

# 家族支援ガイドライン ペアレントメンター・地域サポーター 活動の実際

静岡市発達障害者支援センター「きらり」

# 発達障害者支援法

(発達障害者の家族等への支援)

## 第十三条

都道府県及び市町村は、発達障害者の家族その他の関係者が適切な対応をすることができるようにすること等のため、児童相談所等関係機関と連携を図りつつ、発達障害者の家族その他の関係者に対し、相談、情報の提供及び助言、発達障害者の家族が互いに支え合うための活動の支援その他の支援を適切に行うよう努めなければならない。

# 中田(1995)の螺旋モデル

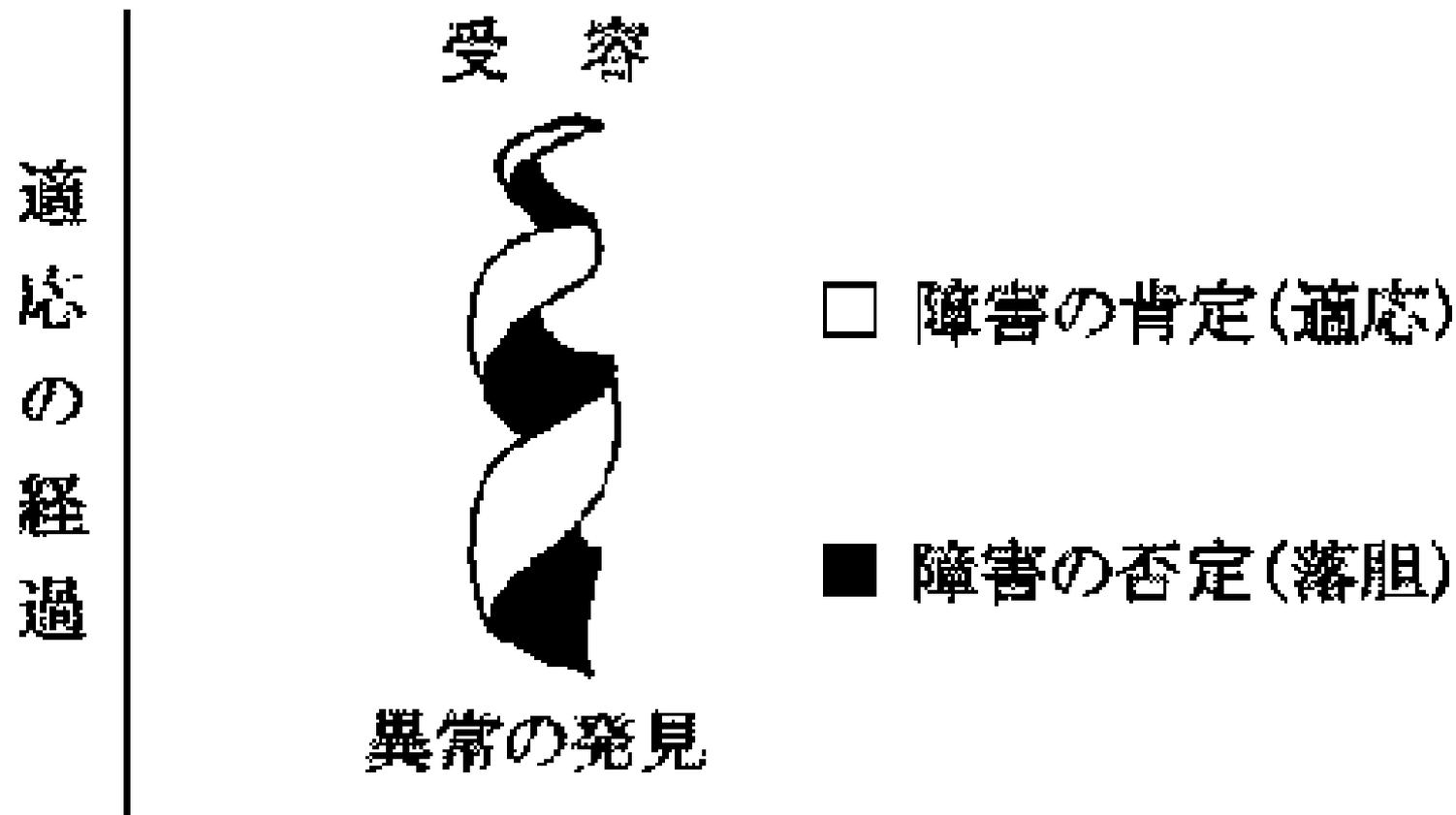


図6 障害の受容の過程

中田洋二郎「親の障害の認識と受容に関する考察-受容の段階説と慢性的悲哀」(早稲田心理学年報第27号)1995年

# 発達障害と、他の障害との大きな違い

- 見た目では障害があるとわかりにくい
  - 「よくあること」「しつけが悪い」と片付けられがち
  - 診断がすぐにつけられない
- 具体的な支援につながるまで時間がかかりがち

例えば、ダウン症は出生前～出生後すぐにわかる  
発達障害はなかなか診断がつかない

(保護者や支援者が気づいても、受診まで時間がかかることが多い)

## 就学前期における自閉症児の母親の障害受容過程 (夏堀、2001)

- 東北地方および関東近郊に在住する自閉症児・者の母親(AT群)55名、ダウン症児・者の母親(DS群)17名を対象とした調査。
- 診断に気づいたときと、実際に診断を受けた時期、その時の思いについて書面で調査。
- DS群では「障害の疑い」と診断」の時期に差がなく、平均で生後1.4か月、全事例が生後6か月以内に障害が疑われ、診断が下されていた。それに対し、AT群の「障害の疑い」は生後23.1か月、「診断」は生後40か月であり、障害が疑われてから診断が下されるまでには平均で約1年4か月もの期間を要していた。

# その他、この調査でわかったこと

- 自閉症児の母親の場合には、「障害の疑い」から「診断」までの期間が比較的長く存在している
- 障害受容に至るまでに要する時間が「障害の疑いから診断までの期間」の分だけ長くなっている
- 自閉症児の母親にとっては、この「障害の疑いから診断までの期間」が心理的に最も辛い時期であること、が明らかになった。

# 診断を受けて解消した問題と新たな問題 (保護者の自由記述より)

解消した点:

- 今後の対処の方向性が考えられ、取り組めた
- 気持ちの区切りがついた、覚悟ができた
- 疾患・子どもの状態を少し理解できた、納得した

新たに発生した点:

- ・具体的な指導がなく、今後の育児に対して不安が生じた
- ・次のステップへの情報提供や障害に関する情報提供がなかった

夏堀 撰(2001)「就学前期における自閉症児の母親の障害受容過程」 特殊教育学研究, 39 (3), 11-22, 2001

# 診断とその後のフォローのあり方

(2017 井上、国立精神・神経センター研修資料より)

- 診断告知には十分な説明と支援に関する情報提供が必要
- 診断を本格的な支援のスタートとする
- 「子育て困難感」「孤独感」に寄り添う支援が必要
- ペアレントメンターによる相談支援
- 地域の支援リソースとの出会い
- 具体的な子育ての工夫→ペアレントトレーニング

# 厚生労働省HP「発達障害者支援施策の概要」 より

- 発達障害児者の家族同士の支援を推進するため、同じ悩みを持つ本人同士や発達障害児者の家族に対するピアサポート等の支援を充実させ、家族だけでなく本人の生活の質の向上を図ります。
- また、身近な場所で支援が受けられるよう、対象自治体を市町村に拡充しました。

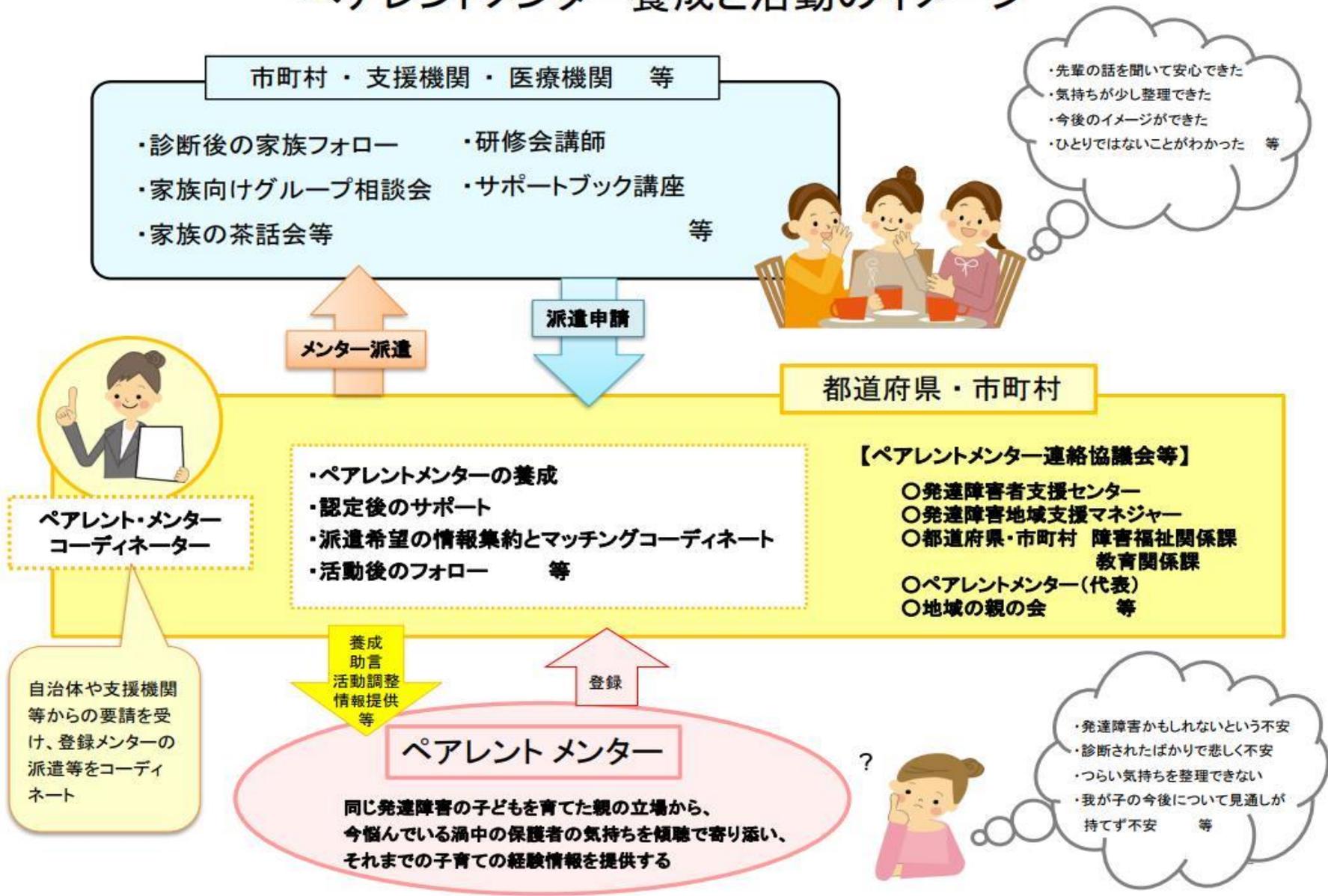
## (1)ペアレントメンター養成等事業

- ・ペアレントメンターに必要な研修の実施
- ・ペアレントメンターの活動費の支援
- ・ペアレントメンター・コーディネーターの配置 等

## (2)家族のスキル向上支援事業

- ・保護者に対するペアレントプログラム・ペアレントトレーニングの実施 等

# ペアレントメンター養成と活動のイメージ



# ペアレントメンター事業について

- メンターとは「信頼のおける相談相手」
- 専門家ではないが、同じ立場で発達障害の子を持つ保護者の話をきいてくれる
- 高い共感性
- 専門家に相談する前の、揺れ動く気持ちに共感してもらえる
- 全国の都道府県・政令市計67ヶ所のうち、ペアレントメンター養成研修を行っているのは37か所、1725名がペアレントメンターとして修了している。

(平成31年度ペアレント・メンター養成と活動支援ガイドラインの作成に関する調査報告書 より)

# ペアレントメンターの、3つの「ない」

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

寄り添いと繋がりによる支援を提供

他の親のお手本のような存在ではなく、地域の支援を上手に使える「かしこい利用者」

多様な子育ての価値観に出会えるきっかけとなる

「ペアレントメンター・ガイドブック」より一部抜粋・改変

<https://parentmentor.jp/wp-content/uploads/guidebook-3.pdf>

# 全国で行っているペアレントメンター活動

- ・メンター事務局・親の会・デイサービスなどをベースにした茶話会（メンターカフェ）でのグループ相談、
- ・サポートブック作成講座
- ・様々な啓発イベントの開催
- ・ペアレント・トレーニングや子育て教室の援助スタッフとしての活動

など、各地域で様々な活動が行われています。

「ペアレントメンター・ガイドブック」より一部抜粋

<https://parentmentor.jp/wp-content/uploads/guidebook-3.pdf>

# 静岡市におけるペアレントメンター養成

- 「静岡市発達障害者家族支援・支援体制サポート強化事業」の一環として、平成22年度から「ペアレントメンター・地域サポーター養成研修」を実施。
- 「ペアレントメンター」だけでなく「地域サポーター（支援者）」も共に家族支援について学ぶ。
- 昨年度はペアレントメンターとして4名が修了。現在までに通算90名が修了。
- 地域サポーターには平成26年度から修了証書を発行している。昨年度地域サポーター研修を修了したのは25名。通算は159名。

# 静岡市のペアレントメンターになるには

発達障害の診断がある子の保護者または家族で、下のいずれかに当てはまる方

- 静岡市内の親の会役員
  - または親の会からの推薦を受けた会員
  - 市内支援機関から推薦を受けた方
  - その他当センターが認めた方
- 
- 全6回中、5回研修を受けた方に修了証書を発行し、次年度以降活動していただきます。

# 静岡市の地域サポーターになるには

- 静岡市内の支援機関にお勤めの方で、発達障害児者への支援、または家族支援をしている方

研修の目的: 講義内容はペアレントメンターと同じ

- 地域で発達障害支援・保護者支援のキーパーソンとなる
- ペアレントメンターのよき理解者となる

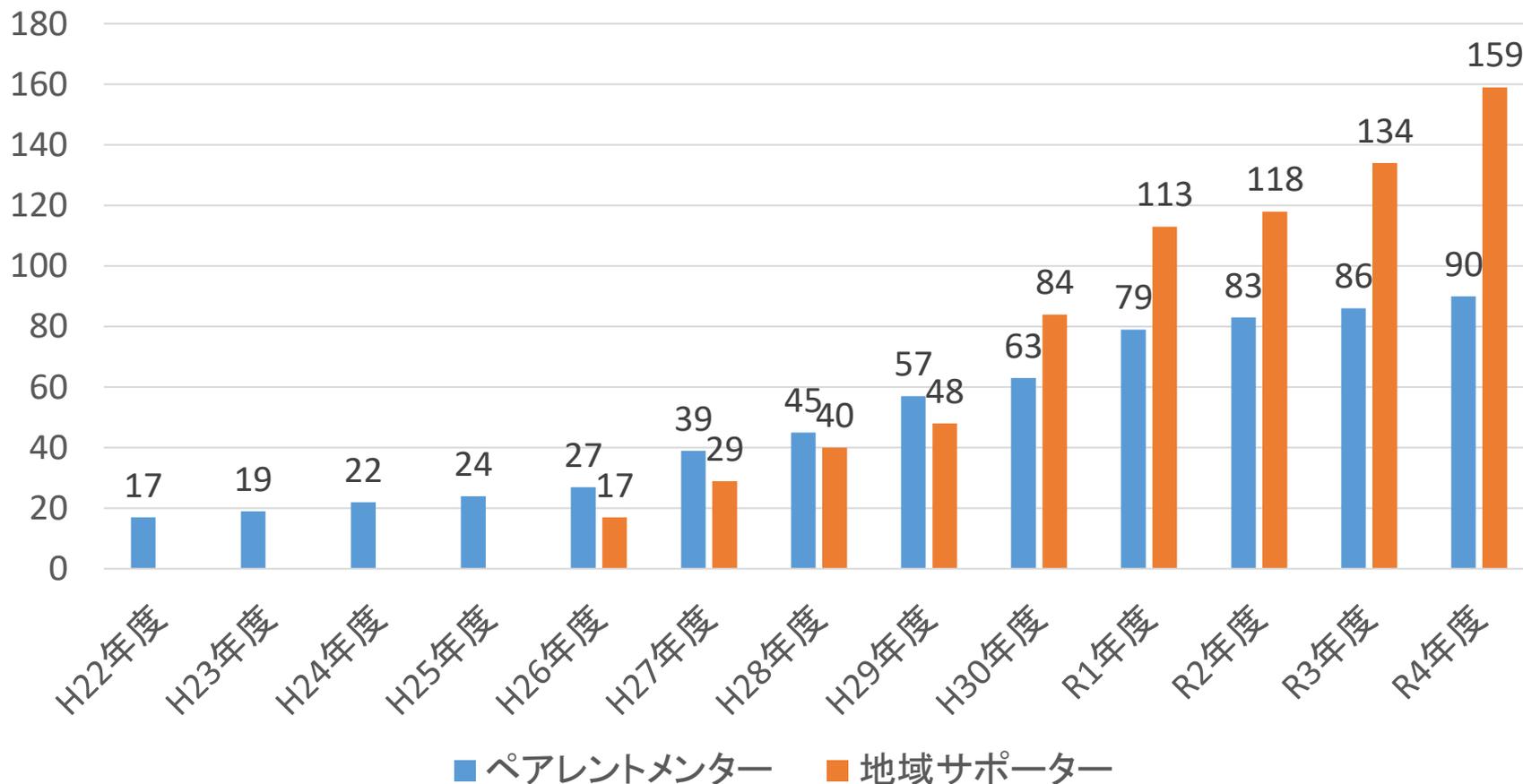
☆全6回参加された方に修了証書を発行します。

「今所属している機関・地域で保護者支援の重要性について伝えていただく」ための研修を行っています。

# ペアレントメンター・地域サポーター養成研修修了者の推移(平成22年度～令和4年度 累計)

単位:人

## ペアレントメンター・地域サポーター養成人数



# 静岡市におけるペアレントメンター活動のガイドライン

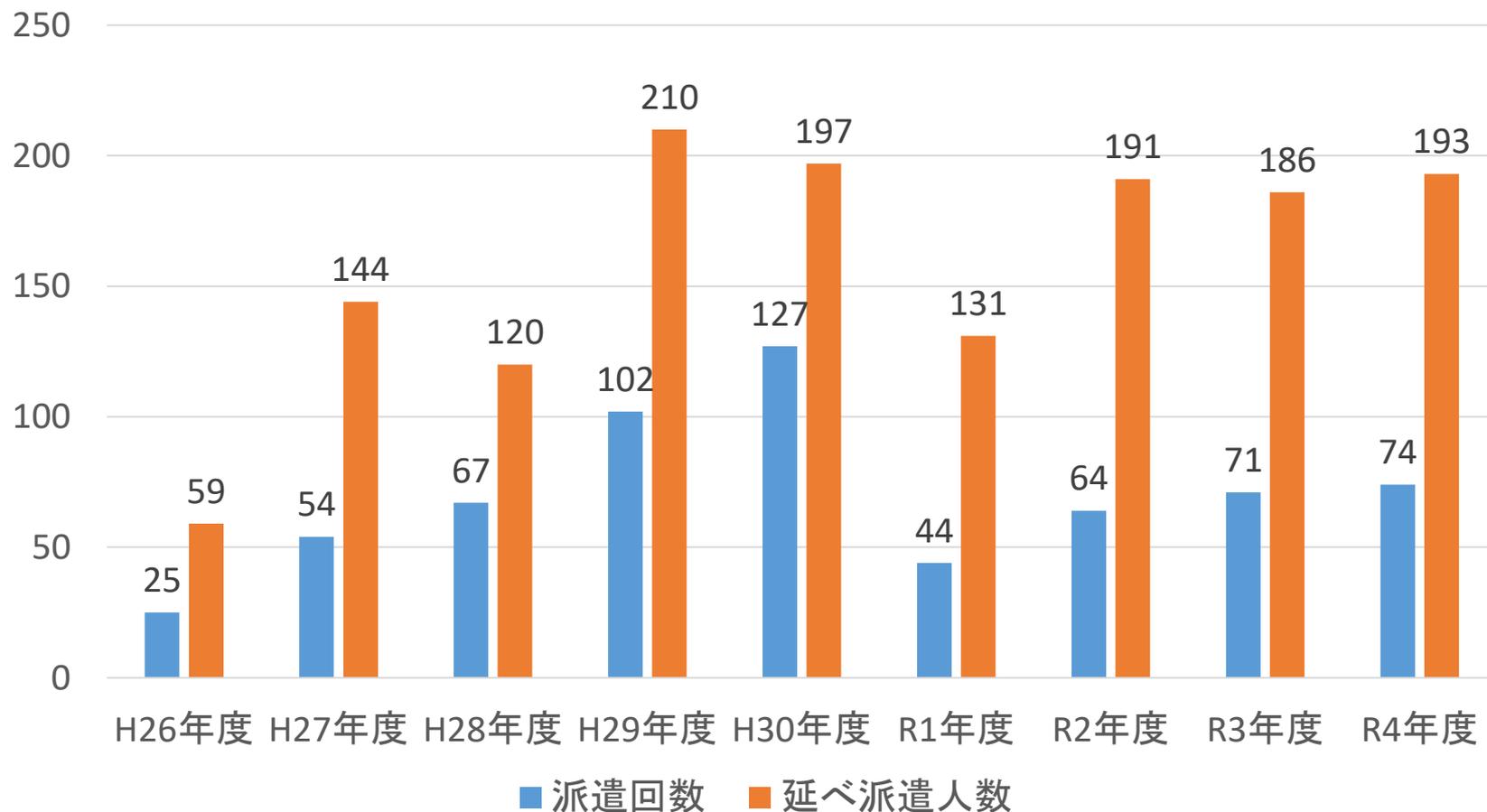
- ペアレントメンターになるには「発達障害の診断を受けた子の保護者または家族」であることが必須。
- 活動は基本的にボランティア。(交通費程度の謝金は支給する)
- 活動で知り得た情報は、他の場面で漏らしてはならない。
- ペアレントメンター自身の心身の健康に留意する。
- 活動参加が困難になった時は、すみやかに当センターコーディネーターに伝える。

# 令和4年度 ペアレントメンター活動実績

- 茶話会 「ほっこりカフェ(幼児～小学生の保護者向け)」  
「ピュバティカフェ(思春期以上の子を持つ保護者向け)」
- 個別相談 「メンター個別相談ふわり」  
「メンタートークルームピーチ」
- リソースブック「にじいろ子育てハンドブック」の作成
- 静岡中央子育て支援センター「ちっちゃな遊びの会」
- 高松ネットワークサロン(高松こども園加配児保護者向け)
- 中学校通級指導教室 保護者研修
- 放デイ保護者会 等への派遣 など

派遣については、コーディネーターが窓口となり、必要に応じて同行も行っている。

# ペアレントメンター派遣回数及び延べ派遣人数の推移(平成26年度～令和4年度)



# それぞれの感想

ペアレントメンターに話をきいてもらった方より:

「元気になれた」「周囲にはなかなか話せないことを話せてよかった」「専門家には今さら聞きにくかったことも聞けて良かった」「いつか自分もペアレントメンターになりたい」

ペアレントメンターより:

「情報がお役に立ってよかった」「相談者が来た時より笑顔になってくれて、こちらもうれしくなった」「相談者は真面目な方が多い。もっと肩の力を抜いて、楽しんで子育てしてほしい」「相談者から新しい情報を得られたので、他の相談の際に参考にしたい」

双方によい効果を得られている。

# 活動における課題

- 研修を修了しても、育児・家事・仕事の都合でペアレントメンター活動に参加できない人が多い。
- 思わぬところで、「共感」を超えて自分の子のことを思い出して辛くなることもある。
- 発達凸凹のある子どもたちは、ライフステージごとに大きくつまづくことが多いので、気持ちはあっても活動する余裕がない。
- 自身のライフステージの変化（健康・親の介護など）で、予期せず活動ができなくなることもある。

# 令和5年度の活動予定

＜多様な活躍の場＞

令和4年度までの活動に加えて

- ・静岡手をつなぐ育成会出張相談への参加
- ・支援者向け研修（公立高校校長会など）
- ・リソースブック第2巻の作成・配布＞

その他不定期で活動予定です。

地域サポーターにも助言を求めていく予定

## 令和5年度 ペアレントメンター事業のご案内

ペアレントメンター（研修を受けた発達凸凹の子を持つ先輩保護者）とお話してみませんか？（静岡市在住の方限定です）

診断がなくても、病院に通っていないなくても「うちの子、ちょっと凸凹があるかも？」くらいでもOKです。「ちょっと話を聴いてほしい」「専門家に相談する前に情報が欲しい」など自由にお話してください。

### 茶話会 定員：8名程度まで

（ペアレントメンターが司会を行うおしゃべり会です）

#### ほっこりカフェ（月1回、来てこ303活動室で開催）

対象：幼児～小学生くらいまでの保護者

日時：（すべて火曜日）各9:50～11:50

4/25、5/23、6/27、7/18、8/29、9/19

10/17、11/21、12/19、1/23、2/20、3/12

#### ピュパティカフェ 日時：6/5（月） 9:50～11:50

（番町市民活動センター小会議室で年数回開催）

対象：思春期（概ね小4以上）以上の子の保護者

7月以降の開催日は、決まり次第きらりHPに掲載します。

お申込みは  
こちらから↓  
※スマホの方は、QRコード  
をタップしてください。



### ペアレントメンターによる個別相談

（当センター相談室または同じ階の部屋で開催します）

#### メンター個別相談「ふわり」

月1回、火曜日開催

（日程は裏面参照）

##### 相談内容 例

- ・子どもに診断が出た、どうしたらいいのだろう。
- ・進学や就労についての見通しを持ちたい。
- ・学校の先生に子どもの特性をどう伝えればいい？ などなど

#### メンタートークルーム 「ピーチ」

年7回、金曜日開催

（日程は裏面参照）

##### 相談内容 例

- ・健診では言われなかったけど、家や園で気になる。
- ・偏食について ・いこいの親子教室について
- ・支援学校について知りたい。 などなど



個別相談のお申込み方法は、裏面をご覧ください→

きらりHP



ペアレントメンター事業」↓

「令和5年度ペアレントメンター事業のご案内はこちらから」  
を参照してください。



## ペアレントメンター(以下、メンター)とは・・・

自らも発達障害の子育てを経験し、かつ相談支援に関する一定のトレーニングを受けた親を指します。メンターは、同じような子をもつ親に対して、共感的なサポートを行い、地域資源についての情報を提供することができます。

静岡市では、当センターが委託を受けて平成22年度からメンターの養成研修を行っています。



各事業ごとに、参加するメンターは異なります。それぞれ「自分の子どもの時と同じ悩みを抱えた保護者の役に立ちたい」というメンターさんからの声で生まれた事業です。

個別相談については、メンターのお子さんの年齢や特性によって「お答えできる得意分野」がありますので、例として「相談内容例」にあげてあります。「兄弟関係について」など、他の内容も場合によっては対応できますので、詳しくは「きらり」までお問い合わせください。



### 個別相談日程

希望日時を決め、左のQRコードからお申込みください。

#### メンター個別相談「ふわり」(月1回、火曜日開催)

5/16、6/13、7/11、8/8、	① 10:00～10:50
9/12、10/17、11/14、12/12、	② 11:00～11:50
1/16、2/6(③④のみ)、3/12	③ 13:30～14:20
	④ 14:30～15:20

#### メンタートークルーム「ピーチ」(年7回、金曜日開催)

4/28、6/23、7/14、9/8、10/13、11/10、12/8 ①10:00～11:10  
(その他、外部出張相談を行う予定です。決まり次第HPIに掲載します。) ②11:20～12:30

お申込みはこちらから↓  
※スマホの方は、QRコードをタップしてください。



お問い合わせ先: 静岡市発達障害者支援センター「きらり」  
(駿河区曲金5-3-30 静岡医療福祉センター4階)  
電話: 054-285-1124 FAX: 054-285-1125  
メール: kenshu@shssc.jp

# 「地域サポーター」における課題

- すでに各機関で支援者の職にある方がほとんどのため「地域サポーター」としてだけの活動は少ない。
- 過去に「子育て支援センターの親子教室のお手伝い」や「こども園でのお話会の主催」などの実績はある。
- 修了証書をもって終わりではなく、継続して学び続けてもらうために、各種研修会を企画して参加を呼びかけている。

# 今後の研修について

- 第4回～第6回は「家族支援のためのストレスマネジメント講座」です。3回連続で完結する内容ですので、出来る限り3回出ていただくことをお勧めします。
- 「ペアレントメンター」(保護者の立場の方)は6回中5回出席、「地域サポーター」(支援者の立場の方)は6回全出席すると「修了証書」が発行されます。
- 「ペアレントメンター」として活動するには修了証書が必須です。

# 今後について

・「ペアレントメンター・地域サポーターとしての活動をもっと広げたい」「先輩のペアレントメンターと一緒に活動に入って勉強したい」「所属の機関にペアレントメンターや地域サポーターを呼びたい」などのご希望がありましたら、当センターまでご連絡ください。

[TEL:054-285-1124](tel:054-285-1124)(平日8時半～17時)

FAX:054-285-1125

メール:kenshu@shssc.jp