

楽しい子育てのための

ペアレント・プログラムの 支援者研修のご案内



① ペアレント・プログラムとは

ペアレント・プログラムは、子育てに難しさを感じる保護者が、子どもの「行動」の客観的な理解の仕方を学び、楽しく子育てに臨む自信を身につけることを目的とした全6回のグループ・プログラムです。保護者の認知の変容（子どもの行動の捉え方を変え、前向きに考えることができるようになること）を目指した内容で、子どもの特定の診断の有無に関わらず、保護者支援に活用することが可能です。また、地域の支援者の方が、保護者支援技術のひとつとして身につけることで、個別支援の一手手前、支援の「導入編」として役立つ内容です。

支援者研修では、実際のプログラムに参加するなかで、プログラムを実施するノウハウをお伝えします。

② ペアレント・プログラムの目標

ポイントは

行動で考える

子どもの「行動」の客観的な捉え方を知り、保護者がどのように対応すればよいのかを見つける。

キーワードは

ほめる対応

子どもの「今できていること」に注目し、ほめて対応する。

シェアしよう

仲間づくり

同じ悩みをもつ保護者どうして、子どもの行動やその対応についてともに考え、共有する。

③ 実際にプログラムに参加して学びます

研修は、講義形式の研修1回+プログラムの参加研修（全6回）で行われます。従来行われがちだった、講義を「聞くだけ」という研修のスタイルではなく、保護者がプログラムに取り組む場に一緒に参加するなかで、保護者支援のコツを「身につける」ことができます。

- 事前研修 プログラムの概要を知る
- 第1回 現状把握表の書き方を学ぶ
- 第2回 「行動」の捉え方を知る
- 第3回 「行動」の分類の仕方を知る
- 第4回 「ギリギリセーフ」の考え方を知る
- 第5回 「ギリギリセーフ」のを見つけ方を知る
- 第6回 プログラム全体を振り返る

募集対象



④ プログラムの効果

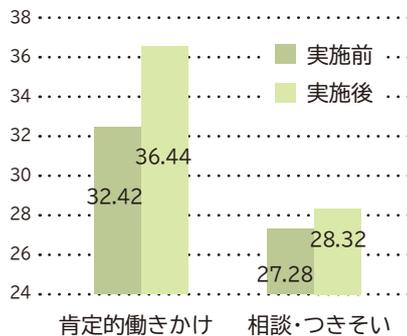
実施前より実施後の方が
抑うつ気持ちが減少

※日本語版ベック抑うつ質問紙 (BDI-II)



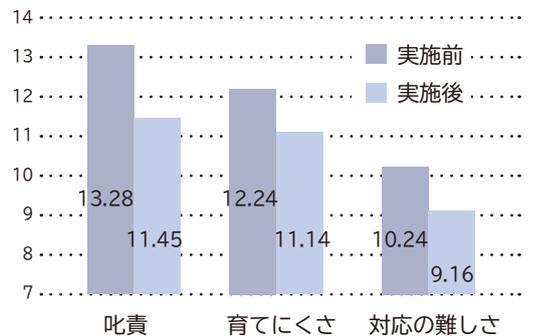
実施前より実施後の方が
ポジティブな関わりが増加

※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)



●ペアレント・プログラムに参加するメリット●

①保護者を前向きにする具体的な支援ができます。

どの子どもも同じように育てればいいわけではありません。育てにくさを感じている保護者に、子どもの個性に合った子育てを、親子で実現するためのサポートが子育て支援です。

子どもの「行動」を適切に捉え、子どもがものごとをうまくできるための行動の「コツ」を提案することは、子育て支援の第一歩です。ひとつひとつの行動の具体的な「コツ」を知ることは、保護者の子育てに対する意識を前向きにし、子育てをより楽しいものにすると同時に、虐待予防としての効果も期待できます。こうした支援を可能にするのが「ペアレント・プログラム」です。



②個別の支援計画が立てられます。

全6回のペアレント・プログラムの中で、「現状把握表」として子どもの「行動」を書き込むことで、保護者が感じている「育てにくさ」や「困っていること」の原因が浮かび上がってきます。それをもとに個別のケースに合わせた支援計画を立てることが可能になります。個別の支援計画がしっかりできていれば、これから取り組むべき方向性が具体的にわかるため、子どもや家族に関わる支援者間で支援内容を共有しやすくなります。

③保護者と支援者が協力するきっかけになります。

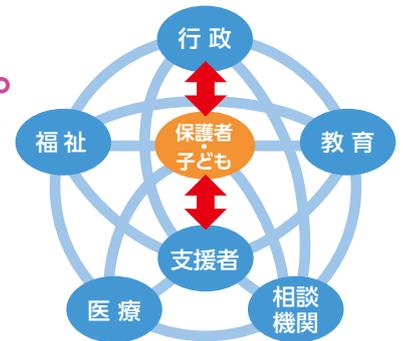
多様な家族形態が増えるなかで、子育てに関して誰にも相談できず、孤立しかねない保護者が多い現状があります。ペアレント・プログラムでは、現状把握表を作成する中で、保護者どうしが現状を共有すると同時に、支援者とも話し合う機会が増えるため、支援者との結びつきも強めることができます。さらには、個別の相談・雑談に応じたり、プログラム以外の相談窓口を紹介したりすることで、保護者と支援者が協力して子育てを行うきっかけを作ります。



④地域の子育て支援ネットワークを構築できます。

ペアレント・プログラムで保護者が支援者とつながりをつくることで、その後の子育てを中心とした地域の支援ネットワークの構築が望めます。

保護者—支援者—行政—福祉—医療—教育—各種相談機関などが相互に結びつき連携することで、子育ての支援ネットワークは強固なものになります。



⑤研修に参加した支援者の感想

家族支援について困っていること (参加前)

- 保護者の困り感は聞いてあげられるが、保護者が子育てをもっと楽しめるような手立てには達していない。子どもの行動の裏側にある部分の捉え方を学んだうえで、力を抜いた子育ての提唱ができると思うが、難しい。(保育士・40代)
- 家庭における子どもの状態にあった支援、発達を促す具体的な方法を継続して伝えることができず、児童発達支援事業の中の個別療育につなぐことで、終了している現状がある。親の会や子育ての仲間を作るような支援に結びついていない。(保健師・50代)
- 具体的な子どものほめ方、ほめるコツ、ほめるタイミングのみつけ方、困ったときの対処の仕方。(家庭児童相談員・40代)
- 日々お子さんに関わっていると家族支援の大切さを痛感します。保護者に少しでも見通しをもってお子さんに関わってもらうためには、どのような話をすればいいのか悩むことがあります。(臨床心理士・20代)



プログラム参加後の感想

- 保護者が自分やわが子を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したことは、大きな収穫であったと感じた。(保育士・40代)
- 毎回保護者の楽しそうな顔を見て、本当にいいプログラムだと感じた。障害の有無に関係なく、子育てされている方皆さんに通じる内容だと思います。(支援者・40代)
- 日々の忙しさの中で、見落とされている部分や当たり前とと思っている部分を整理することで、新しい発見や発想の転換につながり、より広い視野で子どもと関わっていけるのではないかと感じました。(ヘルパー・50代)
- “できないことをしかるのではなく、できることをほめる”こんな簡単なことが日々の保育でできていなかったことに反省しました。子どもにできないことがあっても、怒ることも少なくなりました。自分自身の意識改革ができたなと思います。(保育士・40代)
- 子供をほめるときに具体的に〇〇がよかったねと言うように変化した。子どものいいところを見るよう変化した(保育士・40代)

●ペアレント・プログラムへの参加をご検討ください●