

## 育てにくさを感じている親に対するペアレンティングの効果

鳥取大学大学院医学系研究科 井上 菜穂  
鳥取大学大学院医学系研究科 井上 雅彦

### Effects of program for parents who are holding difficulty in child-rearing

Graduate School of Medical Sciences, Tottori University, INOUE, Naho  
Graduate School of Medical Sciences, Tottori University, INOUE, Masahiko

#### 要 約

発達障害児においては、診断後にペアレント・トレーニングを受けることができるようになってきており、その有効性が明らかになっている。しかし、診断をされていない児をもつ親の中にも、子育ての困難さを感じている親は多く、このような親に対しての支援体制は整っていない。

本研究では未就園の児をもち、育てにくさ困難さを抱えている28名の親に、全4回の子育てプログラムを実施した。その結果、抑うつ尺度(BDI)の改善が確認され、親子関係の改善も報告された。予防的役割を期待できると考えられるため、診断のない親を対象としたペアレンティングは効果があると考えられる。

**【キー・ワード】** ペアレンティング, ペアレント・トレーニング, 未就園児

#### Abstract

Be subject to parent training after diagnosis has come to be in developmental disabilities, its effectiveness has been demonstrated. But parents have felt the difficulty of raising children also in the parents with children who have not been diagnosed many, support system of the parent like this is not in place.

It has a child of not entering kindergarten, we conducted a parenting program all four times the parent of the 28 people that are having difficulty raising the difficulty in this study. As a result, improvement in BDI was confirmed, the improvement of the parent-child relationship has also been reported. It is considered because it is thought that we can expect a preventive role, to be effective the parenting targeting the parent with no diagnosis.

**【Key words】** parenting parent-training a child of not entering kindergarten

## はじめに

2012 年度の文部科学省の調査によると、全国の公立小中学校の通常学級に在籍する児童生徒のうち、発達障害の可能性のある小中学生が 6.5%と発表されている。発達障害の可能性のある児童生徒のうち、38.6%が何の支援も受けていない状況にあることも明らかになった。さらには個別の教育支援計画や個別の指導計画が作成されている児や、特別支援教育支援員の支援対象となったりしている児も児童生徒の 10%以下であり、支援が必要とされながら配慮がなされていない児童生徒がいる実態も明らかになった。

発達障害児の支援体制においてはライフステージを通じた継続的な支援が重要であり、本人への直接的支援に加えて、家族支援のプログラムが有効である(井上, 2010)。発達障害児への家族支援の 1 つとして、近年「ペアレント・トレーニング」が広まり、診断を受けた保護者においては子どもへの対応の仕方など学ぶことができる機会が増加してきた。ペアレント・トレーニングの研究ではさまざまな障害を対象とした研究、低年齢から思春期までの親を対象とした研究などがすすめられ、ペアレント・トレーニングの効果も証明されている。

一方、診断を受けていない保護者に対しての支援体制は整っているとは言い難い。子どもの困難さや苦手に気づいている親においても、医療機関にかかり診断を受けるまでには多くの葛藤があり(中田, 1995)、健診で指摘されたにも関わらず医療機関へつながらずにいる児も多い。また、診断はつかないがスペクトラム領域にいる、いわゆるグレーゾーンの児も多くおり、健診は通過したものの、保護者が育児に困難さを抱いているケースが多くあるのも現状である。発達障害児においては早期に診断を行い支援を開始することの効果が指摘されてきているため(神尾, 2007-2010)、発達障害の疑いを含むこういったケースに対しても、早急に支援を開始することが大切であると考えられる。また現代社会において、核家族が増え地域との関係が希薄化している現状などから、母親の子育てにおける孤立化がおこり、そのことで子育てへの不安や負担が増加していると推測でき、母親の子育てへの困難さに対する相談の場も必要であると思われる。

現在の日本においては、ペアレント・トレーニングは発達障害に特化したものであるとの捉え方が主になっており、診断を受けていない親が受講することのできる講座は少ない。各幼稚園や保育園で未就園児の親子のための教室を開催していたり、地域の「子育てひろば」などの子育て拠点が開催する講座もあるが、一般的な子育てについての講座であり、褒め方や声かけの仕方、困った行動への対応の仕方など具体的な内容までふれているものは少ない。

海外においては、カナダでは 0 歳から 5 歳までの乳幼児をもつ親を対象に、カナダ政府による Nobody's Perfect (NP) が行われ予防的効果をあげている(伊志嶺, 2003)。NP では子どもの体、食事、安全の話題に加えて、行動の捉え方についての話をすることが特徴的である。またオーストラリアでは約 20 年前から「前向き子育てプログラム (Positive Parenting Program : トリプル P)」が行われており、問題行動の捉え方や具体的なほめ方などを学ぶことができる。診断を受けていない親が参加することができるため予防的プログラムとして効果があると考えられるが、ファシリテーターの研修プログラムの制限が多いなど、今後検討していく課題も多い。

本研究では発達障害児を対象として効果をあげているペアレント・トレーニングプログラムをベースとした子育て支援プログラムを作成し、育児に何らかの困り感を抱えている親を対象としたペアレンティングの講座を行い、その効果を検討することを目的とする。

## 方 法

### 1) 対象

参加者は未就園の幼児をもつ親で、子育てに困難さを抱えている母親 31 名であった。今回は発達障害の診断を受けていない児の親を対象とした。参加募集にあたっては、プログラムの内容等を記載したチラシを会場となった A 幼稚園と B 幼稚園に掲示およびホームページに掲載した。また A 幼稚園と B 幼稚園の近隣の子育て支援センターや保育園・幼稚園にも掲示して募集を行った。

申込み後、研究に参加する親に対して書面・口頭説明によるインフォームドコンセントを行い、同意を得ての参加であった。

### 2) 実施期間および実施場所

2012 年 4 月～10 月の期間に、C 県の私立 A 幼稚園と D 県の私立 B 幼稚園において、1 回 2 時間、全 4 回のプログラムを各園 2 クールずつ実施した。

### 3) プログラム

本研究のプログラムは、井上(2011)の発達障害児のペアレント・トレーニングのプログラムをベースとした。その中でも、低年齢の子どもに取り入れやすいものを 4 回にまとめた (図 1)。プログラムは講義、グループワーク、ホームワークで構成された。各回ともに、講義の中にグループワークを組み込みながら実施した。グループワークでは講義の内容を踏まえながら、各家庭での取り組みや課題等についてシェアリングをする形で行った。ホームワークは各回の内容に関連することを家庭で実施してもらい、記録をとって次の回に持参し、参加者間でシェアリングした。

表 1 BDI 得点の変化

	M	SD	t値
pre	11.46	50.4	6.47**
post	6.11	27.1	

### 4) 評価

プログラムの前後において、抑うつ尺度 (BDI)、育児ストレスショートフォーム (PS-SF)、養育スタイル尺度 (松岡ら, 2011) を実施した。またプログラム後に参加者へ講座の感想についてのアンケートを行った。

## 結 果

参加者 31 名中、データに不備のあった 3 名を除き、28 名を今回の分析対象とした。

### 1) 心理尺度の結果

プログラム前後に測定した抑うつ尺度 (BDI)、育児ストレスショートフォーム (PS-SF)、養育スタイル尺度において、*t*検定を実施した。

抑うつ尺度 (BDI) では、プログラム前後において有意差が認められた ( $P<0.01$ )。結果は図 2 のとおりであった。

育児ストレスショートフォーム (PS-SF) と養育スタイル尺度においては、プログラム前後で改善傾向は見られたものの、有意差は認められなかった。

表 2 プログラムの構成

	講義	グループワーク	ホームワーク
1 回目	ほめ上手 具体的なほめ方	子どもの好きなもの、好きな言葉を考える 場面を設定してロールプレイでほめてみる	ほめまくろうシートの実施・記録
2 回目	観察上手 行動の捉え方	ほめまくろうシートの共有 今自分の困っている行動についての捉え方	ほめまくろうシートの実施・記録
3 回目	整え上手 環境設定など	環境設定の演習 チャレンジシートの作成	チャレンジシートの実施・記録
4 回目	伝え上手 声かけの仕方 指示の出し方	チャレンジシートの共有 伝え上手の演習 チャレンジシートの作成	チャレンジシートの実施・記録

### 2) 参加者の事後アンケート

プログラム後に参加者へアンケートを実施した。講座について、子どもの変化について、自分の変化について、講座を受講して感じたことについて、自由記述形式でこたえてもらうものであった。アンケートの結果より、講義がわかりやすかったことや、ほめ方や指示の出し方など具体的な内容が多かったことなど、講座の満足度が高かった。また「子どもをほめていると、子どもが反抗しなくなってきた」「子どもが自分に対してもほめてくれるようになった」など、子どもの行動変化についての記述も多く、さらには「自分が変わることで子どもも変わることに気づかされた」「最初はほめるこ

とが恥ずかしくてなかなか口にできなかったが、思い切ってやってみると子どもが喜んでくれた。ほめてみてよかったと思った」「子どもに『ママやさしくなった』といわれて嬉しかった」など、自分自身の変化について記述している親が多かった。また一方で、「これから一人になったときにほめることを続けていけるのか不安」といった講座が終了したあとに一人で継続していくことの不安の記述も見られた。

### 3) 集団生活での変化

今回の参加者のうちの数名は、月1回行われる対象園とは異なるE幼稚園の未就園児の教室に通っていたため、園の先生へ親子の変化の聞き取りを行った。「お母さんが子どもの目線で話をするようになった」「子どもの話を聞くときにもしゃがんで話を聞いてあげる姿が見られた」「子どもがお母さんのほうに自分から寄っていく姿が見られるようになった」など、親子関係の改善に関する内容が多く聞かれた。

## 考 察

本研究では、子育てのしにくさを感じている親のための育児教室プログラムを開発実施し、その有効性について検討した。

### 1) プログラム前後の心理尺度とアンケートの検討

プログラム前後においてBDI、PS-SF、養育スタイル尺度を実施したが、BDIで有意差が見られたものの、それ以外のものでは有意差は認められなかった。

未就園の親は家庭で孤立した状態で育児を行い、困難場面においてもすぐに聞くことのできる状況にないことが多い。そのためプログラム前のBDIの数値が高かった(平均11.46点)と推測できる。未就園クラスに月1回通っている児の親と、どこにも通っていない児の親と比較したところ点数の差はなく、全体的に未就園児をもつ親のBDIが高めであると考えられる。過去に行ってきた発達障害児の親を対象としたペアレント・トレーニングプログラムの開始前のBDI得点と比較しても、決して低くない点数であった。未就園の親のBDIの高さは、今後データを増やして検討をしていく必要があると考えられる。プログラム後のアンケート結果において、「同じように困っているお母さんと話せてよかった」との記述があることから、本プログラムが親の仲間づくりの要素をもっていることや、プログラムを実施していくうえで子どもに変化が見られたことなどからも、親の抑うつ改善に効果的であったと考えられる。

PS-SFや養育スタイル尺度においては、参加者全体では有意差が見られなかったものの、4グループ中3グループでは改善が見られた。残り1グループには特徴をもった親が参加しており、その1名にグループ全体がふりまわされている印象を受けた。このことから、グループのメンバー構成もよく考慮していく必要があると思われる。また同時に、グループワークにおけるファシリテーターの力量が問われ、ファシリテーター養成も今後の課題として考えていくことが求められる。

## 2) プログラムの内容の検討

本研究の出席率は 91%であり、ホームワークの提出率は 96%であった。そのことより、プログラムの難易度は適切なものであったと判断できる。また親への事後アンケートでの講座の満足度が高かったこと、子どもや親自身の変化が見られたこと、未就園クラスの先生への聞き取りからもプログラムの効果が見られたことなどから、本プログラムは就学前の子育て支援講座として適切なプログラムであったと考えられる。

プログラム後アンケートから講義が具体的な内容であったことへの満足度が高く、発達障害児を対象としたペアレント・トレーニングと同様に、子育ての一般論よりは具体的な内容の講座であることが求められる。また BDI の結果からも、親が集まり相談できる場づくりが必要であり、さらにはグループワークやホームワークを通して、親が成功体験を積んでいくことも大切であると考えられる。

## 3) 今後の課題

本研究では被験者数が少ないため、今後継続してでデータ収集を行い、さらに検討を深めていくことが必要である。また本研究において、就園前の親の BDI が高い傾向にあることが明らかになった。就園している児をもつ親の BDI を測定し比較することで、ペアレンティングの必要性をより検討できるのではないかと考えられる。

またグループごとのメンバー構成が影響することも明らかになった。このことから、ファシリテーターの養成課題についても、今後の大きな検討課題であると考えている。

## 引用文献

- Hyungin Choi, Tatsuhisa Yamashita, Yoshihisa Wada, Jin Narumoto, Hiromi Nanri, Akihito Fujimori, Hatuka Yamamoto, Susumu Nishizawa, Daiki Masaki, and Kenji Fujui (2010) Factors associated with postpartum depression and abusive behavior in mothers with infants. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 64, 120-127.
- 井上雅彦 (2011) 児童期の対応とペアレント・トレーニング *そだちの科学* 17 日本評論社 48-52.
- 井上雅彦 (2010) 二次障害を有する自閉症スペクトラム児に対する支援システム. *脳と発達* 42.209-212.
- 伊志嶺美津子 (2003) ノーバディズ・パーフェクト活用の手引き. 子ども家庭リソースセンタ
- Janice Wood Catano (2002) 親教育プログラムのすすめ方～ファシリテーターの仕事～. 三沢直子 ひとなる書房
- 神尾陽子 (2007-1010) ライフステージに応じた広汎性発達障害者に対する支援のあり方に関する研究 (厚生労働省 障害保健福祉総合研究事業)
- 加藤則子・柳川敏彦 (2010) トリプル P～前向き子育て 17 の技術～. 診断と治療社

- 中田洋二郎（1995）：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 27. 83-92
- 中津郁子（2007）：子育て支援としての相談活動のあり方－保育所・幼稚園の保育者を対象にした質問紙調査から－，小児保健研究，66(1),46-53
- 根来あゆみ・山下光（2004）：軽度発達障害児の主観的育てにくさ感 母親への質問紙調査による検討，発達，97，13-18
- 松岡弥玲・岡田涼・谷依織・大西将史・中島俊思・辻井正次（2011）養育スタイル尺度の作成
- 山本理恵・神田直子（2011）子どもの特性ろ QOL 及び母親の子育て不安の関連に関する研究.人間発達科学研究第 2 号，29-41
- 渡邊茉奈美（2011）「育児不安」の再検討.東京大学大学院教育学研究科紀要第 51 巻，191 - 202

