ペアレント・トレーニング

支援者用マニュアル

本マニュアルの活用について

本マニュアルは、ペアレント・トレーニング基本プラットホームに基づいて作成されています。

これからペアレント・トレーニングを地域で実施しようと検討しておられる場合は、まず、「ペアレント・トレーニング　ガイドブック」をお読みいただき、基本プラットホームの考え方とペアレント・トレーニングのコアエレメント、基本的な運営方法などについての理解を深めてください。

本マニュアルは、主に、プログラムの内容や支援者に求められる専門性、運営のコツなどについて書かれている第１章と、講義する際のポイントをまとめた講義マニュアルの第２章から構成されています。地域ですぐに実践できるよう、演習シートとホームワークを参考資料として掲載し、巻末には開催案内文の例やカンファレンスシート例、タイムスケジュール例などを添付しました。

プログラムの順序、講義内容、演習シートやロールプレイの題材は、子どもの発達の程度や特性などに応じて微調整をしてください。できるだけ、参加者が子どもをイメージできるよう身近な具体例を交えながら講義や演習を進めていきましょう。

地域でペアレント・トレーニングを実際に行う際には、このマニュアルの内容をよく読み、可能であればペアレント・トレーニング実施者養成のための研修を受講したり、既にペアレント・トレーニングを実践されている方から助言を受けたりして、ペアレント・トレーニングのプログラム内容を理解し、演習やロールプレイの進め方についてのイメージを持てるようになることが望まれます。
実施後は、フォローアップのための会を実施することが推奨されていますので、実施前から、実施後のフォローアップまでを見通した実施計画を立てておきましょう。

本マニュアルは、わが国のペアレント・トレーニングの専門家が集まり、これまでのさまざまな機関や地域での実践のエッセンスが凝縮されています。使用される際は必ず引用を記載いただくようお願いいたします。

発達障害のある子どもの親が望めば地域でペアレント・トレーニングを受講できるように、本マニュアルが地域におけるペアレント・トレーニングの普及に繋がることを願います。

第１章　基本プラットホームに基づくプログラム

（１）プログラムと各回の流れ

ここでご紹介するプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会が開発している「基本プラットホーム」に基づいて構成されており、地域のニーズや実態に応じてアレンジされています。プログラムは原則、隔週で１回につき２時間、全６回の連続講座です（図１）。

図 1. プログラムの流れ

このプログラムは、発達障がいの診断、もしくはその疑いのある３歳児～小学校３年生くらいまでの子どもの保護者を対象としています。子どもの知的発達の水準は、ことばでのやりとりがある程度可能であることを想定していますが、知的発達の遅れがある子どもの場合は、ほめ方や指示のしかたなどを子どもの発達段階にあわせて工夫することが必要です。

プログラムはおおむね 4-8 名の参加者をひとつのグループとし、１-3 名のスタッフで運営されます。スタッフは、プログラムの進行を主に担うスタッフ（ファシリテーター）とそれをサポートするスタッフ（サブ・ファシリテーターや記録を行うスタッフなど）で構成します。

各回の内容は、子どもの行動への対応に関する講義と、その内容を実践するための演習やロールプレイから構成され、各回のテーマは段階的に進んでいきます（表１）。参加者は講義・演習・ロールプレイを通して子どもの行動への対応のスキルの獲得を目指します。

また各回で学んだスキルを習得するために、ホームワークが用意され、参加者は家庭での実践に取り組みます。

グループでプログラムを実践することによって、同じ悩みを持つ親同士での共感が得られるとともに、ロールプレイを実施して意見交換したり、他の参加者のホームワーク取り組みや工夫を聞けたりすることで、発達の問題や子どもの行動への対応方法の理解が深まります。

スタッフおよび他の参加者からのあたたかいサポートは、参加者の子育ての安心感や自信につながり、このことはグループで実施するペアレント・トレーニングの大切なポイントです。

表１　各回の内容

	講義テーマ	グループワーク＆ホームワーク
第１回	オリエンテーション 自己紹介・スタッフ紹介 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」	ウォーミングアップ「良いところ探し」 ホームワーク①　いっぱいほめようシート
第２回	「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」	演習シート①　ほめる ロールプレイ①　上手なほめ方を練習しよう ホームワーク②　行動の３つのタイプ分け
第３回	「子どもの行動のしくみを理解しよう」 行動の ABC	ホームワーク③　行動の ABC シート
第４回	「環境調整とスペシャルタイム」 環境を整え、ほめるチャンスを増やそう	演習シート②　環境調整 ホームワーク④　スペシャルタイム
第５回	「子どもが達成しやすい指示を出そう」	演習シート③　指示 ロールプレイ②　CCQ ホームワーク⑤　指示
第６回	「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」	ロールプレイ③　待ってからほめる 修了式

（2）グループワークのコツ

ファシリテーターには、それぞれの参加者の学習や実践の様子に配慮しながら、講義内容をわかりやすく伝え、各回のテーマの内容にあわせて演習やグループワークを円滑に進めていくことが求められます。参加者それぞれが家庭での子どもとのかかわりで成功体験を積めるよう、あたたかく励まし、子どもの成長を共に喜び合いながら、参加者全員をサポートしていく姿勢が大切です。

プログラムの各回はおおむね、①「前回のホームワークの振り返り」→②「今回のテーマの講義」→③「演習とロールプレイ」→④「今回のホームワークの提示」の順で進んでいきます。

どの内容においても、ファシリテーターが一方的に進めるのではなく、参加者同士のかかわりを通して、参加者自身の持っている力を引き出しながら、参加者が能動的にプログラムの学習と実践に取り組むように進行します。その流れに沿ってグループワークのコツを説明しましょう。

①　前回のホームワークの振り返り

それぞれの参加者が家庭で取り組んだことの報告をもとに、うまくいかなかったことも含めて、子ども自身の成長において大切なことや、また親として工夫できることについて、子どもの行動に注目しながら参加者全員で考えます。必要に応じて、同じようなテーマを選んだ参加者や同じような苦労をした参加者の有無をたずねて、互いの経験を共有し、参加者同士が互いに興味を抱き、他の参加者の実践や経験からも学べるようにします。

②　今回のテーマの講義

テキストや配布資料などを用いて、その回のテーマや問題への具体的な対応方法をファシリテーターが説明します。講義をしながらもファシリテーターはできるかぎり参加者の様子を観察して、参加者の中に説明の理解が困難な人や質問をしたいと思っている人はいないかを確認します。参加者から質問があった場合は、即座に答えるのではなく、他の参加者で同様のことを疑問に思った人がいるか、あるいは参加者でその質問になにか意見やアイデアがある人はいないかなどをたずねて、グループ全体で考えるようにします。

③　演習とロールプレイ

次のホームワークを実践するための準備と予行演習です。演習は主にワークシートで行います。そのたテストを受けているようと感じる参加者もいます。ファシリテーターは演習にはただひとつの正解というものがないことを、参加者それぞれの報告を肯定的に受けとめながら、さまざまな考え方や対処方法があることを理解してもらい、参加者の視野を広げるように努めます。

ロールプレイはホームワークが成功するためにもしっかりと取り組むことが大切です。しかし、参加者がいくつかの組にわかれてロールプレイを実施すると、子どもの問題が似ていて一度話し合ってみたいと思っていた参加者同士が組になったり、ロールプレイの感想を交換していて話がはずんだり、緊張の強い参加者が活発に話せたり、グループ全体では起きないような、和んだ雰囲気で盛り上がることがあります。ファシリテーターは、そのような自由な雰囲気も尊重しながら、各組を回り、ロールプレイを実施した際の親と子の立場で感じることを参加者がフィードバックし合うことを促します。

また、ロールプレイへの恥ずかしさや不安の強い参加者がいる場合は、参加者の子どもの年齢やよくある例をもとにあらかじめスタッフがロールプレイの台本を作っておき、台本をもとにロールプレイを行うことも検討してみましょう。

④　今回のホームワークの提示

各回のテーマに応じて、参加者は家庭で学んだことを実践し、ホームワークに取り組みます。ホームワークがうまくいかない場合も、その実践の経過で参加者は必ず努力し工夫し、その苦労や失敗から学ぶことたくさんあります。ファシリテーターが、その点を次回のホームワークの振り返りの際に、慎重に聞き取って十分に労をねぎらうことで、参加者は失敗に落胆せずプログラムへの参加意欲をますます高めます。このようなファシリテーターの支持的で受容的な態度は、他の参加者のモデルとなりグループ全体に支持的かつ意欲的な雰囲気が生まれます。

（3）ファシリテーターの専門性

ファシリテーターには、グループワークを円滑に進めるための専門性が求められます。ここでは、基本的な技術について紹介します。第１章第２項の「グループワークのコツ」も参照しながら、スキルを磨いていきましょう。

① ワークを円滑に開始する

・全体を見渡して明るく話を始める

例「では始めましょうか」「よろしくお願いします」「みなさんシートを手元に用意してくださいね」

② 受容・共感

・参加者の発言に対するうなずきやコメント

例「うんうん」「なるほど、〇〇ですよね」「〇〇したら・・・だったんですね（くりかえし）」

「なるほど、〇〇なときに・・・って言ったら、～なのですね」

③ 明確化

・参加者の発言を具体的に掘り下げる、５W1H

例「いつ声かけされていますか？」「それは・・・ということですか？」

「それはどんな風に？」「～なときはどうですか？」

④ ねぎらい

例「すごいですね」「すばらしいですね」「がんばられたんですね」

「具体的に〇〇されたのが素晴らしいですね」

⑤ 共通理解をうながす

・演習シートやロールプレイの感想、ホームワークの取り組みがグループメンバーに伝わるよう共有する

例「お互いに参考になったことや、私もやってみようということはありますか？」

「〇〇さんはこのようにされましたが、同じようにされた方はありますか？」

「〇〇さんはどうですか？」（自発的な発言の少ない参加者に発言を促す）

⑥ 気づきをうながす

例「もしかしたら・・・かも知れないですね」

「・・・でなかったら〇〇しないですよね」（反対のことを言語化する）

「この〇か月で（子どもや参加者が）気づいたことや変わられたところはありますか？」

⑦ 子どもの感じ方を伝える

例「もしかして・・・と感じているかも知れないですね」

「〇〇されたのは、お子さんにもわかりやすかったでしょうね」

⑧ 参加者や子どもの変化をフィードバックする

例「〇〇していたのが・・・になってきていますね」

「前は〇〇していた行動が、減ってきているのですね」

⑨ 提案する

例「～したらどうかと思うのですが、どう思われますか」「〇〇してみたらどうでしょうか」

「一度・・・してみるというのはどうですか」「たとえば・・・するのはどうですか」

⑩ テーマに沿わない話題への対応（個別性の高い子どもの問題行動の話題や学校への不満など）

・「同じようなことはありましたか？」と他の参加者に投げかけてみる

・参加者の不安な気持ちには共感し、これまでの取り組みをねぎらい、話題を戻す

・必要に応じて、個別相談で対応することを伝える

⑪ グループワークを円滑に終了する

・ワークに取り組み、それぞれが子どもとのかかわりを振り返りながら考えられたことをほめる

・ホームワークへの取り組みについて励まし、次回までにしておくことをわかりやすく伝える

・講義の内容をふりかえり、取り組んだ演習やロールプレイ、グループワークを意義づける

例「今日のワークで練習した『上手にほめるコツ』を使って、宿題にチャレンジしてみてくださいね。」

（4）プログラムの運営

ここでは、プログラムの運営について、①実施のための準備、②開始前の準備、③実施時のミーティング開催、④実施後の運営の振り返りの例を紹介します。プログラムを実施する機関や団体によって運営の方法は異なりますので、「ペアレント・トレーニング　ガイドブック」の実施期間の例も参考にしながら、対象者の人数や属性、機関や団体の規模や役割などに応じて内容を検討してください。

①実施のための準備

機関や団体で新たにペアレント・トレーニングを事業として開始する際には、開始前の準備から実施中、終了後まで、事業全体のプロセスを見通した準備が必要になることがあります。表２は、ある自治体での運営に必要なプロセスを一覧にしたものです。

開始前には、職場内での理解や合意、自治体や地域への周知、事業目標やスタッフの育成などが必要となります。また、プログラムの実施中には、実施状況の報告や情報共有、スーパーバイザーの確保や調整、参加者のフォローや関係機関との調整が必要になることもあります。プログラム終了後には、効果検証やフォローアップ会の準備、関係部署への成果報告なども必要になるでしょう。地域でペアレント・トレーニングを継続実施してくためには、こうした年間を通した計画と運営、振り返りと見直しのサイクルが大切です。

表２　運営に必要なプロセス一覧（自治体の例）

	機関・団体	スタッフ
開始前	・企画の賛同を得る ・関係部署への説明 ・予算、スタッフ、会場の確保 ・住民等への広報周知 ・効果等の把握方法の検討	・マニュアルブックの理解 ・役割分担、日程調整 ・参加者の支援状況の把握 ・必要なアセスメントに関する理解
実施中	・実施状況の報告 ・スタッフの悩みに答える SV 確保	・参加者の家庭、メンタルヘルスのサポート ・必要なアセスメントの実施 ・関係者との連携
終了後	・効果等の分析 ・関係部署との共有 ・継続のための作業	・効果等の分析 ・フォローアップの検討 ・必要に応じて相談の実施

②開始前の準備

（１）企画会議の実施

参加者のニーズに合わせたプログラムを実施するため、職員や関係機関で集まり、以下のような項目について協議しておくと、実施者も安心してプログラムを運営することができます。

表３のように、運営に必要な項目とその予算を検討することもあります。

- 実施の目的
- 募集年齢　※基本プラットホームでは３歳～小学３年生までを対象としています。
- 募集方法：事業所利用家族、地域への広報　等
- 定員　　※基本プラットホームでは１グループ 4-8 名を推奨しています
- スタッフの確保と役割分担
- プログラム内容と回数の確認　（例）全６回＋フォローアップの実施有無
- 日程
- 会場
- 託児の有無
- 外部講師、ペアレント・メンターや先輩保護者の協力が必要な場合はその依頼
- 効果等の把握方法
- 必要経費について　等

表３　運営に必要な項目の例

項目	内容	予算
人数	・スタッフ　〇人　（職種）、スーパーバイザー ・託児スタッフ　〇人（設ける場合） ・参加者　〇人	
会場	・会場の広さは参加者数に合わせて検討 ・椅子、机、ホワイトボード、PC、プロジェクター、スクリーン ・託児会場　　※巻末に託児案内文書の参考例があります ・効果測定のためのアンケートや質問紙など	
期間	・〇回（□か月）　×　年間〇クール ・広報周知　〇か月前 ・フォローアップ　〇ヶ月後に〇回	

広報	・　開催案内文書の作成　※巻末に参考例があります ・　配布個所：事業所内，保健センター，地域の保育園　等	

（２）スタッフの役割分担

運営するスタッフは、全体の進行や講義を行うスタッフ、グループのファシリテーターを担うスタッフや記録者で構成されます（表４）。

講義担当は、回によって担当が変わっても構いません。参加者の人数や職員配置によっては、全体進行・講義・ファシリテーターを１人で担う場合もあります。職員に余裕がある時には、グループにサブファシリテーターを配置し、メインのファシリテーターの補助として、グループ内で個別に配慮が必要な参加者のそばに座るなどしてサポートすることもできます。

グループを担当するファシリテーターは、できるだけ毎回同じ担当者が同じグループを担当するほうが、参加者も安心して話ができ、スタッフも参加者の様子や変化がわかりやすいでしょう。記録者は、グループ内での参加者の発言や様子を記録します。記録者は、書いている内容が保護者の目にふれないようにしながら、保護者が何を書かれている

	１回目	２回目	３回目	４回目	５回目	６回目
全体進行・講義	田中	田中	田中	田中	田中	田中
ファシリテーターA	上野	上野	上野	上野	上野	上野
ファシリテーターB	山本	山本	山本	山本	山本	山本
記録者	木下	木下	木下	村田	村田	村田
受付・会場準備等	村田	村田	村田	木下	木下	木下
託児	佐々木	佐々木	本田	本田	佐々木	佐々木

のか不安にならないように、参加者の話にあいづちをうつなどしながら、自然に記録することが大切です。

職員の異動が多い行政機関などでは、引継ぎを円滑にするために、受付や会場準備、記録者などを行政職員が担ったり、新しく配属されたスタッフはまず記録者を担当したりするなど、事業を継続していくための工夫がなされているところもあります。

表４　役割分担表の例

※表に記載の名前は仮名です

（２）参加者の募集（準備物：案内チラシと申込み用紙）

参加者の募集方法は、支援者から個別に対象者に声かけをして参加を勧める方法、一定の機関や団体の利用者からの応募にする方法、広く地域で公募する方法などがあります。

個別に声掛けをする場合は、子どもの年齢や診断名、知的の有無など、グループ分けを念頭におくことで、予めグループ分けを調整することができます。子どもの問題が大きく、緊急介入が必要なケースや、保護者のメンタルヘルスの状況から、グループワークへの参加が難しいと判断される場合はペアレント・トレーニングではなく個別相談が望ましいこともあります。　一度でたくさんの応募がある場合は対象者を選考するのか、抽選にするのか、先着順とするのかの選定方法も検討する必要があります。また、対象者が集まりにくい場合は、２年に１回の開催にするなどの方法もあります。

（３）参加者のグルーピング

グループは 4-8 名以内がよいでしょう。それ以上の人数で行う場合、講義部分は全員で聞き、グループワークやロールプレイは小グループに分かれて行うなどの工夫をします。その場合の参加者のグループ分けは、お子さんの年齢やタイプ、保護者のメンタルヘルス等を考慮しましょう。ご夫婦で参加される場合は、夫婦で同じグループが良いのか、別々のグループが良いのかについても検討しておきましょう。

③実施時のミーティング開催について

（１）　事前ミーティング

できるだけ､毎回の実施前に 30 分程度のスタッフ間での事前ミーティングを行います。当日の流れやポイント、参加者の出欠、参加者へのフォロー内容などの確認をしておきましょう。

- マニュアルのタイムスケジュールに沿って、役割と動きを確認しましょう
- 宿題の振り返りや演習などグループワークの手順やポイントを確認しておきましょう
- その他、参加者について共有しておいた方がよい情報があれば、共有しておきましょう

（２）　事後カンファレンス

実施後は、毎回 30 分～1 時間程度、事後カンファレンスの時間をとります。その日のそれぞれのグループの進行について共有し、運営面の振り返りと、気になる様子のある参加者や欠席者のフォロー、次回の方針について話し合います。ここでは、ある自治体で活用されている事後カンファレンスのための書式をご紹介します。書式は巻末に資料として掲載していますので、参考にしてください。

① 運営記録シート

全体記録では、時間配分や全体の雰囲気などを記録しておき、事後カンファレンスで気づいた点などを報告し合い、共有します。スタッフの役割分担、スタッフと参加者の席配置、時間配分、講義スライドや資料の見やすさ、演習やロールプレイの流れなど、全体の進行について振り返りをしましょう。また、各グループのファシリテーションにおいて良かったこと、難しかったことも記録しておくと、スーパーバイズを受ける際や次の方針を立てる際に役立ちます。さらに、個々の参加者の全体での様子やグループワークでの様子を記録しておき、フォローした場合はその内容について記載しておきます。次回までの個別のフォローの必要性の有無や次回の座席配置の予定についても共有しておくとよいでしょう。次回までの準備物や特記事項などは、「その他」の欄に記載します。

②『個別カンファレンスシート』

毎回の参加者ひとりひとりの理解の程度やメンタルヘルスの状態について記録するシートです。第１回からフォローアップまでの参加者の変化がわかり、フォローの必要な参加者について情報共有する際に役立ちます。

（３） スーパーバイザーの活用

プログラムを実施する中で、スタッフが戸惑い、困難さを抱いた際に相談できるスーパーバイザーを確保できるとよいでしょう。ミーティングで出た疑問についてまとめておき、スーパーバイザーに相談をすることで、スタッフが安心して実施できることが大切です。

④プログラム終了後の運営の振り返り

（１） 効果検証と次回に向けた会議の実施

１クール醜虜後に、質問紙やアンケートを実施し場合には、その結果をまとめて共有しましょう。プログラムが参加者にとっても有益なものであったか、参加者がより満足できるにはどうしたらよいか等、次回実施に向けて振り返りを行ないます。成果を客観的に評価することで、事業評価や次の予算化に役立てることができます。

（２） プログラム終了後のフォローアップの準備

基本プラットホームでは、プログラム終了後、１～３か月後にフォローアップを行うことが推奨されています。フォローアップは、プログラムで学んだことを振り返りつつ、家庭で実践できているかどうかをたずね、終了後の親子のかかわりの様子を知る機会となり

ます。

フォローアップの方法はさまざまですが、そのプログラムの参加者だけに案内をしてフォローアップの会を行う場合や、過去の参加者にも案内をして定例で年１回のフォローアップの会を行う場合などがあります。過去の参加者にも参加してもらうことで、子どもの年齢の異なる保護者が集まり、就学や進学、地域の福祉サービスなどの情報を得る機会にもなります。地域の親同士が繋がる場を提供できることは、地域でペアレント・トレーニングを開催することの利点ともいえます。

（３） 個別のフォローの検討

プログラムを通してみえてきた参加者の支援ニーズによっては、プログラム終了後の個別支援や関係機関との連携が必要な場合もあります。事業所内でできることや、地域の支援機関と連携してフォローが必要なことなどについても話し合っておくことが大切です。

（5）評価とフォローアップ

ペアレント・トレーニングは、行動理論に基づいた、親によるわが子の発達支援であるとともに、子どもの親への家族支援でもあります。ペアレント・トレーニングが参加者とその子どもにとって役に立つ（効果のある）ものであったかどうかを検証することが大切です。

プログラムの開始前に、事前評価として親のストレスの状態や子どもの実態について知っておくことは、子どもの理解、参加者への配慮やサポートを行う際の参考になります。
また、プログラム後の評価は、終了後の参加者へのフォロー（個別相談や関係機関への繋ぎなど）が必要かどうかを判断するのに役立ちます。

ペアレント・トレーニングを実施する際には、子どもの行動の変化、親のストレスや不安、養育スキルなど、子どもと親の変化をどのようにプログラムの前後で評価するかを、事前にスタッフ間で検討しておきましょう。
評価を実施する際には、参加者にその趣旨を十分に説明し、同意を得ておく必要があります。協力のお願いとともに個人情報の取扱いと管理に関する取り決めを明確にして参加者の承諾を得るなど、倫理面に十分配慮しましょう。

現在はペアレント・トレーニングの評価尺度として定められたものはありませんが、近年の実践や研究で使用されている主な評価尺度には、次のようなものがあります。

【親の評価】

〇抑うつ・不安・ストレスを測る
- BDI-Ⅱ（ベック抑うつ質問票）
- 新版 STAI 状態-特性不安検査
- PSI 育児ストレスインデックス

〇行動理論の知識を測る
- KBPAC（Knowledge of Behavioral Principles as Applied to Children）

〇精神健康度を測る
- 日本版 GHQ 精神健康調査票

〇自己効力感を測る
- CDQ（家族の自信度調査票）

【子どもの評価】

〇問題行動の程度を測る
- CBCL（子どもの行動チェックリスト）
- SDQ（子どもの強さと困難さアンケート）
- HSQ（Home Situations Questionnaire）

〇発達障害特性の程度を測る
- ADHD-RS

〇発達検査、知能検査

こうした評価は、標準化され市販されているものもあるため費用はかかりますが、プログラムの前後で、参加者のストレスや不安状態の変化、子どもの行動の変化などを客観的に比較することができます。また、参加者の満足度を測定するアンケートを実施機関で独自に作成して活用することもできます（巻末資料「参加者満足度アンケート」参照）。

プログラム終了後のフォローアップ

「基本プラットホーム」は、プログラム終了後に全参加者を対象にグループでのフォローアップを行うことを推奨しています。フォローアップは、プログラムで学んだことを復習し、家庭での実践の継続を促すことを目的として実施します。フォローアップは、参加者同士が交流し、親交を温めることができることから、参加者がわが子の発達支援のモチベーションを維持し、参加者自身の精神健康を高める機会にもなります。

基本プラットホームのプログラムでは、１クール修了後、１～３か月後にフォローアップを実施することが推奨されていますが、フォローアップの実施時期や頻度は、実施する機関や施設の実情にあわせて検討する必要があります。

また、長年にわたってペアレント・トレーニングの運営を続けていくと、いくつものグループのフォローアップを行うことが難しくなることもあります。そのような場合は、例えば年１回、過去のグループの参加者にも案内をして、ペアレント・トレーニングで学んだことを振り返り、終了後の子どもの成長の様子を互いに報告する機会を設けることもできます。

参加者の子どもの年代の幅が広がると、就学や進学、思春期の子どもへのかかわり、地域の福祉サービスや教育的支援の情報など、さまざまな情報を得られる貴重な機会になります。

このように、地域の親同士が繋がる場を提供できるのも、ペアレント・トレーニングを開催する大きな意義のひとつといえます。

第１回　「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド １

第1回

「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」

●配布資料の確認を行う（毎回、配布資料と演習シートなど配布物についての確認を行う）

スライド ２

いよいよ始まりました！よろしくお願いします

- この講座では、日々の子育てや子どもへのかかわり方について学んでいきます。
- この講座で行う内容は、「ペアレント・トレーニング」と呼ばれるプログラムです。
- グループでの話し合いや、簡単なワーク、ロールプレイを通じて、体験的に学びます。

●発達の気になる子どもの、日々の子育てやかかわり方について、ペアレント・トレーニングのプログラムに沿って、演習やロールプレイ、グループでの話し合いを通じて、体験的に学んでいくことを伝える

スライド ３

みなさんにお願いしたいこと

- この講座は、連続講座です。できるだけ欠席のないようご参加ください。
- ホームワークはぜひ頑張って、取り組みましょう。
- この講座がみなさんのお役に立ったかどうか、プログラムの内容と効果を検証するため、アンケートや調査にご協力をお願いします。
- 講座の撮影、録音はご遠慮ください。
- 講座内で知り得た個人的な情報は講座以外で口外しないよう、お互いを大切にしたご参加をお願いします。

●連続講座であること、宿題があること、講座が参加者に役立ったかどうかを検証するためのアンケートや事前事後評価がある場合は、協力をお願いする

●撮影や録音の禁止、個人情報の保護などについての注意事項を説明する

●個人情報の保護については毎回の講座の冒頭で確認する

第１回　「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド ４

本日の予定

- オリエンテーション
  スタッフ紹介
  自己紹介
- アンケートなど
- 講義 「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」
- ミニワーク「私と子どもの良いところ探し」

●予定を簡単に説明し、参加者に見通しを持ってもらう
●自己紹介を行うので、少し心づもりをしておいてくださいねと伝えておくのもよい
●不安になる人もいるので、自己紹介シートなどを事前に郵送しておくなど適宜配慮する
●アンケートなどの記載については適宜修正して提示する

スライド ５

スタッフ紹介・自己紹介

- スタッフを紹介します
- 自己紹介をお願いします
  ご自分のお名前
  お子さんのお名前と学年
  お子さんのチャームポイント
  講座に参加したきっかけや、講座で学びたいことなど

●まず、スタッフから自己紹介を行う
●次に、参加者の自己紹介を行う
●参加者の名前、子どもの名前と学年（もしくは年齢）、子どものチャームポイント、講座に参加したきっかけ、講座で学びたいことなどを一人3分程度で、話してもらう
●診断の有無や診断名については未診断の参加者がいる場合は自己紹介の中にいれないようにするなど適宜配慮する
●参加者の指名や発言順は、事前にスタッフ間で共有しておく

スライド６

アンケート調査にご協力をお願いします

●事前評価がある場合は、目的と倫理について説明し、同意を得ること
●評価を事前に記入して持参していただいている場合は、このスライドは削除し、先へ進める

●評価を実施した場合は、参加者の緊張が高まったり、質問項目によっては気持ちが落ち込んだりする参加者もいるため、参加者の心情に配慮し、終了後に気分転換に伸びや深呼吸を取り入れてもよい

スライド ７

講義
「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド ８

ペアレント・トレーニングとは

- 1960年代～　アメリカを中心に始まりました
- 医療や子育てなどさまざまな分野で応用され、実施されています
- 子どもの生活スキルの向上、問題となっている行動の減少、親の養育スキルの獲得、親のストレスや抑うつの減少に効果があるといわれています
- わが国では、厚労省により地域への普及が進められています
- 「ADHDの診断・治療ガイドライン第4版」（2016）において、ペアレント・トレーニングやSSTといった心理社会的治療の重要性が示されています
- 本講座のプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会において研究されている「基本プラットホーム」をもとにしています。

●ペアレント・トレーニングは、さまざまな機関で実施され、効果が認められていることを伝える
●参加者の実態に応じて（診断のある子どもが多い、未診断の子どもが多いなどで障害のことなどをどこまで話すかを判断）、厚労省の発達障害支援体制整備の家族支援施策の一つであることや「ADHDの診断・治療ガイドライン」においても心理社会的治療としてのペアレント・トレーニングの重要性が示されていることを伝える
●本講座のプログラムが日本ペアレント・トレーニング研究会において研究開発されている「基本プラットホーム」に基づいていることを伝える

スライド ９

子育ての悩みいろいろ

いつも叱ってばっかり‥
どう関わればいいのかな‥

- 落ち着きがない
- 指示が聞けない
- 注意をしてもすぐ同じことを繰り返す
- 歯磨き、着替えなど身支度に時間がかかる
- やるべきことをしないで、ぼーっとしていることが多い
- 勉強に集中できない、とりかかりが遅い
- こだわりが強い
- ゲームばかりしている

などなど･･･

●日々の子育ての悩みについて、参加者の子どもの年齢層や特性にあわせて、具体的な例を挙げる
●こうした子どもの行動に対して、いつも叱ってばかり、どのようにかかわればよいのかという親の悩みに共感しながら、具体的な対応方法についてこの講座で学んでいくことを伝える

スライド 10

子どもの行動に影響を与える4つの要因

1. 子どもの特性
2. 親を含む周囲のかかわり方
（子どもの行動が起こる前の状況・その行動が起こった後の対応）
3. 家族のストレス状態（身体・精神面の疲労、不安・落ち込みなど）
-親が子どもに対してマイナスイメージを持ちやすくなる
-親の対応の一貫性が保ちにくくなる

⇒ これらの相互作用が子どもに影響を与えます
原因を一つに決めつけず、『子ども目線』で考えていくことが大切です

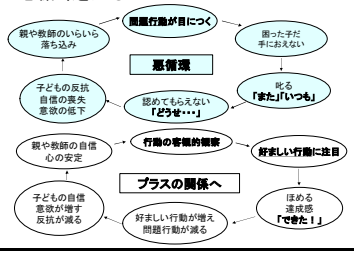
●子どもの行動に影響を与える３つの要因について、身近な例を挙げながら、順に説明する

●要因は１つではなく、３つの要因それぞれが相互作用して子どもの行動が影響を受けることを伝える

●子どもの目線になって、考えていくことを伝える

スライド 11

関係性の悪循環を知る



●関係性の悪循環について、まず起こりがちな悪循環について説明し、それを少しでもプラスの関係に変えていくためには、まず「行動」を客観的に観察すること、少しでも子どもの好ましい行動に注目して認め褒めていくことの大切さを伝える

●できるだけ具体例を交えて説明する

悪循環、好循環の具体例をあらかじめ考えておく

スライド 12

子どもの発達特性を知る

- 子どもの発達には、個人差があります
- まずは大人が「子どもの得意なことと苦手なこと」を知ることが大切です

- 得意と苦手の差が大きいと、「好きなことはやるのに、嫌いなことはしない」、「わがまま」「自分勝手」「気分屋」と言われてしまうことも・・・

⇒ 得意と苦手の差が大きいと、自己不全感を持ちやすい
⇒ 周囲の大人が子どもをよく理解することが、子どもの自己理解につながります

●子どもの発達特性について、わが子の得意なことや苦手なことをイメージしてもらいながら、４つの要因のうちの１つめ、「子どもの発達特性」を理解してかかわることの大切さを伝える

スライド 13

子どもがすること、しないことには理由がある

①好きなこと・いつもすること
＝子どもが成功体験を積みやすいもの、よくほめてもらえること
興味を持つから上手になる、少しの失敗も乗り越えられる
長い時間取り組んでも疲れない
ほめられるからまた頑張ろうとする、自分からやってみようとする
②嫌いなこと・苦手なこと
＝不得意なこと、失敗経験が多いこと
取り組むことにものすごいエネルギーを必要とする
少しの取り組みでも疲れてしまう、嫌悪感が残る
失敗したり注意されるから、さらに自分からしようとしなくなる
①を認め伸ばしながら、②をうまく工夫しながらサポートすることが大切

●子どものふだんの行動を振り返ってみると、子どもがよくしていることは子どもの得意な能力が発揮できるものであったり、子どもがしたがらないことは、子どもが苦手だったり成功体験が少なかったりするものであることを伝える
●わがままや勝手と思われがちなことも、じっくり観察するとその理由が見えてくることがある

スライド 14

日常の子どもの様子をよく観察してみよう

- 話し方は？
- 話を聴いている時の様子は？
- うれしい時の様子は？
- イライラした時の様子は？
- 体や手指の使い方は？
- 日々の生活動作は？
- 姿勢は？
- 遊んでいるときの様子は？
- → 観察することでヒントが得られます

●ふだんの子どもの行動の例を挙げる
●子どもの行動を振り返ってイメージしてもらう

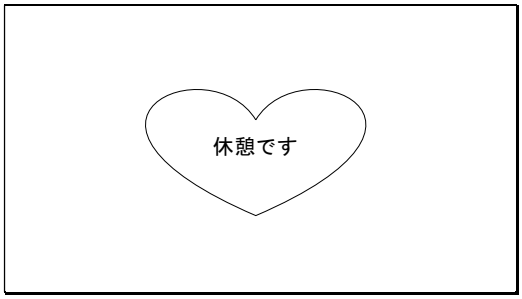
スライド 15

子どもの特性をふまえたかかわり

- 子どもの得意と苦手をよく観察して、見つけていきましょう
- この講座では、子どもの得意を伸ばすヒント、苦手なことへのかかわりのヒントを学んでいきます
- まずは行動を振り返って、良いところに注目する練習をしましょう

●子どもの行動をよく観察し、良いところに注目する練習をしていくことを伝える

スライド 16



●前半の講義が終了したら、５～10 分の休憩をとる

●スタッフは、参加者の緊張はどうか、参加者同士で話をする様子などがみられるか、など参加者の様子を観察する

●実際に集まってグループで実施する場合は、お茶やお菓子などがあると、緊張がほぐれ、参加者が話しやすい雰囲気になる

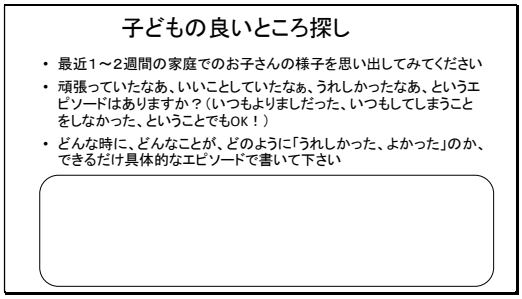
スライド 17

●前半の講義の内容をふまえ、まずは、子どもと参加者自身の良いところ探しをする練習をする

●グループがいくつかある場合は、グループごとにリーダーのファシリテーターが司会進行をしながら進めていく

●ここは、基本プラットホームの「行動を３つにわける」の「好ましい行動」に注目することにあたります

スライド 18



●最近、１～2 週間の子どもの行動を思い出してもらい、その場で枠内に書き込んでもらう

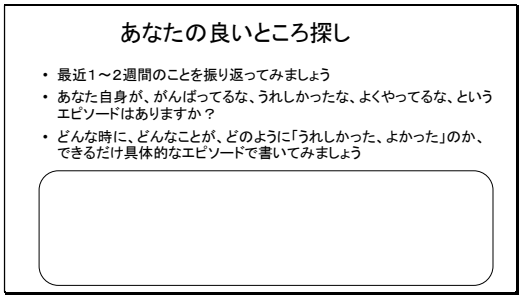
●その際、できるだけ、エピソードが具体的にわかるように書いてもらうことを伝える

●書けていない参加者がいるかどうかを確認し、適宜ヒントやアドバイスを行う

（書くのが苦手な人、完ぺき主義、不安が高いなど、さまざまな参加者がいる）

●参加者それぞれの様子や記入のスピードに配慮し、５分程度時間をとり、必要に応じて時間を調節する

スライド 19



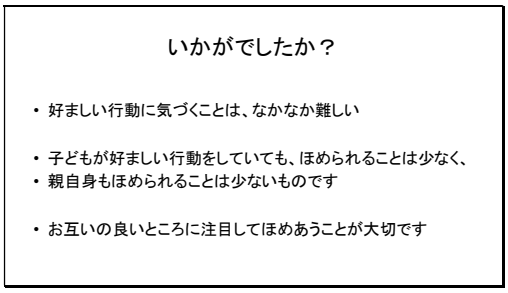
●時間があれば、同様に、参加者自身の良いところを書いてもらう

●5 分程度の時間をとり、適宜調節する

●子どもと参加者の良いところが書けたら（子ども・参加者どちらでも書けていたら良い）、隣同士やグループで見合いっこをしたり、意見交換したりする時間をとる（5～10 分程度）

●いきなり指名して発言を求めるよりは、隣同士で見せ合うなどの活動をした後に、よく話している人に発言してもらうなどのステップをとる

スライド 20

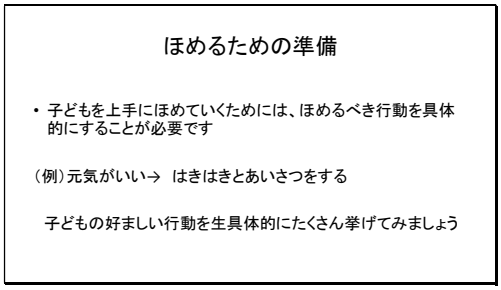


●参加者の様子をみながら、時間があれば何名かの参加者に書いた内容を発表してもらう

●良いところに注目すること、ほめることの難しさに触れながら、ほめあうことの大切さを伝える

●ペアレント・トレーニングのプログラムでは、「良いところ探し」を毎回最初に行う場合や、ホームワークの報告に含めて子どもの良いところを報告してもらう場合など、参加者の人数や時間によって調節する。ほめることの大切さはプログラム全体を通して大切な内容として伝えていく。

スライド 21



●ホームワーク「いっぱいほめようシート」に取り組むための準備として、ほめる行動を具体化するミニワークを行うのもよい（5 分程度）。

●配布資料の余白でもよいので、子どもの好ましい行動をできるだけ具体的に書いてもらう

（子どもの良いところさがしで書いた子どもの良いところを具体的に見直してもらうのもよい）

スライド 22

次回のお知らせ

- 次回は、○月○日（　）　△時～△時
- ホームワーク 「いっぱいほめようシート」
  子どもやまわりの大人や子どもをたくさんほめてみましょう
  ⇒　次回、記入した「いっぱいほめようシート」をお持ち下さい
- 次回のテーマ 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
  演習 「ほめ上手になろう」

●ホームワークの説明をする

いっぱいほめようシートに、どの行動をどのようにほめたかを具体的に書いてもらうことを伝える

●宿題はできるだけ頑張って取り組んでみてほしいこと、でも無理はしないこと、忙しくて書けなかったとしても、１回はほめることにチャレンジしてほしいことを伝える

●「いっぱいほめようシート」は、子どもだけでなく、練習として、夫や祖父母、きょうだいなどもほめてみることを伝える（参加者が取り組んでいることを他の家族に知ってもらう機会にもなる）

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド １

第2回

「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド ２

ホームワーク、いかがでしたか？

「いっぱいほめようシート」へのチャレンジは、いかがでしたか？
グループで、感想を聞きあってみましょう
・具体的な一場面について教えてください
・相手の反応、気づいたこと、など

●ホームワーク報告を行う

●グループがいくつかあるときは、各ファシリテーターが司会進行を行い、「いっぱいほめようシート」で取り組んだエピソードについて参加者に発言してもらう

●ホームワークのコピーを配布したり、交換し合って見たりするなど、参加しづらくならない雰囲気を作る

●ホームワークができてない人には、思い出せることでよいので口頭で発表してもらうなど配慮する

●宿題に取り組んだことを労い、具体的にほめられたか、ほめた人のほめた後の反応がどうであったか、相手の反応や気づいたことを共有する。「うまくほめられたこと」よりも、「ほめることは案外難しいもの」ということを共有できるとよい。失敗談も共有し、実際にほめることは難しいが、少しずつ練習していくこと、チャンスをみつけてほめることを続けることを伝える

スライド ２

本日の予定

・講義 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
　　子どもの良いところ探し

・演習 「ほめ上手になろう」
　　ホームワークの感想、ロールプレイ

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド ３

前回の復習

- ペアレント・トレーニングは、子どもの良い行動に注目しながら、親子のよりよいかかわり方について学ぶものです
- 子どもの発達の特性を理解し、まず子どもの行動をよく観察することが大切です
- 自分と子どものかかわりを具体的なエピソードで思い出して、「私」と「子ども」の良い行動を具体的に見つけていきましょう

●前回の講座で学んだことを振り返り、いまある問題を解決していくためには、子どもの特性を理解すること、子どもの行動をよく観察すること、良い行動を積極的に見つけていくことが大切であることを伝える

スライド ４

子どもの「良いところ探し」をしてみましょう

- 最近1週間くらいのお子さんの様子を振り返って、良かったところ、がんばっていたところ、うれしかったところを探してください
- なるべく具体的に、どんな場面で、どんな行動や言葉が良かったのかを思い出してみてください
- エピソードを発表してみましょう

●「子どもの良いところ探し」は、リフレーミングとして、適宜取り入れる。参加者に一人２～３分程度で、子どもの良いところを具体的なエピソードで話してもらう

●好ましい行動を具体的にすることが大切であることを伝える

●グループがいくつかある場合は、各ファシリテーターが司会進行を行い、参加者ひとりずつに「子どもの良いところ」を話してもらう

スライド ６

子どもの「行動を観察する」ことが大切な理由

- 子どもの行動は、それだけが突然起こるのではありません
- 必ず行動を起こす「きっかけ」があり、その「結果」があります
- 今日は、「行動を観察する」ことについて学んでいきましょう

●参加者が日々の忙しい子育てのなかで子どもの行動を振り返り、良いところを見つけられたことを労い、「子どもの行動に注目してみることで、今までと少しちがった見方やかかわり方ができるのではないでしょうか」と本日のテーマにつなげる

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド ７

「行動」とは・・・

- 見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
- 具体的に言いかえてみましょう

（例1）弟に優しくできない　：
（例2）ちゃんと宿題をしない　：

⇒何が問題になっているかを明らかにすることが大切です

●改めて行動を具体化する。例を挙げ、行動を具体的にすることの大切さを伝える

（例１）：弟に優しくできない、という場面を参加者にイメージしてもらい、「具体的にはどのような場面を頭に思い浮かべましたか？」と参加者に投げかける（何人かの参加者にたずねてみてもよい）

●同じように、例２の「ちゃんと」とはどういうことか、参加者に考えてもらう

●「～できない」といった否定形の表現や抽象的な表現は、子どもの行動をわかりにくくすることを伝える

●子どもの行動を具体的にして、何が問題になっているのかを明らかにすることの大切さを伝える

スライド ８

子どもの行動を観察するポイント

- 行動が起こったときの状況
- 行動への対応の結果、どうなったか
- 問題となっている行動の持続時間、頻度、程度、それによる本人や周囲への影響の強さ

⇒　子どもの行動を客観的に整理して書く練習をしていくと、かかわりが適切だったかどうか、その結果や意味を振り返ることができます。子どもの行動が予測できると、対応しやすくなります。

●子どもの行動を具体的に観察していくためには、少しのコツが必要であることを伝える

●子どもの行動をじっくり観察して、客観的に整理してみると、対応のヒントが見えてくることを伝える

スライド ９

子どもの行動が改善されるためのポイント

①いまできることから、具体的に、スモールステップで

②子どもの行動をまず冷静に観察する

③子どもの特性にあわせて

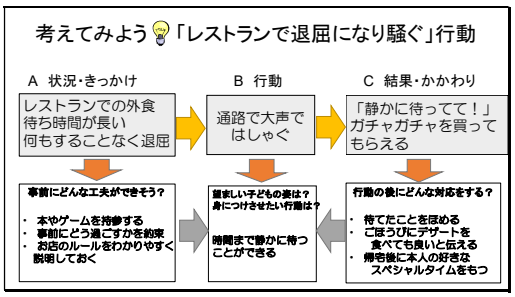
④子どもの特性にあわせて環境調整をする

●子どもの行動が改善されるためには、①～④のポイントが必要であることを伝え、この講座を通じて具体的にかかわり方を学びながら、家庭で実践していくことを伝える

●こだわりの強い子どもの場合は、子どもにとっても、大人にとっても取り組みやすいことから、目標となる行動を選んでいきましょう

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド 10



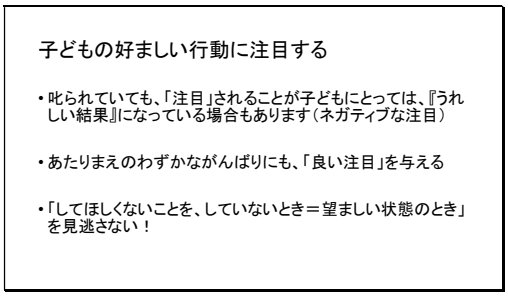
●「具体的な例で考えてみましょう」と参加者にこのような場面が普段の生活でありませんか、と呼びかける

●外食の場面を挙げ、子どもの行動には必ずきっかけと結果があり、子どもの望ましい姿（子どもの目標）を具体的にして、事前の工夫や事後の対応を工夫すると、子どもの行動が変わることを説明する

（説明の例）レストランで注文した後、食事が運ばれてくるまでの待ち時間は何もすることがなく退屈だったりします。子どもが通路で大声ではしゃいだ時に、「静かに待ってて！」と叱られたり、おもちゃを与えたら静かに待ってくれるからとガチャガチャを買い与えてしまうこともあるかもしれません。このような場面で、子どもが少しでも静かに待てるように行動を変えていくためには、どうすればよいでしょうか。たとえば、子どもの好きな本やゲームを持参したり、事前に待ち時間をどう過ごすか子どもと相談したり、お店のルールをわかりやすく伝えておくなどの工夫ができるかもしれません。また、いつもより少しでも静かに待てたらほめる、ごほうびにデザートを食べても良いよと伝える、帰宅後に本人の好きな遊びをするなどのスペシャルタイムをもつなど、子どもの行動が少しでも好ましい行動に近づいたら認め褒めていくことができます。行動の前後のかかわりや対応を工夫することで、子どもの気になる行動を少しずつ変えていくことができます。

●本スライドでは、全体を簡潔に説明し、具体的な方法は、講座で少しずつ学んでいくことを伝える

スライド 11



●子どもへの対応の土台となるのが、まずは子どもの良い行動に注目することである

●具体例を挙げながら説明する

（一行目の例）かまってほしいときにわざといたずらをして、いたずらを叱られても、かまってくれたことのほうがうれしくてニコニコしているなど

（三行目の例）いつもきょうだい喧嘩をしているのに仲良く遊んでいるときなど

●ふだん、子どもの行動を叱ったり、注意したりしても、子どもがその行動をやめずに、にこにこしているようなことはありませんか、と参加者に投げかける

●子どもの少しの頑張りでも「良い注目」を与え、してほしくないことをしていないとき＝子どもが望ましい状態のときを見逃さず、注目していくことを伝える

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド 12

子どもの行動を観察して、3つのタイプに分けてみよう

①好ましい行動（増やしたい行動）
⇒　＜ほめる＞　すぐに、具体的に、気持ちを込めて
（例）おもちゃを「かして」と言われて、「いいよ」と言って渡す

②不適切な行動
減らしたい行動
⇒　＜環境を整え、注目を与えず、ほめるために待つ＞
（例）おもちゃを「かして」と言われて、「いや！」と言う

③許しがたい行動
⇒　＜環境を整える＞　予防が大前提
きっぱりと、さらりと、納得できるルールを提示
（例）おもちゃを「かして」と言われて、いきなり相手を突き飛ばす

●子どもの行動への対応を考えるために、子どもの行動を３つのタイプに分けて、整理してみることの大切さを伝える
●このスライドでは簡潔に説明し、具体的な内容は講座で少しずつ学んでいくことを伝える

スライド 13

環境を整える＆ほめるパワー

- 問題となる行動が何か、その起こりやすい状況は何かを整理する
- 感情的に怒るだけの対応では、子どもには怒られたことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからない
- 生活のなかで、あたりまえのことであっても、子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を身につけていきましょう
- 『ほめ上手』になるためには、少しのコツと練習が必要です

●子どもの行動を３つのタイプにわけて整理するためには、本日の講座のはじめにお話したように子どもの行動をじっくり観察して、その状況を具体的にすることが大切であることを伝える
●感情的に怒るだけの対応では、子どもには「怒られた」ことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからないため、まずは当たり前のことであっても子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を少しずつ身につけていくことを伝える
●「ほめることが苦手という方や、ほめるところなんて見つからない、という方もいらっしゃるかもしれませんね」と前置きをしながら、ほめ上手になるためのコツを後半のグループワークで学んでいきましょう、と伝える

スライド 14

休憩です

第２回　「子どもの行動観察と３つのタイプ分け」

スライド 15

演習「ほめ上手になろう」

ワークシートにチャレンジしてみましょう

●「ほめる」演習シートを配布

●演習シートのイラストの場面について説明し、どのようにほめるかをセリフにして書きこんでもらう時間をとる

●参加者に発表してもらう（隣同士やグループで、お互いに言い合うようにしてもよい）

●できていないところに目がいきがちだが、子どもの好ましい行動に着目してほめることで、少しずつできることが増えていくことを伝える

スライド 16

上手なほめ方のコツ

- 声のトーン、表情や視線、タイミング、距離
- ほめ言葉のバリエーション
- 具体的にほめる
- 言葉以外に、子どもがうれしいほめられ方は？
- ほめたことで、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりすれば、ほめたことが伝わった証拠です
- プラスの注目も大切

●声のトーンや表情など、ほめ方には少しのコツが必要であることを伝える

●子どもの特性にあわせて、子どもにとってうれしいほめ方でほめることを伝える（例：過敏のある子どもの場合は、頭を撫ぜられるのが好みでないこともあるなど）

●知的障害のある子どもや年齢の小さい子どもの場合は、抱っこや高い高い、毛布ブランコなど好みの活動でほめる（具体例を挙げて伝える）

●ホームワークシートで取り組んだように、ほめた後の子どもの行動を観察して、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりする行動がみられたら、ほめたことが子どもに伝わった証拠であることを伝える

●声かけや身体的なほめ方だけでなく、あたたかい注目を与えることも、子どもにとってうれしい場合もある

スライド 17

ほめ方を練習しよう

- 2人ずつ、ペアになりましょう
- ひとりは子ども役、ひとりは親役です
- 子ども役は、折り紙を折ります

- 親役の人は、「上手なほめ方のコツ」を意識しながら、折り紙を折っている子ども役をほめてあげましょう
  ※合図をしたら、役割を交代します
  グループ内で感想を言い合ってみましょう

●2 人一組になり、ほめる演習を行う（参加者の人数が奇数の場合は、スタッフがペアになる。事前に組合せをスタッフ間で共有しておく）

●折り紙を配布し、子ども役、親役になって、子ども役は折り紙を折り、親役は子ども役をほめる

●3 分程度で役割交代をする（折り紙は最後まで折らなくてもよい）

●それぞれ役割を体験したら、参加者にほめられたときの気持ちを話してもらう。ほめるときに難しかった点についても話してもらう（例）「すごい！」の繰り返しになってしまうなど

●感想のシェアは、グループ内で共有したり、何名かの参加者に発表してもらったりするなど、時間配分によって共有のしかたを調整する

スライド 18

次回のお知らせ　〇月〇日（　）△時～△時

・ホームワーク「行動の3つのタイプ分け」
「増やしたい行動」、「減らしたい行動」、「許しがたい行動」の3つにわけて、お子さんの行動を書き出してみましょう

次回、「行動の3つのタイプ分けシート」を記入して、お持ち下さい

次回の講義「子どもの行動のしくみを理解しよう」
演習「観察上手になろう」

●ホームワークの説明を行う。「行動の３つのタイプ分け」シートを配布し、家庭で子どもの行動を観察しながら、増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動の３つにタイプを分けて、子どもの行動を具体的なエピソードでシートに書いてきてもらう。それぞれの行動の分け方のジャッジは親であることを伝える。スライド 12 を参考に、好ましい行動、不適切な行動のなかでも減らしたい行動と許しがたい行動に分けてみることを伝える。

●宿題でわからないところがないか質問の時間をとる
●次回の案内、事務連絡などがあればアナウンスする

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド １

第3回

「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド２

ホームワークいかがでしたか？

「行動の3つのタイプ分け」
- 増やしたい行動
- 減らしたい行動
- 許しがたい行動

どのような行動をどこに分類したか、分けた理由も含めて
グループで話し合ってみましょう

●ホームワークシートをみながら、どのような行動をどのように分けたのか、分けた理由も含めて発表してもらう時間をとる

●参加者のホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターがコピーを見ながら、参加者それぞれに発表してもらいたいエピソードを見つけて、参加者に具体的に話してもらうのもよい。

●参加者それぞれのエピソードのなかで、同じ行動だがジャッジが異なっていたり同じように分けたりなど相違点や共通点を見つけ、シェアするのもよい

●特に、減らしたい行動や許しがたい行動の分け方について、ファシリテーターは様々な価値観があることを伝え、講座が進んでいく中でかわることもあるということを伝える

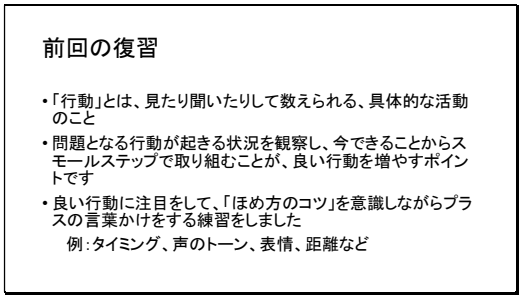
スライド３

本日の予定

- 講義 「子どもの行動のしくみを理解しよう」
- 演習 「観察上手になろう！」

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド ４

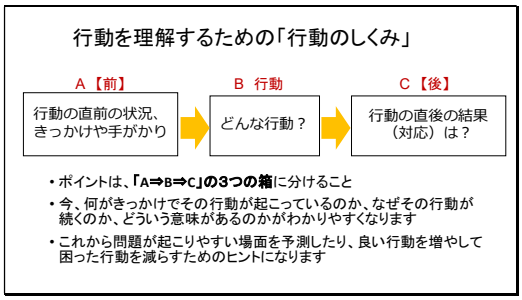


●全６回の講座の３回目となりました。

●第１回目は、子どもの特性とペアレント・トレーニングについて学びました。

●前回は、子どもの良い行動に注目することを学び、「ほめる」ことについて、ワークシートや実際にお互いに褒め合う体験をしましたね。

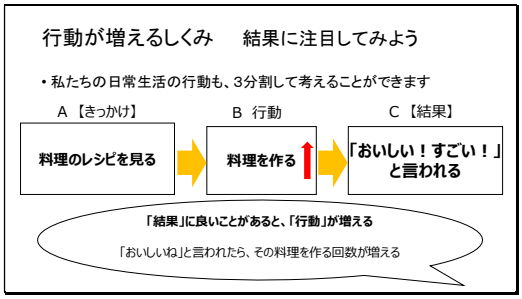
スライド ５



●行動を３つに分けられたところで、子どものどのような行動にどのような対応をしていけばよいのか、今回は行動に焦点をあてて、行動のしくみについて学んでいくことを伝える

●行動を ABC の３つの箱に分けるということを、具体的な例で考えていきましょう

スライド ６



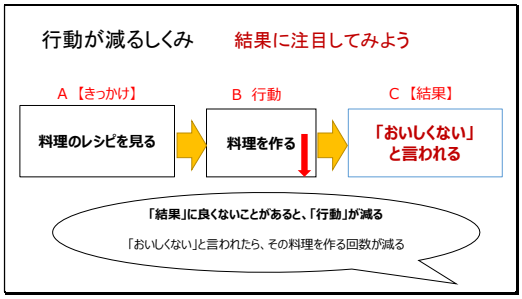
●私たちのふだんの行動を思い返してみてください。たとえば、料理を作る、という行動は、その行動の前に、料理のレシピを見る、とか、料理番組でおいしそうなレシピを見たとかいうきっかけがあります

●そして、料理を作って、その後に、料理を食べた人から、「おいしい！すごい！」と言われたら、皆さん、どうですか？その料理をまた作ろう、と思ったり、その料理を作る回数が増えたりすることはありませんか？

●日常の行動と照らし合わせて、行動の結果にうれしいこと、良いことがあると、その行動は増えるということ、プラスの結果が後にあればその行動の頻度が増えるという「行動のしくみ」があることを伝える

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド ７

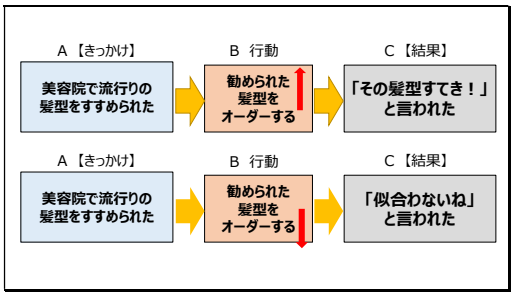


●逆に、料理を作って、食べた人から「おいしくない」と言われたらどうですか？その料理を作ろうとは思わなくなったり、その料理を作る回数は減ってしまいます

●行動の結果に、うれしくない、良くないことがあると、その行動が減るという「行動のしくみ」があります

●その行動の後に、どのような結果が起こってしまっているのか、行動の後の結果に注目することが大切です

スライド ８

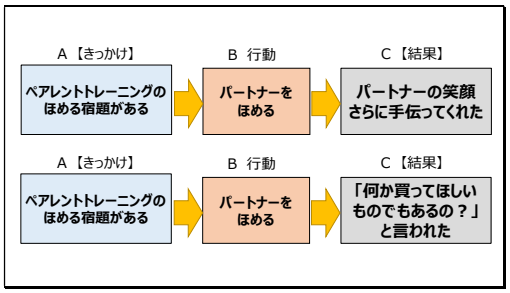


●もう少し例をみてみましょう

●美容院で流行りの髪型を勧められて、髪を切って、友人から「その髪型すてき！」と言われたら、またその髪型にしよう、とか、またその美容院に行こう、とか、もう少し髪を切ってみようかな、というふうに、その行動は増えます。

●逆に、「似合わない」と言われたりして、髪を切ったことで後にマイナスの結果があると、もう髪は切らないでおこう、とか、その美容院には行かないでおこう、というふうに、その行動は減ります。

スライド ９



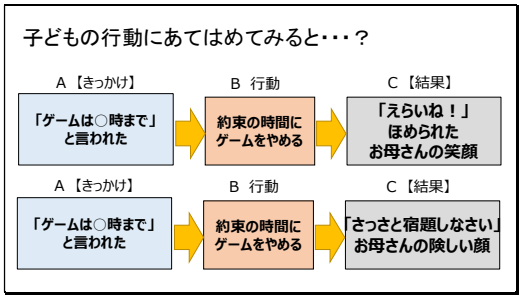
●もうひとつ、例をみてみましょう

●みなさん、ほめる宿題に取り組んで下さいましたね。そこで、例えばパートナーを褒めたら、笑顔が見られたり、さらに家事を手伝ってくれたりしたら、またほめてみようと思ったり、実際にほめることが増えたという方もあるかもしれません。

●逆に、ほめたけど反応が薄いとか「何か買ってほしいものでもあるの？」とか言われたりして、ほめた後に良いことがなかったら、ほめる回数が減ったり、もう二度とほめないでおこう、という気持ちになるかもしれません。

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 10

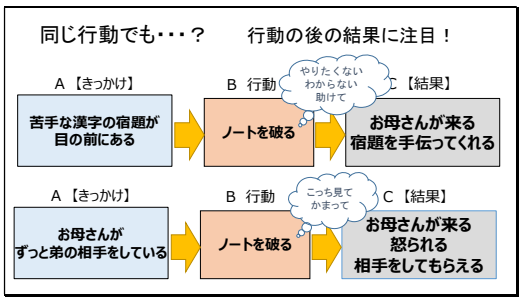


●大人の例でみてきましたが、この行動のしくみは、子どもも同じです。

●ゲームは〇時までと言われて、約束を守ってゲームをやめた結果、お母さんからものすごくほめられたり、お母さんの笑顔があると、次にまたゲームを時間通りにやめようとしたり、実際に約束通りにやめる回数が増えてきます

●逆に、約束の時間にゲームをやめても、「さっさと宿題しなさい」と言われてお母さんが険しい顔をしていたら、子どもにとっては行動の後にマイナスの結果となり、約束の時間にゲームをやめるという行動は減ってしまいます。

スライド 11

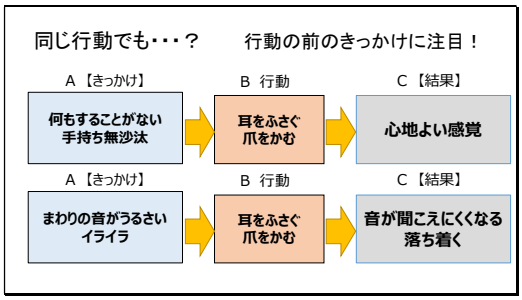


●行動の後の結果に注目してみましょう。

●上の例では、苦手な漢字の宿題が目の前にあって、ノートを破ると、お母さんが「何してるの！」と怒りながらも来てくれて、宿題を手伝ってくれることがあるかもしれません。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動には、この吹き出しにあるように、「やりたくないよ！わからないよ！手伝って！」というメッセージがあるといえます。

●下の例では、お母さんがずっときょうだいの相手をしていたりして、ノートを破ったら、お母さんが「何やってるの！」と怒りながらも来てくれて、叱られていても、相手をしてくれてうれしい結果になってしまいます。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動は、「こっち見て！ぼくにかまってよ！」というメッセージがあるといえます。

スライド 12



●次は、行動の前のきっかけに注目してみましょう。

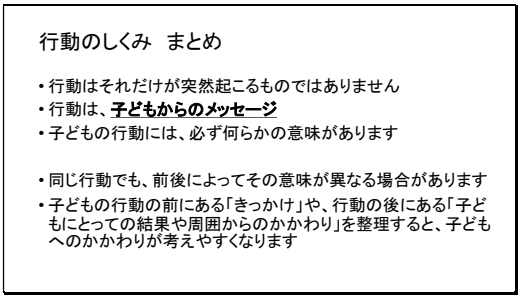
●上の例では、何もすることがなく手持無沙汰なときに、耳をふさいでみたり、爪を噛んだりすると、その結果、心地よい感覚が得られて、感覚が満たされ、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●下の例では、まわりの音がうるさくてイライラして、耳をふさいだり爪を噛んだりした結果、うるさい音が聞こえにくくなったり、落ち着いたりして、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●同じ「耳をふさぐ」「爪を噛む」という行動でも、きっかけが違うと、子どもにとってはちがう意味があることがわかります。

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

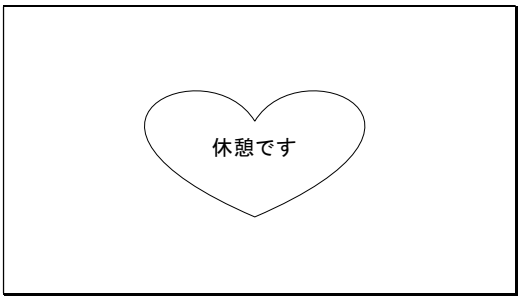
スライド 13



●行動のしくみについて、説明した例をふまえながらまとめる

●子どもの行動には何らかの意味が必ずあり、行動をじっくり観察して、ABC の３つの箱で整理してみると、一見、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージが隠されていることを伝える

スライド 15



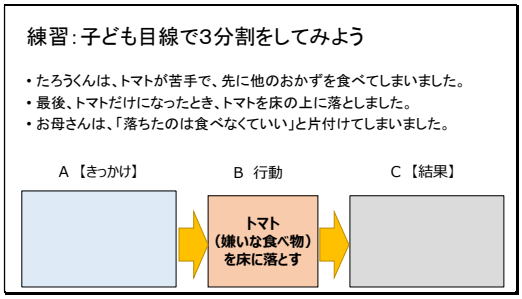
スライド 16

●では実際に、行動を ABC の３つの箱に分ける練習をしてみましょう

●参考文献をもとに、いくつか例を挙げて考えていく

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

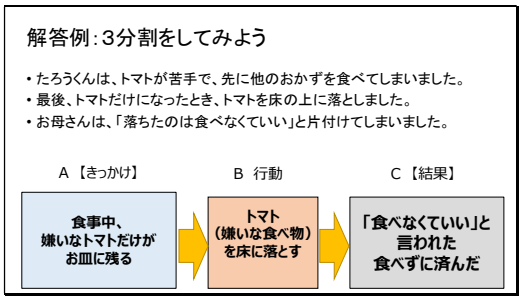
スライド 17



●文章を読み、Ａ と Ｃ の箱にはどのようなことばが入るか、参加者に書き込んでもらう

●何名かの参加者に書いた内容を発言してもらってもよい

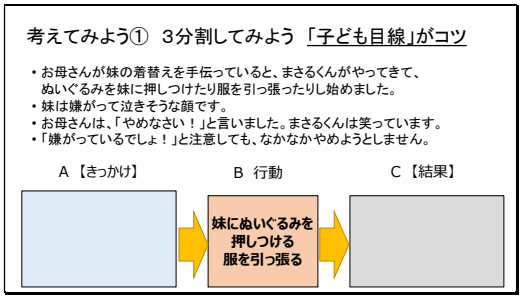
スライド 18



●答えは必ずしも１つではないことを伝え、たとえば、このような場合も考えられます、と説明する

●嫌いな食べ物が目の前に残ってしまい、床に落とした結果、食べなくてもいいと言われて食べなくて済んだら、この後、嫌いな食べ物を床に落とすという行動は、増えますか?減りますか？と参加者に考えてもらいながら、子どもにとってプラスの結果がもたらされると、その行動は増えますね、と説明する

スライド 19

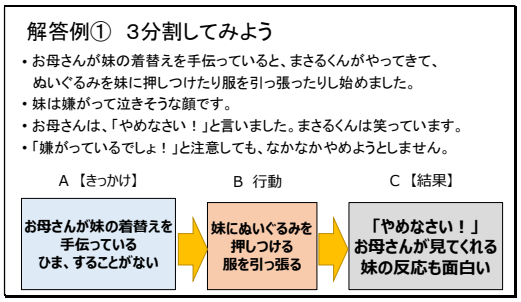


●いくつか例を挙げて一緒に考えてみましょう

●練習問題同様に、考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

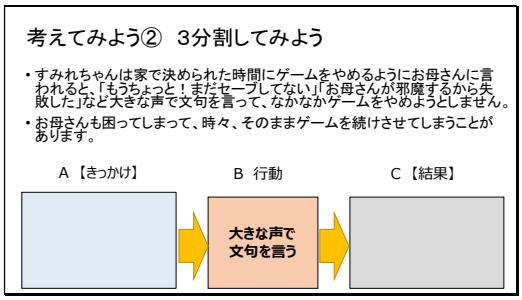
スライド 20



●練習問題同様に解答例を示し、子どもにとって行動には意味があることを解説する

●手持無沙汰で、お母さんが妹にかまっていて、妹にちょっかいを出した結果、お母さんに叱られたとしても「お母さんがかまってくれた」「妹の反応もおもしろい」というような結果があると、お母さんが妹にかまっているときにちょっかいをかけるという行動は増えてしまいます

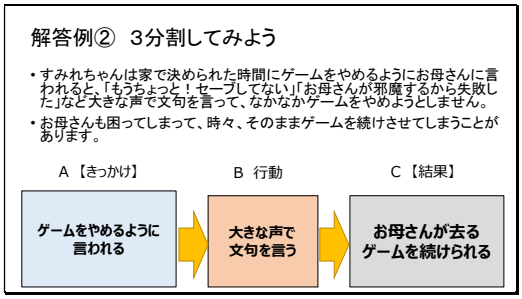
スライド 21



●家庭で問題となりやすいゲームの場面を例にして考えてみましょう

●考える時間をとり、参加者に発言してもらう

スライド 22



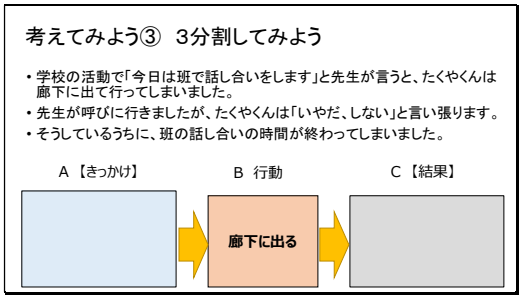
●例としては、このように整理ができますね

●ゲームをやめるように言われ、大きな声で文句を言った結果、お母さんが去ってゲームを少しでも長く続けられてしまうと、ゲームをやめなさいと言われたときに大きな声で文句を言う行動は、増えていきます

●ここでポイントなのは、「時々」許してしまう、ということです。行動の結果に、「時々」良いことがあると、その行動はさらに増えるという行動のしくみがあります。（例として、ギャンブルなどを例えにして解説してもよい）

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

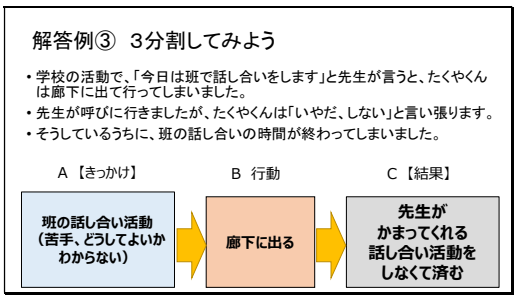
スライド 23



●学校での子どもの苦手な場面ではどうでしょうか

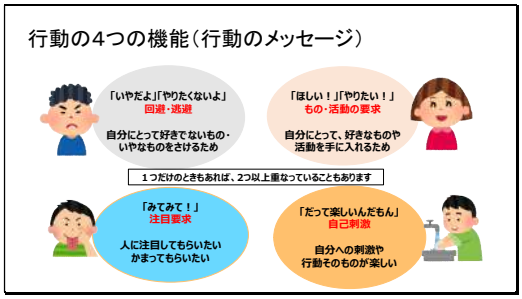
●考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

スライド 24



●例えば、話し合いが苦手でどうしてよいかわからないときに、廊下にふらっと出てみたら、先生が追いかけてきてくれてかまってくれて、「教室にはいりなさい」「いやだ」と押し問答をしているうちにチャイムが鳴って、話し合い活動をしなくて済んだら、この先も話し合いなどの苦手な活動のときや授業中に先生にかまってほしくなったら廊下に出るという行動が増えてしまいます

スライド 25



●たくさんの例で考えてきましたが、行動には４つの機能（意味）があるといわれています

●子どもの行動には、必ずなんらかのメッセージが隠されていて、それが１つだけのときもあれば、いくつも重なっていることもあります

●４つの機能について子どもの例を挙げて解説する

第３回　「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 26

ABCの3分割のコツ

- 言葉やかかわりだけではなく、まわりの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります
- 子どもの目線で、何が起きているかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとっては、何らかのメッセージを伝える手段となっている場合もあります
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう

●子どもの行動を、行動の前のきっかけ、行動、行動の後の結果、の３つにわけて、子ども目線で考えてみると、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージがあることがわかります

●繰り返し起きているような場合は、子どもにとっては、いやだよとか、手伝ってとか、適切な表現がわからずに行動で伝えていることも考えられます

●まずは行動をじっくり観察して、３つの箱で整理してみることから始めてみましょう

スライド 27

次回のお知らせ　〇月〇日（　）△時～△時

- ホームワーク 「行動のABCシート」
本日の講座で学んだ、ABCの「3分割」を使って、
『状況・きっかけ』、『子どもの行動』、『あなたの対応』、『子どもにとっての結果』をシートに記入してみましょう。
次回お持ちください

- 次回のテーマ 『楽しくほめよう －環境調整とスペシャルタイム－』

●ホームワークシートの説明をする。まず、今日の講義の内容を思い出して、①子どもの行動、②行動の前の状況・きっかけ、③子どもの行動に対するあなたの行動、④子どもにとっての結果に分けて書いてみることを伝える。シートはすべて埋めなくてもよいことを伝え、１つのエピソードでもよいので、家庭で子どもの行動をじっくり観察してホームワークにチャレンジしてみることを伝える。

●宿題について質問がないかたずねる

●次回の案内をする

第４回　「環境調整とスペシャルタイム」

スライド １

第4回

「楽しくほめよう　～環境調整と親子タイム～」

●第４回は、ホームワーク振り返りに時間がかかることが予想されるため、全体の進行にあわせて適宜、休憩をとるようにする

スライド ２

ホームワーク、いかがでしたか？

- 「行動のABCシート」
- 子どもとのやりとりをABCに分けて整理してみると、どのような「きっかけ」、「行動」、「結果」がみられましたか？
- 気づいたことはありましたか？

●グループでシェアして、行動のきっかけや結果を振り返り、気づいたことを話してもらう
●きっかけに気づけたことや、対応の改善点に気づけたこと、子どもの行動の変化に気づけたこと、子どもがしてほしくないことをしていないときもあることに気づけたことなどをフィードバックする

●ホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターが「〇月〇日の△△の場面について、教えていただけますか」と場面を決めて発言してもらってもよい
●宿題に取り組んだことを労い、参加者それぞれに子どもへの気づきや、子どもの行動のメッセージが読み取れたことなどをフィードバックする

スライド ３

前回の復習

「増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動」の3つのタイプ分け

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと（片付け、手伝い、用意、早寝） ・優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き） ・マナー（食事、姿勢） ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・暴れて物を壊す ・暴言をはく（ボケ、死ね、くそ、でていけ） ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・唾をはく

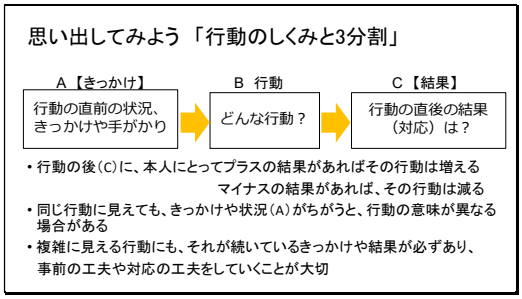
行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

●前回の「行動の３つのタイプ分け」について、第３回にコピーをとった参加者の３つのタイプ分けのホームワークシートを表にまとめたものを提示するのもよい（ホワイトボードなどに書き出してシェアしてもよい）
●減らしたい行動や、許しがたい行動も、かかわりを工夫することで、増やしたい行動に変えていけることを伝える

●他の参加者からの発言を通して、許しがたい行動のなかでも、物を壊したり自分や他者を傷つけたりするような行動以外の行動は、「減らしたい」行動にあてはまるかもしれないということに気づけるとよい

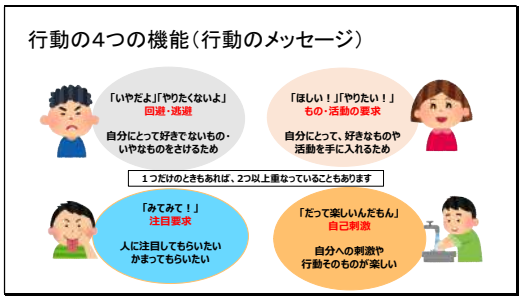
第４回　「環境調整とスペシャルタイム」

スライド ４



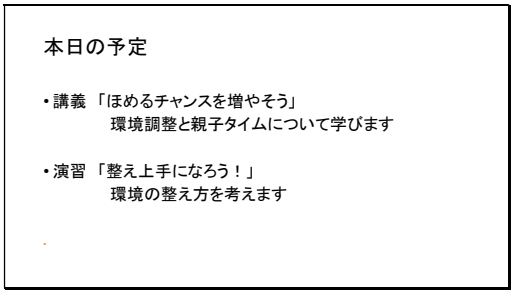
●行動を３つのタイプに分けたことに加えて、前回は行動のしくみを学び、行動の前には必ずきっかけがあり、行動の後には必ず結果があることを学んだと振り返る

スライド ５



●前回の後半の演習では、行動には４つの機能（子どもの行動のメッセージ）があることを学び、同じように見える行動でも、きっかけや結果がちがうと、行動の意味が異なる場合もあることを振り返る

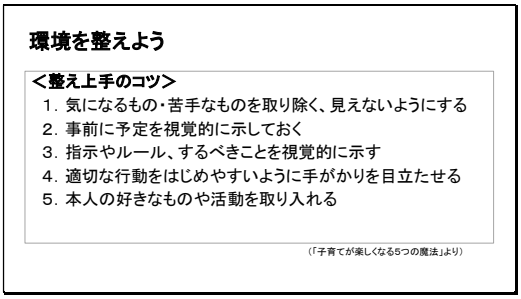
スライド ６



●第４回は、これまで実践してきた良いところさがしとほめることを、日常生活のなかでさらに定着させていくためのスペシャルタイムと、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学ぶことを伝える

第４回　「環境調整とスペシャルタイム」

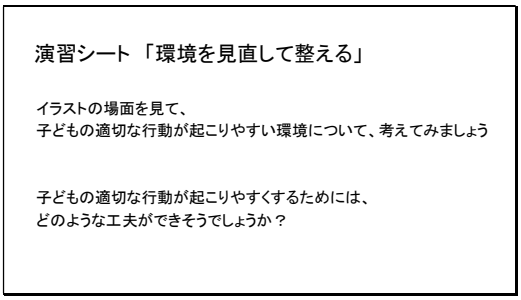
スライド ７



●本日の講座の前半では、スペシャルタイムについて学びました。後半は、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学んでいきましょう

●子どもの良い行動が起こりやすい環境を整えるためにはコツが必要であることを伝える
●別途、スライドや実物を用意して、視覚的にわかりやすいスケジュールやルールカード、先輩保護者の実例の写真などを例として紹介する

スライド ８

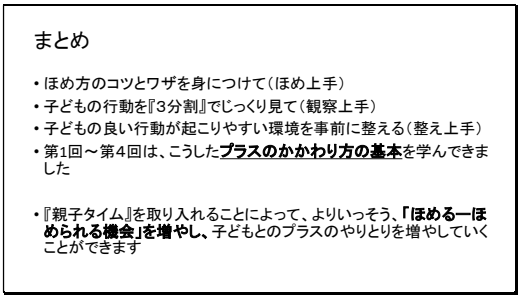


●「環境調整」のワークシートを配布し、イラストの場面を見て、どのように環境を整えてあげられそうか、工夫できそうなところを考えてもらう

●環境調整はいろいろなアイデアをシェアすることで、家庭で取り組めそうなこともあるので、思いついたアイデアはたくさん書いてみることを伝える

●グループや全体で、書いた内容を参加者に発表してもらい、「整え上手のコツ」のどれに該当するのか、ほかの参加者もできそうかなど、話し合いをサポートする

スライド ９



●第１回目からの講座のなかで、ほめ上手、観察上手、整え上手について学び、良いところ探しを続け、子どもの行動を３つのタイプに分けて、行動のしくみを学んできましたねと振り返る
●「これまで、プラスのかかわり方の基本を学んで、ホームワークを通じて日々の子育てのなかで「ほめる-ほめられる」の土台ができてきたのではないでしょうか」
●スペシャルタイムを取り入れることで、よりいっそう、プラスの関係を強くしていくことができることを伝える

第４回　「環境調整とスペシャルタイム」

スライド 10

「親子タイム」とは

子どもにとって特別な時間（スペシャルタイム）

① 親は干渉（指示、口出し、評価）せず、子どもと2人きりで一緒に遊ぶ
② 子どもは、自分の好きなことを自分で選んで遊ぶ
（原則TVやTVゲームは禁止。やりとりが必要な遊びが望ましい）
③ 親は子どものそばで、子どものやっていることをよく観察しながら
声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っている
ことを示す　　※多少の不適切な行動は無視しましょう

●まずは、「スペシャルタイム」について考えていきましょう
●スペシャルタイムのルールを伝え、スペシャルタイムが子どもにとっての特別な時間であり、子どもの良いところを見つけ、「ほめる-ほめられる」関係を強くするものであることを伝える

スライド 11

親子タイムの効果

- 子どもの行動を観察することで、良い面に注目してほめる習慣がつき、ほめことばが増えます
- 子どもにとっては、親からたくさん注目されて、親を独占しながら指示されずに遊ぶことのできる、楽しい時間です
- 親子のやりとりが、**＜増やしたい行動⇔ほめられる＞**になる
- ゆとりのある時、親子ともあせらなくてもいい時にすることが大切です
- きょうだいがいる家庭は、なるべくきょうだいが他の家族にみてもらえる時間や、習い事の送り迎えの時間を活用するなど、工夫してみましょう
- 前後の予定を調整しつつ、親子タイムができそうな時間を探しましょう

●スペシャルタイムの効果を述べ、親子のやりとりをプラスにするために、子どもをほめやすいように家庭の環境を見直したり、家族に協力をお願いしたりすることも必要

●家族に協力をお願いすることで、参加者が子どものためにこうした講座で取り組んでいることを配偶者や家族に伝える機会にもなることを伝える。

スライド 12

上手なほめ方を意識して

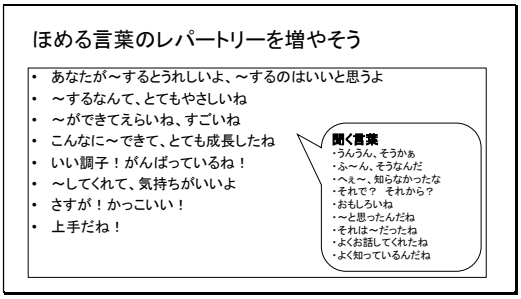
1. 視線をあわせて：　子どもの目を見て、子どもが見返すのを待って
2. 近づいて：　そばにいって、子どもと同じ目の高さで
3. 感情・動作をこめて：　微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたり
4. タイミング：　子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
5. 簡潔に、具体的に：　子どもの行動をあげて、あたたかく、うれしそうに
6. 感情語を：　気持ちをあらわす言葉でも伝えましょう

女優になったつもりで、子どもにわかりやすく、ほめたことが伝わるように

●これまで、講座のなかで「上手なほめ方のコツ」を学びましたね、と振り返り、スペシャルタイムでも、上手なほめ方を思い出して、子どもに合ったほめ方を工夫して、上手にほめることを再度、意識してみることを伝える

第４回　「環境調整とスペシャルタイム」

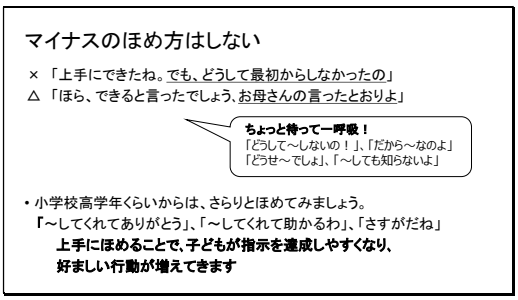
スライド 13



●講座のなかで、ほめるワークをしましたねと振り返り、ほめ方のレパートリーを少しずつ増やしていくことも伝える

●できたことをほめるだけでなく、子どもとのやりとりのなかで、子どもの言ったことや発言を肯定的に聴き、認める言葉かけも大切であることを伝える

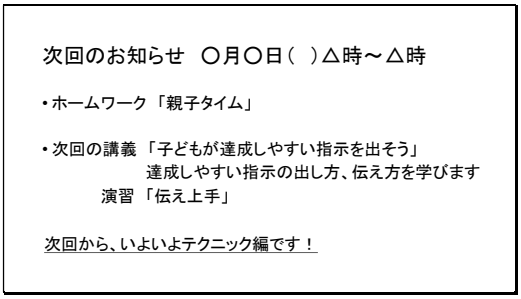
スライド 14



●ほめるときは、つい余計なひと言を言ってしまいそうになるが、子どもにとって、マイナスになるほめ方を避け、言いそうになっても一呼吸おいて、冷静になってみることを伝える

●小学校高学年くらいからは、ありがとう、助かったわ、など、家族の一員として認められたり、あなたがいてくれてうれしい、と伝えたりすることも提案する

スライド 15

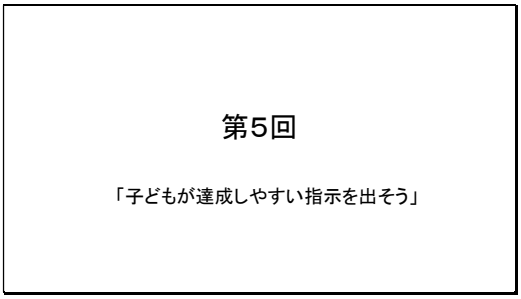


●時間があれば、それぞれの参加者が取り組めそうなスペシャルタイムの時間や内容があるか、話し合う時間をとり、スペシャルタイムのイメージを持ってもらう
●ホームワークの「スペシャルタイム」のシートについて説明し、うまくいかなかったものも含めて、具体的なエピソードで書いてくださいと伝える

●講座の５回目、６回目は、子どもに伝わる指示のしかたなど、具体的なテクニックについて学ぶことを伝え、これまで学んだプラスのかかわりの基本を家庭でも引き続き実践してもらうよう伝える

第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド １

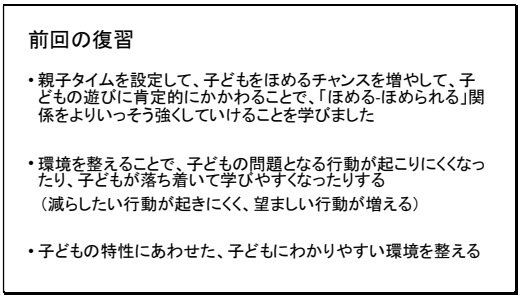


スライド ２

●「親子タイム（スペシャルタイム）」に取り組んでみてどうだったか、具体的なエピソードで報告をしてもらう。

●親子タイムでうまくいったこと、うまくいかなかったことも含めて、これからも家庭のなかでほめるチャンスをうまく見つけて、「ほめる-ほめられる」関係を積み重ねていくことの大切さを伝える

スライド ３

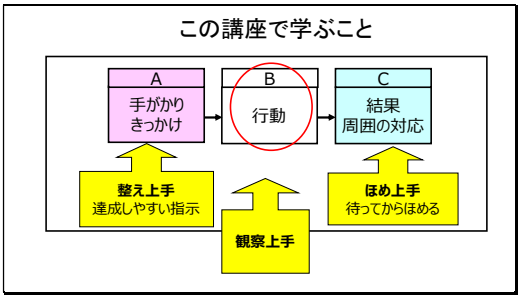


●前回の内容を振り返り、これまでプラスのかかわりの基本を学んで実践してきたことを伝える

●環境を整えることで、子どもの問題となる行動を起こりにくくしたり、子どもが自分から適切な行動ができるチャンスを増やしたりすることができる

第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

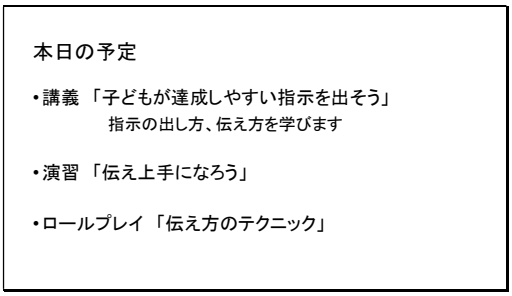
スライド ４



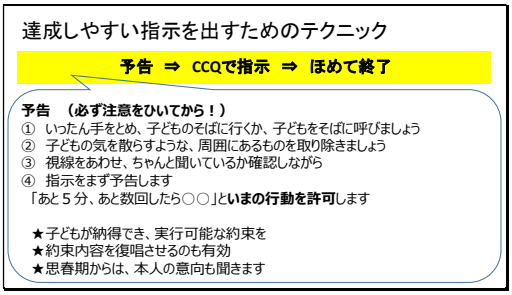
●プログラム全体で学ぶ内容を図であらわしてみると、子どもの行動をじっくり観察し、良い行動に注目して「ほめ上手」になり、「整え上手」で子どもの望ましい行動が生じやすい工夫について考えてきたことがわかります

●第５回の今日は、「達成しやすい指示」について学びます

スライド ５



スライド ６



●本日のテーマである「達成しやすい指示」について考えていきましょう

●子どもが達成しやすい指示を行うためには、一貫して、①予告、②CCQ で指示、③ほめて終わるかかわりを行うことを伝える

●順にスライド吹き出しの内容を解説していく。

●予告は、行動の切り替えにくい子どもには特に重要で、まずは今の行動を許して、次の行動の予告をすることが大切であることを伝える。

●子どもの納得ができているかどうか、約束の内容を復唱させたり、思春期以降は本人の意向も聞いたりすることが大切

第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド ７

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

CCQで指示

C:Calm　穏やかに･･･あなた自身が穏やかに
C:Close　近づいて･･･子どもに近づいて
Q:Quiet　落ちついた声で･･･声のトーンを抑えて
はっきりとした口調で

●CCQ について説明する。

●家庭では、つい、イライラして指示をしてしまいそうになる場面が多いが、ここで大切なのは、穏やかに、子どもに近づいて、落ち着いた声で、でも指示ははっきりとした口調で伝えること

●これだけで、いつもと違い、子どもにとっては、何をすべきかをわかりやすく伝えてもらえるので、指示が通りやすくなる場合もある

●子どもが口ごたえをしたりしても、できるだけ落ち着いて、落ち着いた声で、子どもにしてほしい行動を具体的に、端的に、指示を繰り返す

スライド ８

CCQで指示

（1）約束の時間になったら、**子どもの近くに行き**、指示をはっきり、きっぱり、
短く言いましょう
お願い調、説教調、小言風はNG
一度にひとつずつ具体的に、複雑な指示はいくつかに分けます

【例】 ○「太郎、5分たって8時になったら（時計を確認させる）着替えて用意をしなさい」
→（5分後）○「5分たったよ、8時だよ。いますぐ着替えなさい」

×「太郎、そろそろ服を着てくれるかな？」（お願い調）→子どもは知らんぷり
×「太郎、さっさと着替えて、かばんと上靴持ってきなさい。歯磨きはしたの？」
（約束していない指示も増えて、指示が多い）→　子どもは混乱

●具体的な例を挙げて説明する

スライド ９

CCQで指示

（2）何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを、予想しておきましょう
（3）子どもが指示に従うまで、見守りながら、もう少し時間を与えましょう
（4）さらに数回、CCQで促してみましょう

（5）もし子どもが指示を聞けたら、その時点ですぐほめてあげましょう『**25%ルール**』
★ほめるタイミング：指示を聞けたらすぐ、指示どおりしている時、指示を完了した時

（6）子どもの特性をふまえ、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます
指示される前に子どもが自分から勉強やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう
★プラスの言葉かけ：「今すぐ△△したら、○○できるのになー」でのせるのも有効
★おどしは使いません！

●指示を何度も繰り返す必要があるかもしれないと、親が心づもりをしておく

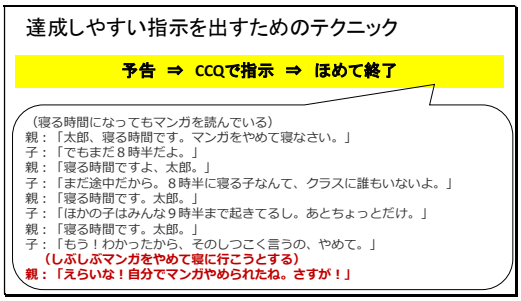
●子どもが指示を達成できるまで、行動の切り替えができたり、すべきことに注意を向けるまで少し時間がかかったりする場合もあるため、少し待つことも大切であることを伝える

●子どもが指示を完了できたときだけでなく、子どもが多少なりとも適切な行動ができたらすぐに認め、ほめる

●「～しないと○○できないよ！」とおどし文句のように言ってしまいがちであるが、「今すぐ～したら、○○できるのになー」と肯定的に伝えて、子どもをやる気にさせることもできることを伝える

第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 10

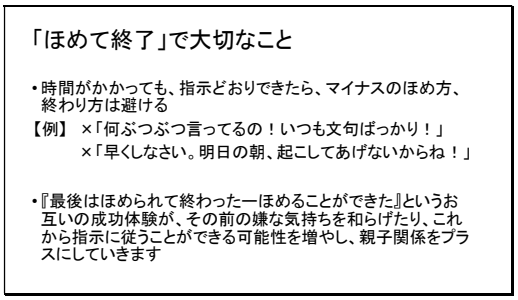


●子どもに指示をしたときは、最後は必ずほめて終わる

●例を読んで説明する。参加者に実際の様子を聞いてみるのもよい。

●しぶしぶでも、ブツブツ言いながらでも、「自分で漫画を読むのをやめた」という良い行動に注目し、ほめる

スライド 11



●時間がかかっても、少しくらい下手でも、指示通りに子どもが取り組んだら、まずは認めてほめていくこと

●最後はほめられた、ほめることができた、というお互いの成功体験が、その前の嫌なやりとりで生じた気持ちを和らげたり、今後、指示に従うことが増えたりすることにつながる

スライド 12

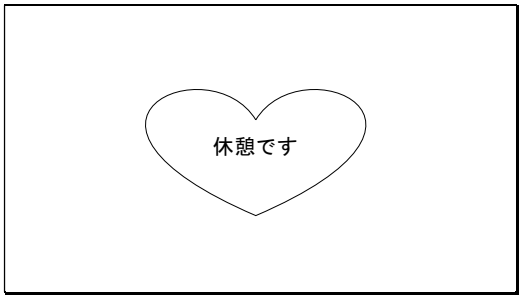
●演習シート「指示」を配布し、イラストを見て、子どもにどのように指示をしたらよいかを考える

●予告⇒CCQ⇒ほめて終了の流れで考えて、シートに記入してもらう

●演習シートのシェアは、ペアやグループごと、全体で何名かに発表してもらうなど、グループの人数や時間配分によって調節する

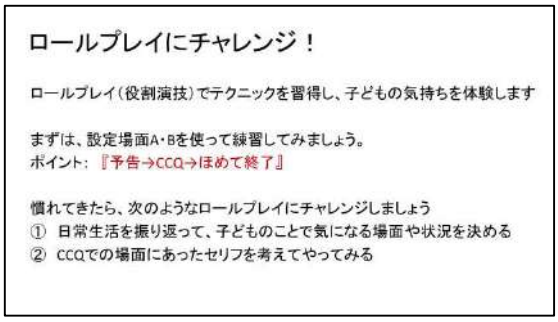
第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 13



●全体の進行にあわせて、適宜休憩をとります

スライド 14



●ペアの組み合わせを伝える。スタッフがロールプレイの手本を見せるのもよい（うまく演技することが目的ではないので、多少は失敗してもよいことを伝える）。

●２人１組のペアになり、それぞれ、親役、子ども役になって、台本を使って練習することを伝える

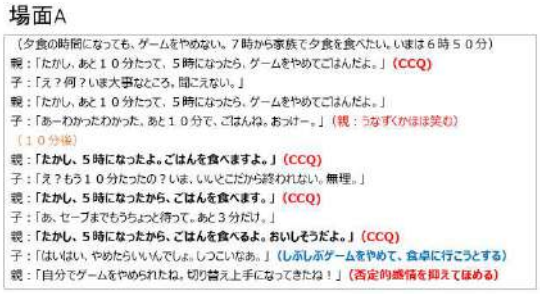
●台本はどちらか１つを選んでもらい、時間に余裕があれば２つ取り組んでもよいことを伝える

●CCQ を意識しながら取り組んでもらう

●台本で慣れてきたら、実際に家庭で気になる場面を設定して、台本に沿って、時間や状況の設定をし、セリフを決めて演じてみるのもよい

●台本部分のみ拡大コピーをして配布してもよい

スライド 15



第５回　「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 16

台本B

（習い事のスイミングに行く準備中。テレビに夢中で準備が進まない。３時に家を出たい。）
親：「たかし、３時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいだよ。」（CCQ）
子：「えー、うん、わかってる。」
親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいね。」（CCQ）
子：「えー、これ面白いのに。もっと見たい。すぐ準備できるから大丈夫なのにー。」
（10分後）
親：**「たかし、10分たったよ。テレビを消して、スイミングの用意をします。」**（CCQ）
子：「えー、あと５分くらい、大丈夫でしょ。」
親：**「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意をするよ。」**（CCQ）
子：「あと、もうちょっとだけ。けち！」
親：**「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意だよ。」**（CCQ）
子：「もう、用意なんてすぐできるし・・・（ぶつぶつ）」（テレビを消してバッグに水着を入れる）
親：「お！自分でテレビも消して用意してる！スイミングのコーチにもほめてもらおう！」

スライド 17

まとめ

- **『予告→CCQ→ほめて終了』**のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動をはじめたら、**『25%ルール』**で、すかさずほめます
- 「伝え上手」になるためには、少しのコツと練習が必要です
- 最初はうまくいかなくても、意識して続けると、だんだんうまく伝わるようになってきます
- 子どもの特性にあわせて、子どもが理解しやすい声かけや指示を工夫してみましょう

●いくつか大切なポイントがありましたね、と CCQ と25%ルールについて再度、伝える

●子どもが達成しやすい指示について、実際にロールプレイで練習をしました。家庭でも今日の体験を活かして、お子さんとかかわってみてくださいねと励ます

●最初からうまくいかなくても、意識して続けること、子どもの行動をよく観察して、どのような伝え方が子どもに伝わりやすかったのか、何が子どもに伝わりづらかったのか、これまで学んだ行動の ABC も思い出して、子どもとのかかわりを整理して、環境調整や指示の工夫を続けていきましょう

スライド 18

次回のお知らせ　○月○日（　）△時～△時

- ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
  ＊次回、お持ち下さい
- <u>次回は、いよいよ最終回です</u>
  講義「待ってからほめよう　-上手な注目の外し方-」
  不適切な行動への注目を外し、待ってからほめることを学びます
  ★修了式があります
  （終了後にアンケートへのご協力をお願いします）

●ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」の説明をする。子どもにどのような指示をして、子どもの行動がどのようであったか、できるだけ具体的に書いてみるように伝える

●宿題の取り組みでわからないことがないかたずねる

●次回が最終回であることを伝え、不適切な行動に対応していくためには、これまで学んだプラスのかかわり方の基本ができてきていること、「ほめる-ほめられる」関係ができてきていることが土台となることを伝える

●最終回は、修了式がある場合はそのことを伝え、アンケート調査への協力をお願いする場合は予告しておく

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

スライド １

第6回

「待ってからほめよう　～上手な注目の外し方～」

●いよいよ最終回となりました

●これまでお仕事やご家庭のお忙しいなかで時間を作って参加して下さり、ありがとうございます

スライド ２

ホームワーク　いかがでしたか？

「伝え方ふりかえりシート」
具体的な場面でのやりとりをふりかえってみましょう

・子どもの反応は、いかがでしたか？
・CCQは実践できましたか？
・25%ルールでほめることはできましたか？
・取り組んでみて、気づいたことや難しかったこと

●ホームワークの振り返りを行う。

●ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」をコピーしておき、ファシリテーターは参加者の取り組んだ内容を見ながら、参加者に報告をしてもらうのもよい。

●子どもの反応、学んだスキルを使えたかどうか、ほめることができたかどうか、など、取り組んだなかでの気づきや感想を話してもらう

●失敗したという報告があっても、原因を振り下げたり共感したりし過ぎるよりも、失敗するところまで取り組んで頑張ったことをねぎらう。気づきを大切にする。

スライド ３

前回の復習

・『予告→CCQ→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動が見られたら、『25%ルール』でほめていくことを学びました

・子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整え、指示の工夫をすることが大切です

・子どもが少しでもできたことを積極的にほめて認めていくことで、子どもの「約束を守れた」「指示どおりにできた」という成功体験や達成感につながります

●前回学んだ内容を振り返る

●子どもが達成しやすい指示について、CCQ と 25%ルールについて学びました

●子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整えたり、指示の工夫をしたりすることの大切さを伝える

（例）注意がそれやすい子どもは、指示をする前に環境を整えておく。見てわかりやすく伝えるほうが伝わりやすい子どもには、イラストや文字で書いて見せる指示も効果的であることを伝える

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

スライド ４

本日の予定

・講義 「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」
・演習 「待ってからほめる」

・まとめ、修了式

●最終回のテーマは、「待ってからほめよう　-上手な注目の外し方-」です。

●講座全体のまとめをして、最後に修了式があります

スライド ５

待ってからほめる　-上手な注目の外し方-

・『行動の3つのタイプわけ』を思い出してみましょう
・『減らしたい行動』から、少しでも『増やしたい行動』へ

・「無視」＝「やめてほしい、望ましくない行動への注目を外す」
　⇒やってほしい、望ましい行動のヒントを与え、「ほめるために待つ」

・子どもの存在を無視、放っておくのではなく、
　『子どもの望ましくない行動に**過剰に反応しないこと、注目しすぎない**』
　『ほめる』ことを併用してこそ、効果があります

●まず、みなさんが記入した「行動の３つのタイプ分け」について、おぼえていますか？（参加者にシートを振り返って見てもらう）
●みなさんが書かれた「減らしたい行動」や「許しがたい行動」について、「行動に注目しないで（無視）、待って、ほめる」に対応するものはありますか？少しでも「増やしたい行動」に近づけるには、どうしたらよいか、考えていきましょう
●無視、というのは、子どもの存在を無視するのではなく、子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、子どもの不適切な行動を無視することである
●ほめることを併用してこそ効果があることを伝える
●「無視」が効くのは、行動の機能が「注目」である場合で、自閉スペクトラム症の子どもの場合は、行動のベースに不安があることが多いため、環境調整で不安を取り除いたり、指示で見通しを与えたりする対応が必要。

スライド ６

上手に注目を外すコツ

①望ましくない行動から目線をそらす：子どもへの注目を外す

②態度で示す：望ましくない行動に対して、微笑まない、応答しない、身体の向きを変えるなどして、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える
★雰囲気で気づきにくい子どもには、「何が良くて何がだめなのか、望ましい行動が何か」をまずわかりやすく伝えてから、注目を外すほうが効果的

③感情的にならない：ため息、怒りの表情を出さないように、無関心を装う
★何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールをする
（例：雑誌を見る、深呼吸、お茶を飲む、家事を黙々と続ける等）

④タイミング：してほしくない行動が始まったら、すぐに注目を外す

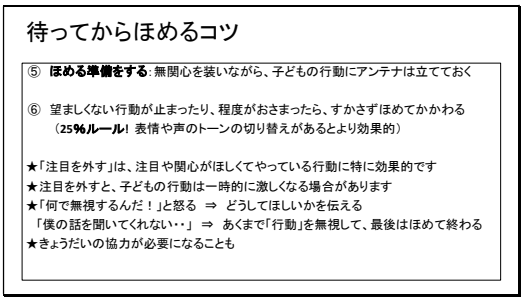
●子どもの行動のメッセージが「注目してほしい」場合は特に、その行動から目線をそらして身体の向きを変え、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える

●状況理解が苦手な子ども、雰囲気で気づきにくい子どもには、何が望ましくないのかをわかりやすく伝え、代わりとなる行動を教える

●感情的にならないように、無関心を装う（まるで俳優や女優のように）

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

スライド ７



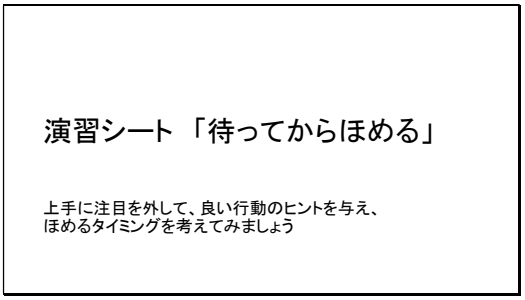
●無関心を装いながら、子どもの様子をみながら、ほめる準備をする

●望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめる

●子どもが、親が反応しないことに対して怒ったり、行動がエスカレートしたら、穏やかなトーンで、行動のヒントを与え、どうしてほしいかを伝え、少しでもましになったらほめてかかわる

●親が無関心を装っていても、きょうだいがいる場合は、きょうだいがその行動に反応してしまうこともあるため、協力が必要

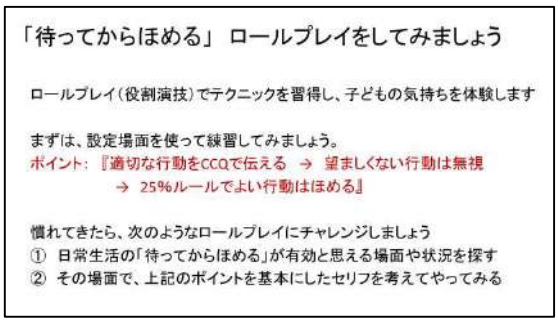
スライド ８



●演習シート「待ってからほめる」を配布し、イラストを見て、どのように対応するかを書いてもらう

●書いた内容を全体やグループで報告してもらい、注目の外し方のポイントや、最後にほめて終わるといった大切なポイントをおさえておく

スライド９

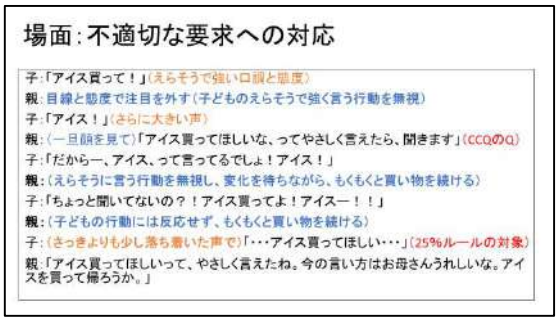


●２人１組になり、ロールプレイを行う
●親役、子役になり、それぞれ役割交代をしながら、体験する
●それぞれの役割になってみて感じたことなど感想を話し合う

●実際には、最初からうまくいかないこともあるが、少しでも子どもの言い方や態度に変化がみられたら、すかさず認めほめることを続けていく
●ベースに「ほめる-ほめられる」関係ができてくると、子ども自身がどのように振る舞えばよいか、好ましい行動は何かに気づくことができるようになるので、偉そうで強い言い方で言う行動は少しずつ減っていく
（好ましくない行動が、好ましい行動に変わっていく）

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

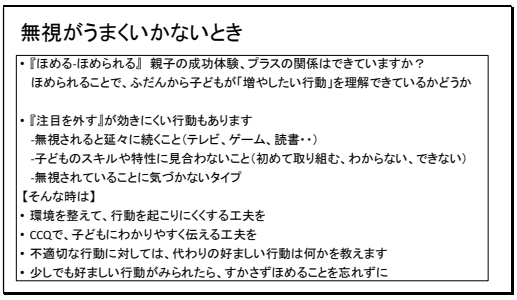
スライド 10



●設定場面は、参加者の子どもの年齢やニーズに応じて適宜修正してもよい。

（例）台本の場面で、スーパーだと人目があって無視がしづらい場合、自販機でジュースを買う設定にしたり、家でおやつを食べる設定にするなど。

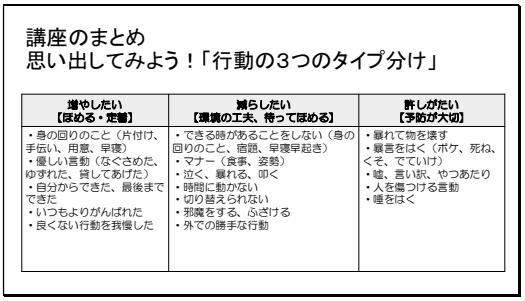
スライド 11



●うまくいかないときは、ふだんから子どもの良いところ探しができているか、「ほめる-ほめられる」関係ができてきているかを振り返ることが大切

●注目を外すことが効きにくい行動もあり、そんな時は、環境を整えたり、子どもの特性にあった指示の工夫をしたりして、望ましい行動が少しでもみられたらほめることを続けていく

スライド 12



講座のまとめ
思い出してみよう！「行動の3つのタイプ分け」

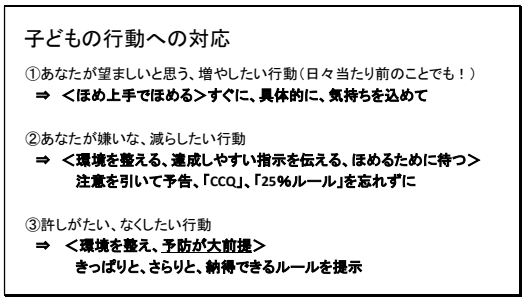
増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと（片付け、手伝い、用意、早寝） ・優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き） ・マナー（食事、姿勢） ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・暴れて物を壊す ・暴言をはく（ボケ、死ね、くそ、でていけ） ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・唾をはく

●講座のまとめ

●参加者が以前に書いた行動の３つのタイプ分けを見返してもらい、その時から今とを比べてみて、増やしたい行動がさらに増えていたり、減らしたい行動が増やしたい行動へ変わっていたり、許しがたい行動の回数が減っていたりと、子どもの行動に何らかの変化があったでしょうかと呼びかける

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

スライド 13



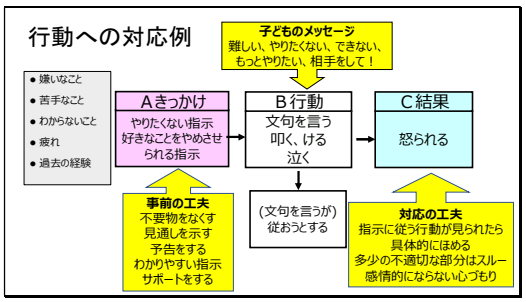
●全６回の講座で、子どもの行動の理解と対応について学び、家庭生活のなかで実践されてきたことを振り返る

●望ましい、増やしたい行動には、ほめ上手でかかわる

●嫌いな、減らしたい行動には、環境調整と、指示の工夫で

●許しがたい、なくしたい行動は、環境調整が大前提であり、環境を整えると、ものすごいかんしゃくを起こしたりすることも少なくなっているのではないか。もし許しがたい行動が起こってしまった場合は、きっぱりと、さらりと、子どもが納得できるルールを伝え、少しでも指示に従おうとしたとき、激しい行動がおさまってきたときに認めほめることを続けていく

スライド 14



●この講座に参加されたみなさんは、子どもの「気になる行動」にどのように対応していけばよいのか悩まれていた方が多いと思います

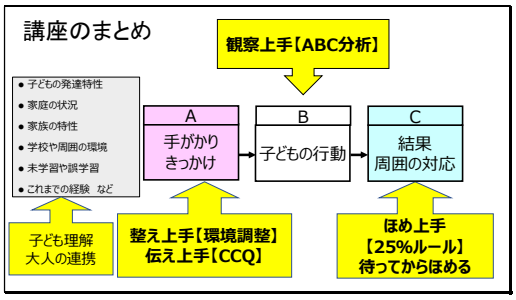
●子どもが文句を言ったり、叩いたり蹴ったり、泣いたりという行動には、意味があることがわかりました

●子どもの行動の意味がわかると、環境を整えたり、指示のしかたを工夫したりすることができます

●日々の親子の悪循環を変えていくヒントが、全６回の講座で見えてきたのではないでしょうか

●スライドを使う場合はアニメーションを使用しながら説明する。ホワイトボードに書いて説明してもよい。

スライド 15



●全６回の講座でみなさんが学んだスキルです

●子どもの行動の背景には、子どもの発達特性や家族のさまざまな要因があり、子どもの行動には、きっかけと結果があります

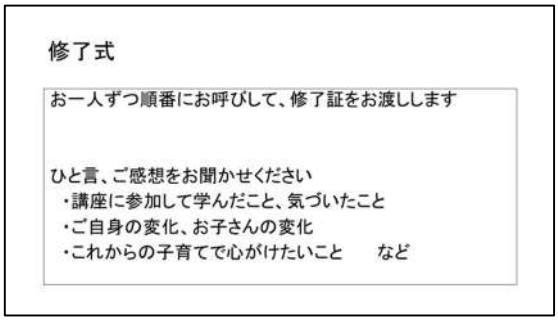
●観察上手で子どもの行動をじっくり観察し、子どもの良い行動を積極的に見つけてほめることを続けながら、整え上手と伝え上手で子どもに合ったかかわりを実践していくことが大切です

第６回　「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」

スライド 16

●最後に参加者へのメッセージを送る

スライド 17



●修了式を行うのもよい。参加者から一言ずつ感想を話してもらうなどの時間を設ける

（例）

・講座に参加して気づいたこと

・子どもや自分自身の変化

・家族の変化など

●時間があればスタッフからも感想を述べる

●修了証は必要に応じて作成し、渡す方法も参加者の様子にあわせて検討する

●フォローアップの予定を伝え、参加を呼びかける（終了後、1 か月～3 か月の間に 1 回は実施することが望ましい）

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」

〇〇発達支援センターでは、就学前のお子様の保護者を対象に、子どもの特性を理解し、子どもに合ったほめ方やかかわり方のコツを学び、実践していただくためのペアレント・トレーニングを開催します。毎回、講義やグループワーク、ホームワークに取り組みます。

日程	第１回　　〇月〇日 第２回　　〇月〇日 第３回　　〇月〇日 第４回　　〇月〇日 第５回　　〇月〇日 第６回　　〇月〇日 ※全６回、すべての日程に参加できる方 ※〇月〇日にフォロー会を行いますので、ぜひご参加ください。
時間	10 時 00 分～12 時 00 分（受付開始　９時 50 分）
会場	〇〇発達支援センター　〇階　和室
持ち物	筆記用具
託児	満１歳～未就学のお子様を５名までお預かりいたします。 ※事前申込みが必要です。 ※託児希望者多数の場合には先着順となります。
申し込み	申込締切　〇月〇日
連絡先	〇〇発達支援センター　担当：〇〇 電話：１２３－４５６－７８９０

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」参加申し込み票

＜参加者氏名＞＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＜お子さまとのご関係＞　母　・　父　・　その他（＿＿＿＿＿）

＜お子さまの名前＞＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＜お子さまの年齢（学年）＞＿＿＿＿＿歳（未就園・年少・年中・年長・小学生）

＜お子さまの性別＞　　男　・　女　　＜託児の希望＞　有　・　無

ペアレントトレーニング　にこにこ教室

託児のご案内

教室の開催時間中に、託児サービスを下記の通り行います。対象は満１歳～就学前のお子様です。託児者は〇〇シルバーセンターから派遣の託児スタッフです。

ご希望の方は、別紙「託児申込書」に必要事項を記載の上、各開催日の１週間前までにお申し込みください。なお、託児希望者多数の場合は、先着順となります。あらかじめご了承ください。

時間	９時 50 分～１２時１５分（受付時間　９時 30 分～9 時 50 分）
会場	〇〇発達支援センター　〇階　和室
持ち物	着替え、オムツ（必要であれば）、お茶など水分補給できるもの。
留意事項	①お子さまのお手洗い、おむつ替えを済まされたあと、ご来室ください。 ②当日、発熱（37.5℃以上）や感染症など体調不良の場合には、お預かりをお断りすることがあります。 ③お持ち物にはすべてに名前をご記入くださいますようお願いいたします。 ④おやつの時間はありません。
申込期限	お申込みやキャンセルは、開催日の１週間前までにお願いいたします。
申込方法	相談担当者または、「にこにこ教室」担当者（下記の連絡先）へ「託児申込書」をご提出ください。
連絡先	〇〇発達支援センター　　担当：〇〇 電話番号：１２３－４５６－７８９０

記入日：　　年　　月　　日

託児申込書

〇保護者の方について

ふりがな	
氏名	

〇お子さまについて

ふりがな	
氏名	
愛称（普段の呼び方）	
生年月日（年齢）	年　　月　　日（　　歳　　ヵ月）
学年	未就園　・　年少　・年中　・年長
アレルギーの有無	有　（　　）　・　無
排泄状況	オムツ　・　布パンツ　・　トレーニング中 ＊トイレはお預け前にお済ませください。
好きな遊びやあやし方	
その他あればお書きください	

託児希望日（〇をつけてください）	
第１回　〇月〇日	
第２回　〇月〇日	
第３回　〇月〇日	
第４回　〇月〇日	
第５回　〇月〇日	
第６回　〇月〇日	
フォロー会　〇月〇日	

＊希望者が多数の場合は先着順となります。定員は　名です。

フェイスシート（例）

※受講される方が記入してください。可能な範囲でご記入ください
※□には該当するものに☑を入れてください

子どもの名前		子どもの生年月日	平成　年　月　日生 （　　）歳
あなたの名前		子どもの在籍	
子どもの気になる行動			
親が困っていること			
診　断	□診断なし □診断あり 診断名（　　） 診断はどこで、だれに（　　） 診断はいつ頃ですか？（　　頃） □療育手帳（　　）級		
家　族 構　成	（例）父〇歳、姉〇歳・小学校〇年生、祖父〇歳		
この講座に参加したきっかけ			

タイムスケジュール（例）

1　準備物

スタッフ：講義配布資料、ホームワークシート（行動の ABC シート）、名札、PC、プロジェクター、 筆記用具、グループ記録者用の記録シート

2　会場セッティング

・はじめからグループワーク形式で行う

3　当日の流れ （10 時～12 時）

時　間	流れ	配慮点
9：20 9：45	スタッフ集合　当日打ち合わせ 受付開始＜担当：　　　＞ 託児＜担当：　　　＞	・参加者出欠と会場セッティング等の確認 ・全体の流れとワークの配慮点を確認 ・前回欠席者のフォロー（担当：　　　） ・前回のホームワークを回収する
10：00 10：05 10：20 10：40	挨拶　＜担当：　　＞ 子どもの良いところ探し（グループで行う） ホームワーク報告（グループで行う） 開始前にホームワークシートを参加者に返却 各グループでの話し合いを全体でシェアする 講義「行動のしくみを理解しよう」＜担当：　＞	・ホームワークのコピーをとる ＜担当：　＞ ・グループ担当が進行し、参加者に順番に取り組みを発表してもらう。3つのタイプ分けについて具体的なエピソードで発表してもらう ・増やしたい行動を見つけられていることにプラスのフィードバックを行い、減らしたい行動・許しがたい行動のジャッジの理由を聞く
11：00	休憩（10分）	・フォローの必要な保護者には、必要に応じて個別に声かけをする
11：10	演習「行動の ABC-観察上手になろう-」 ＜担当：　　＞ 全体で説明しながら 1 例ずつ記入の時間をとる 問題の理解度によって、参加者を指名して発表してもらったり、グループで話し合ったりするなど、調整する	・講義配布資料の演習部分を書き込みやすいように拡大コピーして配布する ・演習シートをコピーして参加者に返却する
11：45	まとめと次回の予定・ホームワーク説明	・ホームワーク「行動の ABC シート」を配布して説明する

	事務連絡・おわりの挨拶　＜担当：　　＞	・1つでもよいので、子どもの行動をじっくり観察して具体的なエピソードで書いてみるよう伝える
11:50	会場片付け	
12:00～	スタッフ事後ミーティング	

第____回　　_____月　　日____

スタッフ	席の配置
全体進行(　　) 講義(　　) グループ A ファシリテーター(　　) サブ・記録 (　　)(　　) グループ B ファシリテーター(　　) サブ・記録 (　　) 受付・会場準備(　　) 託児(　　)	前:プロジェクター

(1)全体記録

時 間	内容(講義内容、話題、質問事項など)

(2)振り返り

(1)全体

・講義の内容や説明の方法　・宿題やワークシートの内容や説明の方法
・時間配分　・休憩中や全体の雰囲気　など

良かった点・気になった点
次回について（配慮事項、内容の検討）

(2)グループワーク

・席の配置　・時間配分　・進行　・作業内容の説明の仕方
・参加者の不明点への対応　・参加者へのフィードバック　など

	良かった点･難しかった点	次回について
A		
B		

（3）次回の席の配置	（4）その他

（2）個別記録　グループ【 Ａ ・ Ｂ 】

＜全体の様子＞
① 参加に対する不安や緊張
② ストレスの度合いと、その様子
→表情、声色、話の内容、宿題の取り組みなど
③ 障害の理解や、受け止めについて
④ 話がでやすい/出にくい
⑤ 家族や園・学校などその他の悩み

＜グループワーク＞
⑥講義やワークの理解について
⑦宿題の理解と取組について
→目標を決める、対応案を考える
→記録をつける、ツールをつくる、振り返る

★これらのしやすさ、しにくさ、その背景★

参加者名	全体での様子	グループワークでの様子	フォローの内容

名　前 （基本情報）	Class1 ／　／	Class2 ／　／	Class3 ／　／	Class4 ／　／
＿＿＿＿＿＿ 年齢： 所属： 診断： IQ　： 手帳：有・無				
＿＿＿＿＿＿ 年齢： 所属： 診断： IQ　： 手帳：有・無				
＿＿＿＿＿＿ 年齢： 所属： 診断： IQ　： 手帳：有・無				
＿＿＿＿＿＿ 年齢： 所属： 診断： IQ　： 手帳：有・無				
＿＿＿＿＿＿ 年齢： 所属： 診断： IQ　： 手帳：有・無				

ペアレント・トレーニング　毎回アンケート（例）

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　記入日＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ〇をつけてください。

		全く思わない	思わない	少しそう思う	そう思う
①	講義はわかりやすかった	1	2	3	4
②	テキストは使いやす（わかりやす）かった	1	2	3	4
③	ワークシートは使いやすかった	1	2	3	4
④	グループでの話し合いはこれからの子育ての参考になった	1	2	3	4
⑤	今日習ったことは、家庭でもできそうだ	1	2	3	4
⑥	子どもへの対応に自信がついた	1	2	3	4
⑦	今日の内容に満足している	1	2	3	4
⑧	前回の宿題は大変だった	1	2	3	4
⑨	宿題をすることで気づくことがあった	1	2	3	4

ご感想など自由にお書き下さい

ペアレント・トレーニング　修了後アンケート（例）

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　記入日＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

1. 下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ〇をつけてください。

		全く思わない	思わない	少しそう思う	そう思う
①	目標とした子どもの行動の変化に満足している	1	2	3	4
②	目標以外の行動に対してもうまくかかわれるようになったと思う	1	2	3	4
③	講座の内容は、わかりやすかった	1	2	3	4
④	講義の内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑤	演習やロールプレイの内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑥	グループワークは、子どもとのかかわりの参考になった	1	2	3	4
⑦	これからこの講座で学んだことを、子どもとのかかわりに生かせると思う	1	2	3	4
⑧	この講座に参加して良かった	1	2	3	4
⑨	この講座に参加するにあたって、家族は協力的だった	1	2	3	4
⑩	他の保護者にも参加を勧めようと思う	1	2	3	4

2. 運営面についてご意見をお聞かせください

①回数(全6回)は適当でしたか？

多い　・　適当　・　少ない　　→（　　回ぐらい）

②1回の時間(約 2 時間)は適当でしたか？

長い ・ 適当 ・ 短い → （ 時間ぐらい）

③時間帯(10 時～12 時)は適当でしたか？

早い ・ 適当 ・ 遅い → （ 時 ～ 時 ）

④1 グループの人数は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → （ 人ぐらい）

⑤1 グループにおけるスタッフ数（2 人）は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → （ 人ぐらい）

3. スタッフの進行や運営について、お気づきになったことがあればご記入ください。

4. ペアレントメンターが参加していたことについてはいかがだったでしょうか？

6. この講座を通して、ご自身の中で気づかれたことや変化があればご記入ください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました

本冊子、または内容の一部を無断で複製することを禁止します

ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル
令和二年度障害者総合福祉推進事業「地域の発達障害者支援機関等で実施可能なペアレント・トレーニング実施テキストの作成」日本発達障害ネットワーク　事業委員会

事業委員長　　市川　宏伸　　一般社団法人　日本発達障害ネットワーク

事業委員　（五十音順）
石井　礼花　　東京大学大学院医学系研究科
井潤　知美　　大正大学 心理社会学部
井上　雅彦　　日本発達障害ネットワーク 鳥取大学　医学系研究科
岩坂　英巳　　日本発達障害ネットワーク ハートランドしぎさん　子どもと大人の発　達センター
式部　陽子　　帝塚山大学　心理学部
庄司　敦子　　まめの木クリニック
高柳　伸哉　　愛知東邦大学　人間健康学部
立花　良之　　国立研究開発法人　国立成育医療研究センター
中田　洋二郎　　立正大学　心理学部
西牧　謙吾　　国立障害者リハビリテーションセンター
原口　英之　　国立精神・神経医療研究センター
日詰　正文　　日本発達障害ネットワーク 国立重度知的障害者総合施設　のぞみの園
免田　賢　　佛教大学　教育学部
森　千夏　　大阪大学キャンパスライフ健康支援センター　相談支援部門
山口　穂菜美　　所沢市こども支援センター　発達支援エリア