

名古屋市

20周年特別号 I

西部地域療育センターだより

No.29

正面壁画「友情」より

平成25年度 西部地域療育センター連続講座（平成25年7月5日）

子どもの育ちに困難を抱えた保護者への支援

～叩かず、甘やかさず、子育てする方法：スター・ペアレンティングの取り組み～

名古屋市西部地域療育センター 小児科 嘱託医 大矢 公江

はじめに

近年に発達に困難を抱えるお子さんを持つ保護者への支援の一つとして「ペアレント・トレーニング」が注目されています。様々なプログラムがありますが、どれも、お子さんの問題行動の理解を親御さんに促して、子どもさんへの適切な関わり方を、話を聞くだけではなくて、実際にやってみる、参加者同士でもやってみる、という具体的な実践をしているのが特徴です。その中で、問題行動に対する親御さんの対処能力が高まる、お子さんの問題行動が減っていく。結果として、親御さんのストレスも減って、自己肯定感が高まった、という報告が数々の学会でたくさん出てきています。

私が、なぜペアレント・トレーニングに取り組もうと思ったかということ、出産して、子育てを自分でやってみると、思った以上に大変だった、ということがあります。その中で、お母さんが自信を持って子どもを育てていく力が伸ばせると、すごくお母さんもお子さんもうれしそうになるし、輝いていく、ことを実感して、何か直接お母さんの力になれることをやりたいなと思い、勉強して、資格を取りました。

「スター・ペアレンティング」の一番の目的は、お母さんを「エンパワー」することです。エンパワーとかエンパワメントという言葉。どういう意味かと申しますと、励ますとか勇気づけると訳されることが多いのですが、「エン・パワー」なので「力を引き出す」ということだそうです。どんなお母さんにも、もともと持っている力がすごくある。子育ての中で自信をなくしたり、批判をされたりして、自分に対する評価が下がってしまうことがあるのですが、「そんなことはない、あなたにはもともと力を持っているんだよ」という、気づきを促し、自信をつけてもらおう、ということが一番の目的、と思っています。



STAR＝4つのプロセスと5つのポイント

「スター・ペアレンティング」はどういったものなのかを説明していきます。親子間、それから子ども同士、家族間でも使えるかな、と思いますが、そういったところで起こる問題を解決していくプログラムです。星型の表があるのですが、この5つのポイント、それから4つのプロセスに基づいて子どもを指導していく方法です。

4つのプロセス＝「行動に対処するプロセス」は、問題解決の段階を踏むことによって、起こったことの解決をしていこう、という方法で、①Stop and focus（立ち止まって問題を見つめる）②Think of ideas（アイデアを考える）③Act of effectively（アイデアを効果的に活用する）④Review revise reward（再検討、再修正、ほうびを与える）のステップを踏みます。この頭文字を全部とると「STAR」になるので、スター・ペアレンティングと言います。また、5つのポイントは星型になっています。

Stop and focus
(立ち止まって問題を見つめる)

Think of ideas
(アイデアを考える)

Act effectively
(アイデアを効果的に活用する)

Review, revise, reward
(再検討、修正、ほうびを与える)



プログラムの特徴

このプログラムには、特徴があります。1点目は「**価値観**」。お子さんを育てる時、こういう風になってほしい、っていう思いをそれぞれお持ちだと思います。その持ってらっしゃる思いが価値観です。価値観は、今まで積んでこられた体験とか、大きな決断の元になるもので、ひとりひとり違います。子どもを育てる時、親は大事なものを選んで、子どもに教えようとしています。でも、普段は意識していません。ですので、セッションの一番初めに、「二十歳になった時、お子さんがどんなことができる人になって欲しいですか」ということを紙に書いてもらいます。すると、まず、子育ての目標が明確になります。それから、自分自身にとって本当に大事なものが、はっきりしてきます。その時点での悩みや問題は、周りの環境とか、家族の中で求められていることかもしれない、とお母さんが気づかれることもある。もうひとつの良いところは、例えば3歳のお子さんの子育てにすごく悩んでいても、二十歳までにこういう人にと考えると、あと17年あるわけです。長期的な目標を立てると、明確になる。プラス、ゆっくりやっていってもいいのだな、ってちょっと思っていただけ。そして、心の負担が軽くなる、そういう利点があります。

2点目は「**子どもの気質**」。人間には、持って生まれた気質、特徴があります。10の気質があるのですが、これは、生涯変わらない、と言われていています。①「**活発さの度合い**」。すごく元気な子からじっとしているのが好きな子までいます。②「**規則性**」。食事とか睡眠のリズムが赤ちゃんの時からすごく整っている子から、全然関係ないよ、って子もいます。③「**適応性**」。いろんな計画とかスケジュールの変更をすぐに受け入れられる子もいれば、そういうことが苦手な子もいます。④「**打ち解けやすさ**」。初めて会った人とか物とか体験にすぐに打ち解ける子もいれば、時間がかかって慣れていく子もいます。⑤「**知覚認識**」。発達障害のお子さんには特徴的かと思うのですが、光とか音とか温度とか痛み、それから味、色に対して、すごく敏感な子もいれば反対側の子もいます。⑥「**感情の激しさ**」。赤ちゃんの時から、すごく泣く子から、何をしても穏やかな子まで、様々なので、これは、育て方の前に、持って生まれたものがあるんだろうなと思います。⑦「**散漫さ**」。すぐ気が散るか散らないか。⑧「**機嫌**」。いつもご機嫌か、ご機嫌じゃないか。⑨「**粘り強さ**」。何か一つのことに対して、すごく粘り強く取り組む子もいれば、すぐにやめちゃう子もいます。⑩「**感情面の結びつき**」。人の気持ちを理解するということに長けている子と、あんまり察知しない、そういう子もいます。

この10の気質は、それぞれに違っていて、センターに来られる親御さんにチェックしていただいても、ひとりひとり全然タイプが違います。お母さんに、自分のお子さんがどういう特徴を持っているかを、まず、知っていただくことが大事かと思っています。この気質っていうのは、良いとか悪いとかではないのですね。例えば、活発さの気質。すごく元気な子ですね。活発さが役に立つこと、何か思いつきませんか。遊ぶ時のリーダーになる。そうですね、活発な子って、すごく得意だと思います。反対にそれが苦手に出てしまう、教室でじっとしていなくてはいけない、そんな時には持っている気質が不利に働くこともある。良いとか悪いとかではないです。相談に来られる方は、偏りがちょっと激しい子が多くて、そのことをお母さんがすごくネガティブに捉えている、ことがあるのですが、良いとか悪いとかではないし、良いところに活かせる部分がたくさんあるよ、ってことを皆さんと一緒に考えていただく。そういう作業をします。

3点目が「**子どもの発達段階**」。特に発達障害の特徴を持っているおさんは、社会性の発達が少しゆっくりになることが多いかと思います。例えば、感情面。大体1歳半から3歳くらいのお子さん、いわゆるイヤイヤ期ですが、その時期のおさんは、自分の感情を理解して、それを表現することを覚えていく。だから、かんしゃくも起こすし、ヤダヤダ、がずっと続いたりもするのですが、その時期の親の役割は、子どもがどういう感情を持っているのかを教えて、それに対処する方法を教えることです。定型発達のおさんは3～6歳になると、少しずつ周りが見えてきて、自分の感情だけではなく、周りの人の感情とか、力関係がわかってきます。年長クラスの保護者とペアレンティングをやっていますが、力関係のところまで、なかなかいけない子が、中にはいます。その子に「何で気持ちがわからないんだ」って言っても、わからないです。それは、適切な関わり方ではない。一個戻ってあげる必要があります。お子さんのそれぞれが持っている発達の段階というのを見極めて、親御さんと支援者が対処するといろんな問題が解決しやすいのではないかと思います。

4点目は「**親としての経験、親自身のセルフケア**」。自分自身を大事にすることは、すごく大切なことなのですが、そのことに気づいてらっしゃらないお母さんが、すごく多い。自分のことは二の次ってことが多いです。STARのRには、ほうびを与える、というのがありますが、これは、子どもではなくて、保護者の方にあげる、ということになっています。

行動に対処する4つのプロセス

最初はS。Stop and focus (立ち止まって問題が何かを考える)。ここで皆さんにちょっと考えていただきたいです。アメリカの買い物バックに「しつけと虐待の違いは？」というクイズがのっていました。さて答えはなんでしょう。二人か三人組みになって、しつけと虐待の違いについて、自分はこう思うってことをお話していただきます。

今日は話し合いを何回かしていただくので、4つルールをお願いします。①参加。意見をいうのがすごく苦手な方は、聞いてくださるだけでいいですし、言いたくなかったらパスしていただいて良いです。②尊重。自分の意見をまず大事にしてください。それと同じように相手の意見も大事にしてください。③対等。いろんな立場、背景があると思うんですけども、一緒に立場という形で一人の参加者としてお話をしてください。④守秘。ここで話したことは、ドアを出られたら、すべて忘れてください。また、話したいことは、人それぞれですから、話したいことだけを話してください。自分を守るのも守秘です。では、しつけと虐待の違いを、2～3人のグループでお話してください。〈話し合いの時間〉

どんな話が出ましたか。いろんな意見が出ているので、良いとか悪いとかではない、皆さん、うんうんって聞いていただければ良いと思いますが、実際にこの買い物バックの後ろに書いてあったのは、「10秒」でした。10秒数えるってことですね。いったん自分を落ち着かせて、状況を振り返る時間ということです。それがイエスカノウかはそれぞれで違うと思いますが、感情をボンってそのままぶつけてしまうと、本当は、親御さんはいろんなことを伝えたかったのに、それが上手く伝わらずに怒りに怒りで、お互い悲しい思いをしてしまう。まず、自分自身を落ち着かせる、ってことがこのStopです。

Stopさせる方法というのは、人それぞれいろいろあると思います。例えば、深呼吸。10秒数える、のも良いです。それから、見ていると気になっちゃうので離れる。何かを飲んだり食べたりしてからもう一回する、とか、「大丈夫、私は上手くやれるわ」というおまじないを自分にかけてみるとか、「これは、本当に、大きな声で叱らなきゃいけないくらい大事なことになるかな」と自分自身に問いかけてみる、そういう方法もあります。いろいろです。まず、落ち着かせましょう。

その上で、先ほど説明したお子さんの気質とか発達段階とか、自分の価値観を見直す。他には、誰の問題か。子どもの問題か、親の問題か、もしくは両方か。これをはっきりさせると、問題を解決する時に役立つことが多いかな、と思います。例えば、1歳半のお子さんが食事をこぼす、っていうのは誰の問題だと思いますか。1歳半の子が食事をこぼさないで食べるのは、かなり困難かと思いますが、掃除するのがすごく負担、だったら、それは親の問題ですし、食事をするステップを踏む、という意味でしたら両方の問題かな、と思います。これをはっきりさせると、何を取り組めばいいか、ってことがわかりやすくなります。

次はT。Think of ideas (アイデアをたくさん考える)。皆さん、何か問題が起こったときに、解決するためのアイデアが何個くらい思い浮かびますか。アイデアは、たくさんの方が良いです。一つか二つだと、うまくいかなかったときに、すごくがっかりしたりとか、自分自身あきらめちゃったりとか、反対に子どもに対してすごく腹が立った

りとか、そんな気持ちになってしまいます。だから、たくさん考えます。スター・ペアレンティングのツールを使うと、最低15個。15個あれば、たいていのことは解決するだろう、と言われていました。そして、質より量、です。たくさん考えることがすごく良いですし、すごくバカバカしい、っていうようなことでも、試してみると、意外と上手くいくことがあります。研修の中で印象に残ったお話を紹介します。スター・ペアレンティングのクラスに参加されたお母さんが、すごく悩んでいたことは、高校生の息子さんが腰パンをする、でした。すごくお母さん嫌だったそうです。何度言っても上げてくれなくてどうしよう、って相談した中で、解決法で出たのが「お母さんも腰パンをする」だったそうです。実際すごくバカバカしいと思ったかもしれないけれども、お母さん、試してみたそうです。息子さんが外に出て行く時に、自分も腰パンをして歩いて行った。そしたら、何度言っても聞いてくれなかった息子さんが、「お母さん頼むからやめてください」と言って、そこから話し合いをして、約束をした。駅までは、ちゃんとズボンを上げて行って、改札をくぐったら腰パンにする。お母さん、近所でやらなかったらそれで良かったので、それでOKだったそうなんですけれども、つまり、すごくバカバカしい、って思えることでも、問題を解決するアイディアとしては試す価値がある。すごく面白いことでもたくさん思いついていただくと良いと思います。

A。Act of effectively (アイディアを効果的に活用する)。たくさんアイディアを考えたら、その中で何を行うのかを考えます。子どもの年齢や気質に合っているか。どのくらいの期間試すか。それをいつやるべきなのか。今でしょうか。最後までやり遂げられる時間とエネルギーはあるでしょうか。

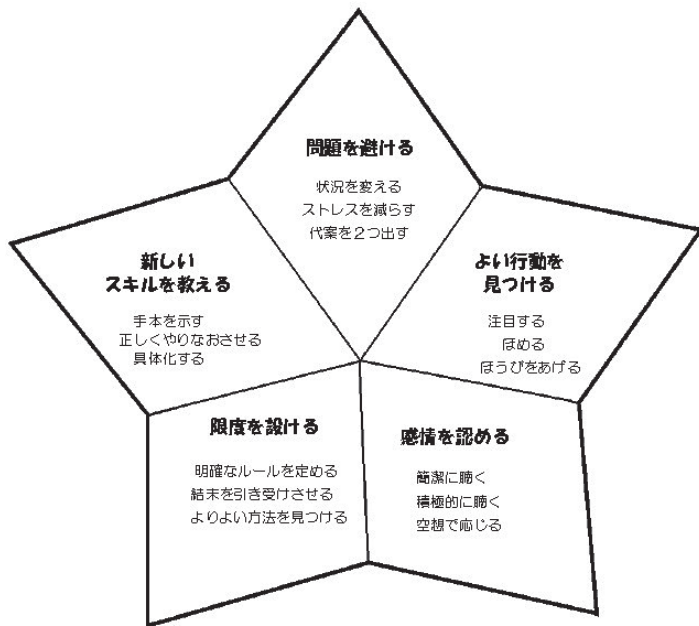
次がR。Review revise reward (再検討、再修正、ほうびを与える)。一定期間試したら、検証する必要があります。これは上手くいかない、という風であつたら、次のアイディアを採用します。スター・ペアレンティングでは、失敗するという概念をあまり使いません。「この方法が上手くいかないのであれば」と失敗を肯定的に捉えます。それは、すごく大事なことで、お子さんにとって、そういった親の姿を見せることが、間違えても、ちゃんとやり直せるんだ、というメッセージになります。プラス、もし成功したら、お子さんじゃなくて、自分自身にほうびをあげる。そういうことを習慣とする。これが4つのステップです。

5つのポイントに分かれた15のツール

5つのポイント。15個ありますので、はしょって説明しますが、せっかくの機会なので、試せるところを試しながらやっていきます。1個目のポイント「問題を避ける」。重要な問題に取り組むために、親子間、子ども同士のいざこざを減らします。なぜこれを最初にやるかというと、一番簡単で、すぐに結果が現れるからです。

「問題を避ける」のは、「問題から逃げる」とは違います。例えば、お菓子売場で子どもが「買って買ってー！」とひっくり返りました。お母さん、周りの視線が痛い。買ってあげました。そうすると、次にお菓子売場に行った時に、お子さん、どうすると思いますか。そうですね、またひっくり返ります。これが「問題から逃げる」ということです。「問題を避ける」というのは、お菓子売場に行かない。予防する、ということです。

ツールは3つあります。「状況を変える」。環境に何かを



足したり、減らしたり、別のことで対応します。例えば、食事中にいつもTVを見て食べるのにすごく時間がかかる。この場合「何かを足す＝TVにカバーをかける」、そうすると、ちょっとその問題を避けることができる。「減らす＝ご飯を食べるところにTVを置かない」。「別のものに変える＝例えば、TVではなくて好きなCDに変える」。これがアイデアを出す、ということです。それから、「タイミングを変える＝好きなTVの前に食事を終える」。「遅くする＝TV番組を録画して、食事が終わってから見せる」。それから、「価値観を変える＝時間がかかってもいい、とお母さんが思う」。それもアリです。別にお母さんがそれで良ければ、価値観を変える、そういうやり方もあります。

「**ストレスを減らす**」。これは、親のストレスも子どものストレスもどちらも減らすということです。何か起こったときに、ストレスを感じているから怒ることが往々にしてあります。その時は、その起こっている問題に対処するよりも、そのストレスを減らした方が早道です。HITの原則というものがあります。H (hungry)。おなか为空いている時は、叱るよりも、何かを少し口に入れて、それから話し合いをした方が、きっと上手くいきます。I (ignored)、無視されたと感じる。子どもはすごく敏感です。家事の手を止めて5分だけ話を聞いてあげるとか、そういうことも大事です。T (tired)、疲れている。「ママ今からちょっとだけベッドで横になります。10分したら起こしてね」と言って休む。そういうことも必要かと思います。「親のストレスがお子さんの最大のストレス」と言われています。親御さんが日頃からストレスを減らすことを習慣化していただきたいので、セッションの中ではそのための時間も設けるようにしています。

「**代案を2つ出す**」。お子さんが望む要求を他の形（ふさわしい形、物、場所、行動）に変えることで満たしてあげる。「家の中で走らないで」という代わりに、走りたことに焦点を当てるなら「公園で走る」。家の中で他のことをするのであれば「家の中で音楽かけて踊る」。2つあるので、子どもには、自分の好きな方を選べる、というメリットがあります。自分が選んでもいい、権利をもらった、ということで、自分自身の肯定感が高まりますし、お母さんにとっては、望ましい行動を教える機会にもなります。

2個目のポイント「**良い行動を見つけ出す**」。人は、基本的に社会を形成する動物です。人は、人と繋がりたい。だから、お子さんは、大人の関心を引き出すために行動を起こしていると言われています。今から、ちょっとした寸劇を見せます。設定は日曜日の朝です。お父さん、と、トモちゃんです。1週間、一生懸命働いたお父さんは、すごく疲れています。でも、トモちゃんは、お父さんに遊んで欲しい。お父さんがどんな行動をするか、見てください。

〈寸劇：トモちゃんが父のところに絵本を持って行く。「ねえねえ本読んで」「今疲れてるんだ、後で」「ねえねえ本読んで」「後で、って言っただろう」…何回かトモちゃんはお願ひするが、父は寝てしまう。ついに、トモちゃんは本を投げる。父は目を覚まして「こら、本投げちゃいけないだろう」。〉

お父さんが寸劇の中で子どもに関心を向けたのはどの場面でしたか。そうですね、本を投げた時、です。次にトモちゃんが、お父さんに、こちらを向いて欲しい時にどんなことをすると思いますか。そうですね、かんしゃくを起こす、本を投げる。だって、すごく効果的でしたよね。寸劇の中の「こら」というのは、否定的な注目です。怒鳴る、叱りつける、恐い顔をする。だめ、と言えは言うほど同じことをされる経験があると思うのですが、否定的な注目を与えると、子どもは、そのことですごく関心を引いたと思います。

トモちゃんが、初めにすごく穏やかに来てくれたときに、「ちゃんと、お利口に言えたね」とか「時計の針がここまできたら、お父さんに教えてくれる」と言うのと良かったと思います。良い行動を見つけてそれを褒める、のは、良い行動を増やすためにすごく効果的です。

これからやっていただくのは「**注目する**」方法です。皆さん、2人1組になってください。二通りの方法で聞いていただきます。1回目は「関心を逸らして聞く」方法です。先ほど、否定的な注目は良くない、という話をしましたが、好ましくない行動をした時、関心を逸らして聞くとすごく効果的です。視線を外したりとか、後ろを向いたりとか、ちょっと距離を取って聞きます。言葉は全く使わなくて良いです。〈体験の時間〉

2回目は「**注目して聞く**」。近づく。これは、あなたに関心がある、ちゃんと見ています、というボディランゲージです。そして、適度に視線を合わせる。それから、笑顔。子どもは、すごく笑顔が好きです。言葉は使わなくて良いです。態度だけで、どんな気持ちになるかを体験してください。〈体験の時間〉

1回目と2回目の違いをすごく感じたと思いますが、どんな気持ちになりましたか。皆さん、1回目の時には、すごく苦しそうでした。「関心を逸らして聞く」というのは、お子さんの不適切な行動変容にすごく効果的なのですが、親がやるのはすごく根性がいらいます。訓練が必要なのですが、一つのスキルとして覚えておくの良いと思います。怒ることのほうはずっと簡単なんですけれども、そうすると、悪いことがどんどん増えてしまいます。

「**良い行動を見つけ出す**」ツールは、他に「**ほめる**」と「**ほうびをあげる**」があります。「**ほめる**」は、注目する、言葉を使わない方法だけでもかなり効果がありますが、言葉も使う方法です。大事なものは、結果ではなくて努力と過程をほめる、ことです。結果だけをほめると、子どもは失敗を恐れるようになる、過程をほめると、新しいことへの挑戦を恐れなくなる、そうです。それから「**ほうびを与える**」。

ほうびというと、飴とかゲームとか、物のイメージがあるかもしれませんが、それ以外にもいろんなものがあります。例えば、お菓子を3種類用意して、選ぶ権利をあげる。権利です。それから、週末公園に行く、夕食を唐揚げにする、生活の中から子どもの好きなことをほうびにすることもできます。

3個目のポイント「感情を認める」。子どもの感情を、判断したり同意したりするのではなく、あるがまま受け入れる。私たちは、いろんな感情を持っています。嬉しい、楽しい、疲れた、妬ましい。「妬ましい」といったネガティブな気持ちは、人になかなか受け入れてもらえないと感じがちです。でも、その感情を持つこと自体は、良いとか悪いではないです。ネガティブな感情を出しちゃいけない、って言われると、どうなるでしょうか。元気ですごく表現するタイプの人だったら、キレちゃうかもしれないし、反対に出せないことによってどんどん溜まって鬱になるかもしれない。感情を出すことを制限しないことが、すごく大切です。良い点は他にもあります。楽しい気持ちは話すとき二倍になって、悲しい気持ちは半分になるという言葉もありますが、軽くなります。それから、自分の気持ちを判断せずに聞いてもらえるということが、子どもの自尊心を高めます。

小さな子どもは、自分の感情を良くわかっていないことが多い。イライラしているのか、すごく嫌なのか、くやしいのか。それを親御さんが言葉にしてあげることによって、「この気持ちはイライラなんだ」と学んで、人に伝えられるようになります。「感情」と「行動」は、分けて考えます。例えば、持っていた玩具を取られちゃった。すごく、くやしくて、相手を叩いちゃった。「叩く」行為はダメですが、「くやしい」気持ちは抑える必要はないですね。でも、「そんなことをしちゃだめでしょ」って言うっちゃうと、くやしい気持ちもダメでしょ、っていう風になってしまう。そうすると、どんどん溜まるので、キレるか、すごく落ち込むか、になります。自分の感情を認められると、人の感情に気づきやすくなります。そして、自分で感情と向き合って状況を解決する力をつけることに役立ちます。

感情を認めるツールは、簡潔に聞く、積極的に聞く、空想で応じる、の3つがあります。今日は「簡潔に聞く」練習をします。「簡潔に聞く」は、先ほどと少し似ていますが、今度は言葉を使って大丈夫です。「うんうん」「なるほど」「ふーん」「そうなんだ、もっと詳しく話して」こんな感じです。いらないことは評価、「いいね」「悪いね」。それから「こんなことしちゃダメじゃん」「こうすればいいんじゃない」というアドバイスはいらないです。子どもが自分の感情に

気づくようになることを促すのが「簡潔に聞く」の目的です。では、2人1組になってください。〈体験の時間〉

「簡潔に聞く」と相手が話しやすい。スター・ペアレンティングに参加された方の体験談ですが、「どうしてこういうことをしたの」という聞き方をしていた時は「だって、だって俺は悪くない」だったのが、「うん、うん」って聞いているだけにしたら、自分のやったことを振り返るようになって、「こういうところはいかんかったかもしれん」って自分で言うようになった。お母さんは、すごくびっくりしていました。責められない、評価されない、ということは、子どもにとってすごく話しやすい状況です。また、これは思春期の子に有用と言われています。

「積極的に聞く」。感情の言葉を入れて聞く方法です。お子さんの置かれている状況と子どもの気持ちを言葉にします。例えば、先ほどの例で言うと「玩具を取られてくやしいんだね」と、「状況」と「感情」を言葉にして伝えます。感情と行動を分けるのは「くやしい」と思うのは良いけど、「人を叩く」のはダメ、ということです。感情を持ったその子のすべてを否定するわけではありません。

「空想で応じる」。あくまでも絶対に起こらないことで子どもの欲求を満たしてあげるという方法です。すごく遠出して疲れてクタクタの時に「ここに空飛ぶ絨毯がやってきたら、なんて楽チンなんだろう」こんな言い方です。絶対に起こらないことです。「タクシーが通ったらいいね」って言ったら、本当にタクシー通っちゃうかもしれないので。想像力とかユーモアっていうのは、お互いのストレスを和らげる作用があるので、なかなか、使えます。

4個目のポイント「制限を設ける」。人と人には限度、境界線というものがあります。身体的な境界線と感情の境界線、です。どこまで踏み込んでいいかということも、人それぞれ違います。発達障害のお子さんは、この境界線をどこに持ってくるか、がちょっと苦手なタイプと置いていただけると良いです。「制限を設ける」のは彼らにとって、大事なスキルです。ルールというと、厳しくて、ゆるぎがなく、こわいイメージがありますが、本来のルールは、子どもの安心と安全を守るためのものです。写真が二つあります。左側の橋にはガードレールがありません。ここを時速80キロで向こう岸までバイクで飛ばせ、と言われたら、どんな気持ちになりますか。すごく怖いと思います。反対に右側の橋。きちんと欄干が立っています。ここを同じようにバイクで、80キロで走るとしたら、ちょっと安心です。ルールというのは、本来、橋の欄干のように、子どもの安全と安心を守るものです。ルールに定められた中だったら、



起こったこと全て親が責任を持ちますよ、というのがルールです。

簡単なゲームをやってみます。アイコンタクトゲームです。親役と子ども役と交互にやりますが、目を見て、親が合図を出すというゲームです。右を見たときには、右を見て、右に行きます。手をつないでください。左を見たときには左に動く。動くのは子どもで、親はそれに合わせて一緒に動く。上を向いた時は前で、下を向いたら後ろ。周りにぶつからないようにコントロールするのが親の役目で、動くのは子どもの役目です。〈体験の時間〉

親役と子ども役、どちらが簡単でしたか。良いとか悪いはないですが、子ども役の時が楽だった、って方が多いですね。そうなんです。子ども役は、責任を取らなくて良いんですね。親役の方がちょっと緊張する。ルールを守らせることは、ちょっと大変ですが、親がそうやって守ってくれれば、子どもは、すごく安心して動けます。

実際に使うツールですが、まず「**明確なルールを定める**」。ルールは肯定形で伝える、ことが大切です。私が今から言うことを、良く聞いてください。「ピンクの象を想像しないでください。」ピンクの象が浮かんでしまった人、手を挙げてください。そうですね。人の頭は、否定形をすごく理解しづらい、「ピンクの象を想像しないで」と言われると、すごくモヤモヤすると思いますが、「白い象を想像してください」と言われたら、すっきりしますね。わかりやすいです。例えば「廊下を走らない」。これは否定形です。その代わりに「廊下は歩きます」。「ドアはあけっぱなしにしない」の代わりに、「ドアは閉めましょう」。肯定形で伝えると分かりやすい。そして、子どもにルールを伝えて、覚えてもらうのには、すごく根気がいります。一説にはだいたい50から500回、繰り返すとルールは習慣になるそうです。覚えるには時間がかかる、そう思っていたくと良いです。

ルールを伝えたら、伝えるだけではなく、それが守れなかった場合に「**結末を引き受けさせる**」ことを教えると、子どもの行動を変えたり、責任感を持たせたりすることに役に立ちます。結末には「自然な結末」と「論理的な結末」の2種類があります。「使った玩具は箱にしまう」というルールを決めたとして。「自然な結末」は事のなりゆきに任せる方法です。玩具を箱にしまわなかったら、どっか行っちゃったりとか、誰かが踏みつけて壊しちゃったりする。それが悲しくて良く効く子もいます。でも、全く気にしない子には自然な結末は効果的ではない。「論理的な結末」は、親が介入して決める方法で、「玩具をしまわなかったら、次の日は使えません」というものです。「結末」は子どもの成長を促すことが目的なので、罰や脅しは効果が薄い。「玩具をしまわなかったら、玩具を捨てちゃうよ」は脅しです。大概の親は捨てられませんから。すごく効きそうなんですけれども、捨てないってことを子どもが学んでしまうと、「ママの言ってることを、聞かなくても大丈夫だ」と思ってしまふ。本当に捨てちゃう親もいると思いますが、そうすると懲罰的な感じになります。論理的な結末を与えるのであれば、期間を決め、このことはすごく辛いことじゃないかな、もっと成長を促すことはないかな、ということを考えていただくと良いと思います。

「**よりよい方法を見つける**」。これは、子どもの望みを述べて、親の望みを述べて、子どもに自分で解決方法を考えさせる方法です。「これは何？」とか「これはどうして？」と聞く力があるお子さんだったら、見通しをつける力があるので、できます。我が家ではゲームの時間が決まっています。

一週間に30分。でも、友達のところでは好きなだけやりたかった息子は「ママ、友達のとこで、好きなだけゲームをやる代わりに、4週間ゲームをしません。」と自分で考えて言うてきました。「いいよ」って言ったら、自分で決めたことなので、ちゃんと守りました。「いい方法はない？」と子どもに聞いてあげると、ちゃんと考えて、言うてきて、それは確かに守るな、ということが実感としてあります。

5個目のポイント「**新しいスキルを教える**」。親の役割としても一つ大事なことに、チャレンジさせる、ことがあります。子どもが人生に対処するのに、必要なスキルを学ばせます。感情表現がすごく激しい子には、感情をコントロールする方法を学ばせる、というのもあるかもしれませんし、生活習慣の中で、トイレトレーニング、お箸で食べる、といったものも含まれます。親がモデルになってやり方を教えます。

「**手本を示す**」。子どもは、親の行動をすごくよく見ています。子どもにして欲しい行動があったら、子どもの前で親がします。その時にちょっと解説しながら、例えば、洗濯物脱いだら籠に入れて欲しいと思ったら、入れるのを見せて「こうやって籠に入っていると、すぐ洗濯できていいな」と言う。反対に子どもに真似して欲しくない行動は、子どもの前でするのは避けます。

「**具体化する**」。課題をなるべく細かいステップ、少なくとも5段階以上に分けて教えます。例えば、上着を着る。最初は、前か後ろかをわかってもらう。わかりにくいなら、マークをつけるのも良いです。わかったら、後ろが上になるようにして、着やすいように広げておく、という2段階目のステップがあります。3段階目は、頭か腕か、どちらでも良いですが、例えば、腕を先に半分通す。それから、首を通す。首を通したら、全部下げて整える。こういう風に行動とか学習内容をなるべく細かくわけて教えていきます。これがなぜ良いかというと、すごく子どもにとってわかりやすい。それから、どこまでできていて、できていないのかがはっきりするので、どこに援助すれば良いのかわかりやすくなる。そして、ちょっと頑張れば良いステップになっているので、たくさんほめられます。新しいスキルを教える時に、「良い行動を見つけ出す」「ほめる」をどんどん使うと、より身につけやすいかなと思います。

最後が「**正しくやり直させる**」。失敗するというのは、必要なことで、そこから学ぶことはとても大きい。その時にただ叱責するのではなく、気持ちのいい声で子どもを間違えたところまで戻す。そして、「次どうやってやるんだったっけ」と気づきを促します。やり直させる時にも、一緒にその行動をやってみるか、見守ってあげます。失敗から学ぶ、ということは、失敗してもいい、っていうメッセージになるので、すごく大事だと思います。

参考文献とウェブサイトの紹介

参考・引用文献「叩かず、甘やかさず子育てする方法」エリザベス・クレアリー 築地書店

NPO法人女性と子どものエンパワメント関西

<http://starparenting.jp/>

ウェブサイトにファシリテーター養成講座の情報もあります。

20周年を記念して、初代所長の石川道子先生(武庫川女子大学 心理・社会福祉学科教授)からメッセージをいただきました。

二十周年記念に思うこと

武庫川女子大 石川道子

西部地域療育センター開設二十周年ということで、連絡をいただきました。開設時から12年間、所長という職に就いていたため、十周年記念の時には、記念行事を企画する側だったことを懐かしく思い出しました。当時とは事情は違うとは思いますが、通常業務に支障が出ないようにとか、特別予算をどこから捻出するかなど、決して表には出ない、職員の皆さんのご苦勞を想像してしまいました。

「内容は自由で」ということなので、開設当時のセンターのことを少し書かせてもらいます。名古屋市内で初めての地域療育センター（当時は1号館といわれていました）で、青写真があるようで、ほとんどない状態でスタートしました。「地域療育」という名前はついていたのですが、通園と診療所業務のイメージはできているが、両者のバランスは考えられていないし、業務にいる備品も自分たちでそろえなくては行けないが、空白とする時間が取れない通園部門が先に4月からスタートし、3か月間で他の部門を実施できるようにするという慌ただしい状態でした。現在アウトリーチといわれる部門は事業指針が真っ白で、連日、会議をして決定しなくては行けないことだらけでした。振り返ると、激論を戦わしましたが、職員が一丸となって（たぶん）作り上げていくという仲間意識が持てたんだと思います。当時の療育係長さんは帰宅していないんじゃないかという噂も流れたほど、激務でしたし、初代副所長の岡嶋さんは、本庁との調整役を引き受け、現場の希望を実現するべく陰で奔走してくれていました。スタート時の職員の方々、そして不足していたことを我慢して暖かく見守ってくださった当時の利用者の皆さん、ありがとうございました。

地域療育センター勤務の12年間、密かに決心していたことがありました。①「地域療育」という新しい分野を担うため、今までやっていなかったことを毎年チャレンジしてみて、必要なことは事業化していく②施設内ではなく、担当地域の療育システムを考えていくこと③センターとして動けないことは、個人として動くという3点です。この理念に基づいて、巡回療育、アフターケアグループ、地域支援会議の開催、研修講座などを順次提案してきました。センターが開設した1993年当時には想定していなかった、従来の「障害」

概念には収まらない、軽度発達障害と呼ばれることになるタイプの子どもたちへの支援の必要性に気が付いたのもこの考え方に起因します。

当時は、知的な遅れがない子供さんの場合、地域の幼稚園や保育園に行けば、療育機関は卒業というのが常識でした。地域療育センターでは幼稚園、保育園への巡回とかでその後の情報が入ってきたことや、診察枠がなくなるという反対意見を押し切って学齢後の診察を続けていたことから、学校生活の各時期に適応状況が悪化する率が高いことを知ったことから、就学準備グループを始めました。就学後の様子を知るために、学校と連絡し合うようになって、学校現場で問題を起こしているが、幼児期に療育とは無縁に育ってきた子どもたちがたくさんいることにも気が付かされました。通園部を卒業した子たちの多くが就学した西養護学校との連携も、ご近所だったこともあり、頻回に行われ、幼児期に何が必要かを再検討する機会になりました。学齢期になると、長期休みに利用できる場所が少なく困ったというお話を聞いたことも、不十分とはいえ児童デイや学校の夏休みプログラム、民間のキャンプなどの企画が存在する現在では、懐かしい思い出になっています。初期の利用者の方たちは、強い仲間意識で、いまでも一緒に活動されているようです。不十分な環境下で出会うと、素晴らしい協力が育つのかもしれません。

昔のことを長々と述べてしまいました。それは、名古屋はよかったなあと実感しているからです。実は、私は、数年前に仕事の拠点を関西に移しました。療育センターのようなところで診療をしているのですが、ここにはセンターで感じたような地域のネットワークが存在していません。乳幼児健診、幼稚園・保育園、学校とそれぞれが個別に動いているようで、センターの初期にしてきたような「つなぐ」動き方を、今になって再びしているところです。「つなぐ」作業の後には、「つなぎ続ける」「さらに良いつながりにする」「助け合える」などのテーマがあると思います。センターの20周年に際して、次の10年間の地域ネットワークを再考していただける機会になればいいなと考え、「思い出」を述べてみました。

名古屋市西部地域療育センター20周年・北部地域療育センター10周年合同記念講演会

地域における早期療育機関、地域療育センターの役割 ～これまで、これからを考える～

心身の発達の遅れや育ちに不安のある子どもたちを身近なところでできるだけ早期に発見し、保護者の相談に応じ、診療・訓練・保育などの援助を行う「地域の専門機関」として、西部地域療育センターは平成5年に開設し20年、北部地域療育センターは平成15年に開設し10年が経ちました。

この間、子どもたちをとりまく環境や制度が大きく変わりました。その中で、センターでは地域における支援機関と連携し、子どもの発達を支援してきました。今回は、これまでセンターが地域の支援者向けに実施してきた取り組みを振り返るとともに、関係機関相互の理解と連携を深め、これからの子どもの発達と地域での支援のあり方について考えたいと思います。

☀ 日 時 平成25年11月28日（木）14：30～17：30（14時受付開始）

☀ 場 所 名古屋市西文化小劇場（西区花の木2丁目18番23号）
地下鉄「浄心」駅下車④番出口 徒歩3分
駐車場（有料）は限りがありますので、できるだけ公共交通をご利用ください。

☀ プログラム

<記念講演> 講師：高橋 脩 氏

豊田市こども発達センター長
児童精神科医

「地域における早期療育機関、
地域療育センターの役割
～これまで、これからを考える～」

<センターからの報告>

西部地域療育センター
地域とともに力をつける
～西部地域療育センター
連続講座を振り返って～

北部地域療育センター
今の療育、地域とのかかわり

主催者・問合せ

名古屋市西部地域療育センター
（名古屋市中川区小本1丁目20-48）
☎ 361-9555

名古屋市北部地域療育センター
（名古屋市西区新福寺町2丁目6-5）
☎ 522-5277



<交通機関>

地下鉄・鶴舞線
「浄心」駅下車
4番出口徒歩3分
市バス
名駅12号系統
西巡回系統
「西区役所」下車
栄25号系統
栄27号系統
名駅12号系統
名駅15号系統
西巡回系統
「浄心町」下車

