的」な行動を促す基本的姿勢をスタッフ間で共通確認する。
まわり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3人に1人以上のスタッフ配置 ・ 児童を迎える事前準備の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 宿題が早く終わった子への適切な声かけの工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業所へ到着後の動線誘導の再確認 ・ 送迎車内での事前声かけの工夫 ・ 当日の支援に関わるミーティングの充実

ペアレントトレーニングのポイント 番外編



番外編 その1 ぎりぎりセーフ（やれること）を見つけてみよう

片付けができない・・・



えっ？家庭訪問が来週？！



見えるところだけ掃除した！

(片付けができない…けれども)
来客があるときは
見えるところをぎりぎりそうじする

ダイエットができない・・・



昨日もポテチ食べたし・・・



今日はジュースにしよう

(おやつを食べすぎる…けれども)
食べ過ぎた次の日は
ジュースでぎりぎりガマンする

番外編 その2 対応が難しい保護者へ接する基本スタンス

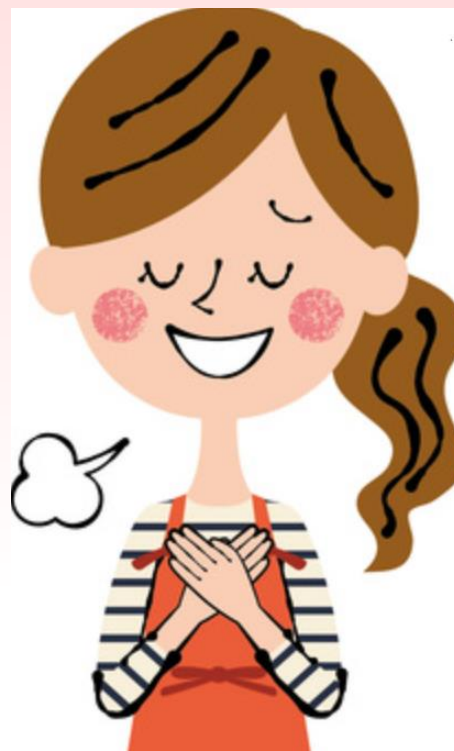
段階 1 いっしょにいる

2 聴く

3 話す・語る

4 調和する

5 創作する

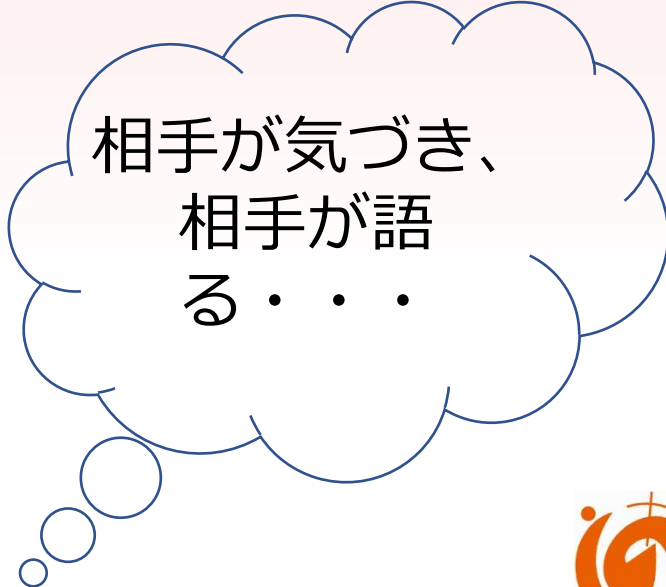


この人にだったら話してもいいかな・・・

番外編 その3 「とがめる」のではなく「問い」をもつ

どうしてそのような言動をするのだろうか？
そうしてしまったのには、どのような理由があったのだろうか？

- ・ その状況の中でどのようにがんばったのですか？
- ・ その時どのようにしたのですか？
- ・ なぜそのようにがんばってることができたのですか？
- ・ 工夫していることはどのようなことですか？
- ・ そのようなときにはどのようにしたのですか？
- ・ うまくいったときは、どのようにしたときですか？



相手が気づき、
相手が語る・・・

おうちに帰ろう

ほめかた絵本



画：伴 麻紗子

スーパーでお買い物

ほめかた絵本



画：城田 能豊靖

レストランでお食事

ほめかた絵本



画：城田 能豊靖

おばちゃんがやってきた

ほめかた絵本



画：伴 麻紗子

番外編 その4 「交渉」の技術を身につけよう

- 配分型（利益を分け合う）
- 利益交換型（損して得とる）
- 統合型（Win & Win）

- ◆ 代替案
- ◆ 選択肢
- ◆ 限界範囲
- ◆ 説得
 - ・ 功利的説得（メリット）
 - ・ 規律的説得（論理的）
 - ・ 情緒的説得（感情的）

番外編 その4 「交渉」の技術の事前のスタンスとして…

ひとりの「ひと」として『敬う』

信頼関係づくり

わたしたち支援者の『しごと』 = 本人や家族の生活の向上が目的