

「前向き子育てプログラム」の実践を通じた 地域子育て支援の試み

堀口美智子

(2009年10月15日受理)

要 約

就学前の子どもをもつ親は、子どもの成長や発達が順調であるかを心配したり、子育てのしかたに悩んだりすることが少なくない。孤立して育児をする現代の親の状況を考えると、子育て支援とは、「子育ての方法を知りたい」という新米の親から「子どもの問題にどのように対処したらよいのか」悩む親までを、広い範囲で対象にする必要がある。また、親たちが抱える問題に対症療法的に関わるだけではなく、問題を未然に防ぐための予防的支援が重要となる。そこで、5段階の介入・支援プログラムをもち、親のニーズや問題の内容にあわせて複数のプログラムを重層的に展開するオーストラリアの「トリプルP-前向き子育てプログラム」に注目した。

本稿では、「前向き子育てプログラム」の理論枠組みや先行研究などを紹介し、大学における地域子育て支援の試みとして、筆者が2009年度に行った活動を報告した。

キーワード 地域子育て支援、前向き子育てプログラム、エビデンスベースド、
認知行動・発達理論、予防的介入・支援

1. 研究の背景

乳幼児を育てている親の育児不安や負担感が近年高まっているといった問題は、これまでしばしば指摘されてきた。今日のわが国では、核家族での子育てが一般的となり、親自身も核家族の中で生まれ育っている。少子化の影響を受けて、成長過程で幼い子どもと触れ合った経験を持たず、自分の子どもを持って初めて赤ん坊を抱いたといったケースもまれではなくなった。現代は、親としての未熟さを抱えたまま、子育てをスタートしなければならなくなった時代といえるだろう。

さらに、地縁・血縁関係を軸としたネットワークが衰退し、前の世代の育児文化や子育ての知恵、技術は、次世代に伝達されにくくなった。子どもと共に親が「親」として育っていく「親育ち」が、保障されなくなった時代ともいえる。「子どもにどう接してよいかわからない」「親として自信がもてない」など、子育てにとまどいや

不安を感じる層は、年々確実に増加し、今後もその傾向は強まるものと思われる。

また、子どもの成長に伴い、親の悩みは変化する。集団で過ごす機会が増えると、「うちの子はいつも動き回って落ち着きがない」「要求が通らないとひどいかんしゃくを起こす」「引っ込み思案で友達とうまく関われない」など、子どもの情緒や行動面が気になったりする。就学前の子どもをもつ親は、子どもが順調に育っているのか、集団生活でうまくやっけていけるのかといった心配や不安を抱えやすい。

以上の状況を考えると、子育て支援とは、「子育ての方法を知りたい」という新米の親から「子どもの問題にどのように対処したらよいのか」悩む親までを、広い範囲で対象にする必要がある。また、それぞれの問題が深刻にならないよう予防に重点をおいた支援が重要となる。同時に、問題の内容によって支援機関が異なることのないよう、できるだけ一か所で広いニーズに対応できる包括的支援が求められる。そこで、5段階の介入・支援プログラムをもち、親のニーズや問題の内容にあわせて複数のプログラムを重層的に展開する“Triple P-Positive Parenting Program”に注目した。

2. 研究の目的

“Triple P-Positive Parenting Program (トリプルPー前向き子育てプログラム)” (以下、日本語で表記する) は、オーストラリアのクイーンズランド大学心理学教授のサンダース博士らによって開発され、長年にわたり実践されてきた家族支援プログラムである。実証研究が蓄積され、その有用性が確認されたエビデンスベースのプログラムであり、現在15ヶ国以上の国に導入されている¹⁾。

わが国においても、親を支援するための教育プログラムの開発や実践は近年各地で取り組まれるようになってきているが、エビデンスベースのものは多くない。そこで、科学的に効果が検証された海外のプログラムを、文化的な差異をふまえながら導入することに意義があるのではないかと考えた。

本研究は、大学などの教育機関における地域貢献の取り組みの一つとして、「前向き子育てプログラム」を実践し、その意義や効果を検討することを目的とする。プログラムの有用性を検討しながら実践を繰り返し、エビデンスを蓄積することで、地域のニーズが詳細に把握でき、大学と地域の連携が可能になると考える。

本稿では、研究の初段階として、「前向き子育てプログラム」の理論的な考え方や枠組み、内容を紹介し、筆者が2009年度に実践した活動について報告する。

2

3. 「トリプルPー前向き子育てプログラム」の理論的枠組み

「トリプルPー前向き子育てプログラム」は、子どもの社会的、行動的問題に関連するリスクファクター研究や、社会的学習理論、認知行動・発達理論に依拠している。情報や助言、家族ニーズへのサポートを組み合わせた多段階のプログラムを準備し、

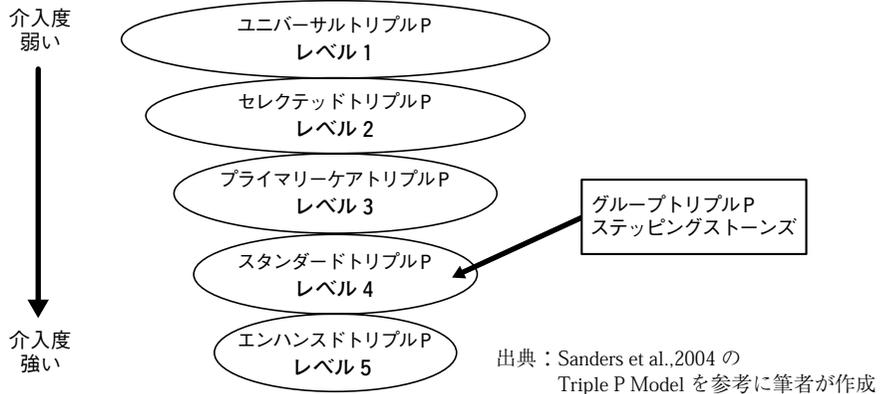


図1 トリプルPモデル：家族支援のレベル

重層的な枠組みをもつため、重層的家族介入モデルと呼ばれる。

多段階のプログラムを持って重層的に介入・支援することの利点は、子どもの問題行動には多様なレベルがあって親のニーズも多様であるといった状況に対応できることと、無駄なサービス提供を回避し、コストを抑えながらプログラム効果を最大化し、地域に広く提供できることである¹⁾。

トリプルPは、図1のような5段階の介入・支援レベルを持つ。レベル1は、ユニバーサルトリプルPと呼ばれ、新聞やテレビ、印刷物などの媒体を用いて、子育てや子どもの発達に関する情報提供や啓発を行う。レベル2は、セレクトッドトリプルPと呼ばれ、12歳以下の子どもの発達や行動問題に悩む親に対し、短時間の面談やセミナー形式で相談・助言を行う。レベル3は、プライマリーケアトリプルPと呼ばれ、子どもの発達や行動問題に悩む親に対し、短期間（4回のセッション）の相談やスキルトレーニングを行う。レベル4は、スタンダードトリプルPと呼ばれ、子どもの問題行動に悩む親の養育スキルを高めるため、集中してトレーニング（8～10回のセッション）を行う。筆者が今回実施したグループトリプルPは、レベル4にあたる。グループトリプルPは1995年に日本に導入され、現在日本各地で実践されている。また、ステッピングストーンズと呼ばれる「発達障害の子どもの親向けプログラム」もレベル4にあり、現在日本への導入に向けて準備中である。

レベル5は、エンハンストトリプルPと呼ばれ、それまでのレベルの介入・支援では解決できなかった、あるいは継続の必要性があるケースへの集中プログラムである。夫婦関係の悪化や抑うつ、ストレス、虐待など家族機能が不全であり、かつ子どもの問題行動も抱えている家族に介入（11回以内のセッション）を行う。

まとめると、レベル1では「啓発」、レベル2～4は「トレーニング」、レベル5は「介入」と、親のニーズや問題の複雑さ、深刻さに応じて介入度が強まる。このように、トリプルPは、親のニーズや問題の内容に合わせて複数の教育プログラムを重層

的に展開しており、子育てに関わるあらゆる問題が網の目にかかるように、予防的、包括的に家族を支えるシステムとなっている²⁾。

4. 親のニーズに合わせた多様なプログラム形態

「トリプルP-前向き子育てプログラム」の各レベルは、「個人型」「グループ型」「自律型」の3形態で提供される。「個人型」では、訓練を受けたプラクティショナーが親のニーズに合わせてコンサルテーションをする。子育ての不安や心配を軽減するための助言を行ったり、乱暴で反抗的な子どもへの対処を手助けしたり、親の抑うつやストレス、夫婦の問題などで生ずる怒りの対処や問題解決の手助けを行う。「グループ型」は、同じような悩みや関心をもつ親が10-12人くらい集まり、効果的な養育方法や子どもの発達を促す方法、問題行動の対処法など様々な場面で使用できる原理を学ぶ。筆者が今回実施したグループトリプルPは、この形態である。

「自律型」には、セミナー形式とセルフヘルプグループの形式があり、親の希望や相談内容に応じて選択される。セミナー形式では、一般的な子育ての問題や子どもが問題行動をする理由、親の対応策などを理解する。例えば、子どもの攻撃性、非協力、非従順などの問題にきっぱりと効果的に対処することや、子どもの見えにくい問題行動（悲しみや不安、親から離れられない、友達と関われない等）を理解して対処することを学ぶ。セルフヘルプグループは、文献を読み宿題をするなどの10週間のプログラムになっている²⁾。

5. 「トリプルP-前向き子育てプログラム」の先行研究

トリプルPの開発者サンダース²⁾によると、オーストラリアでは、ほとんどの親は親になるまでに幼い子どもと接する機会を持たず、子どもと関わる際の試行錯誤(trial and error)を体験したことがない、そして、親教育プログラムに自分から参加しようとする親は少なく、問題を抱えやすい親ほどプログラムに参加しない傾向があるという。また、親達の4分の1は、夫婦間に子育てをめぐる意見の対立があると指摘する。そこで、トリプルPは、①親の養育力を高めて子どもの問題を予防する、②夫婦のコミュニケーションを増やして意見のくい違いやストレスを解消し、親子関係を改善する、③親が知識やスキル、自信、自己統制力(自己充足感、自己効力感、自己管理能力)を持つことにより、暴力のない安全で温かい環境のなかで子どもを育てる、などをねらいとして開発された²⁾。

開発されたプログラムが家族介入・支援サービスとして一般に提供されていくためには、どれくらいのコストでどの程度の効果をもたらすのかを測る評価研究も一方で重要である。評価研究の一つに、プログラムに参加した718名の親と参加していない806名の親とを比較して、2年間追跡した調査がある。プログラムを受けた親(介入

群)は、プログラムを受けていない親(非介入群)より、子どもの問題行動と親の強制的なしつけが少なく、親の不安やストレスも減少していた。また、夫婦間の衝突が顕著に減少し、89%の親がプログラムに満足していたという³⁾。評価研究をもとに、「前向き子育てプログラムを受けると2年後に子どもの問題行動が37%減少し、5億2600万ドルの経費が削減できる」という試算が発表された。クイーンズランド州保健局は、1998年から12歳以下の子どもをもつすべての親がトリプルPを無料で受講できるようにし、各地の保健所や学校、施設でプログラムが実施されるようになった⁴⁾。

以上のように、トリプルPの実証研究や評価研究は蓄積され、オーストラリア内外で広く実践されるようになった。わが国には、日本の親を対象にしたトライアルを経て、2005年に導入された⁴⁾。現在は、レベル1や2にあたるセミナーの開催や、レベル4のグループトリプルPの実践が数多く行われている⁵⁾。

6. 筆者による「トリプルPー前向き子育てプログラム」の実践の概要

筆者は、2006年8月と2007年8月、トリプルP本部(豪・ブリスベン)でグループトリプルP(子どもの問題行動に悩む親向けプログラム)とステップングストーンズ(発達障害の子どもの親向けプログラム)の2種類のファシリテーター養成講座を修了し、認定ファシリテーターとなり、本プログラムを日本で開催する資格を得た。

2009年度は、7月期(7月ー8月)と10月期(10ー11月)のそれぞれ8週間、淑徳短期大学を会場として、地域の親向けにグループトリプルPを開催した(10月期は現在進行中である)。参加者の募集は、板橋区内の幼稚園や保育園、児童館等にちらしを置いて行った。ちらしには、「かんしゃくがひどい、親から離れられない…など子どもの情緒や行動に問題を感じている方」を対象にし、「それぞれの親子に合った方法に変えていくための考え方や具体的スキルを学ぶ」と説明し、「プログラムの評価研究を兼ねるためアンケートに協力頂く」旨を明記した。参加者の定員は12名で、メール/ファックスで申し込みを受け付けた。希望者には託児を行い、有資格保育士2名と児童福祉コースの学生(有志)が託児を担当した。

評価研究のための事前・事後のアンケート実施にあたり、次のような倫理的配慮を行った。プログラムを実施する前に「個人情報の取り扱いと保護には細心の注意を払い、データは個人が特定されないようにすべて数値化し、回答内容を研究以外に使用することはない」ことを文書にて説明し、同意が得られたものを分析対象とした。

2009年度は、上記のグループトリプルPを2回開催したほか、板橋区役所の協力を得て、セミナー形式(レベル1)の活動も並行して実施した。2009年9月11日、板橋区内の児童館・学童クラブの職員の方々を対象に、2時間の研修セミナー(於板橋区グリーンホール)を実施し、「前向き子育てプログラム」の考え方や内容を説明し、子育てに関わる情報提供・啓発活動を行った。

7. グループトリプルPのプログラム内容

グループトリプルPは、週1回2時間の講座を4週間、5週目から7週目は週1回20分程度の電話によるコンサルテーション、8週目は2時間の講座を実施する8週間のプログラムである。ワークブックとDVDを使用し、話し合いやロールプレイを通して進める。以下に、トリプルPの基本的原則とプログラムで扱う主な技法を紹介する。

1) 子育ての基本的原則

サンダースは、「前向きな子育て」とは社会的にも情緒的にもしっかりとした子どもを育てるためのアプローチであり、表1に示した5つの子育ての基本的原則を大切にすることだと述べる⁶⁾。

表1 子育ての基本的原則

- | |
|--|
| ①安全に遊べる環境づくり —— 年齢にあった楽しい活動ができるよう家庭環境を整える。
②積極的に学べる環境づくり —— 子どもの好ましい行動に注目して励ます。
③一貫した分かりやすいしつけ —— ルールと限界を設け、間違っただけではすぐに対応し、好ましい行動を教える。
④適切な期待感を持つ —— 子どもの年齢にふさわしい期待をする。
⑤親としての自分を大切にす —— 自分の要求が満たされている親は、良い子育てにあてる時間やエネルギー、忍耐力がある。 |
|--|

2) 子どもとの良い関係を育てる方法

子どもとの良い関係を育て、子どもの発達を促すための基本的な方法には、表2のように10項目ある。例えば、「①子どもと良質な時を過ごす」は、具体的には「親が単に子どもと長く過ごしたとしても、良質な時間を過ごしていない可能性がある。子どもは自分が作ったものを見せたり発見や経験したことを親に話したがったりするが、そんな時こそ質の良い注目を提供する時間である。親は自分がしていることを中断してほんの2、3秒でも子どもに注目する必要がある。」と説明される。

3) 子どもの問題行動に対処する方法

親が子どもの衝動的な行動や不適切な行動を抑制し、怒りや負の感情に適切に対処することで、子どもの行動は変化していくものである。表3のように大きく7つの方法が提案される。例えば、「①分かりやすい基本ルールを作る」のは、「子どもは自分が何をすべきかわかっていなければ適切に行動することはできない。ルールを決めることは、子どもが自分に期待されていることを知ることになる。家族のルールを作り、親は子どもが期待されていることを前向きに説明する必要がある。」からである。

表2 子どもとの良い関係を育てる方法

①子どもと良質な時を過ごす	——	子どもが何かを言いに来る時や質問する時、一緒に何かをする時は、手をとめて付き合う。
②子どもと話す	——	子どもが興味を持っていること、持ちそうなことを話し合う。
③愛情を表現する	——	身体的な触れ合いによる愛情表現をする。
④子どもをほめる	——	何が好ましいかを正確に伝え、描写的にほめる。
⑤子どもに注目している気持ちを伝える	——	微笑み、ウインクなど。
⑥夢中になれる活動を与える	——	一人で遊べる力をつける。
⑦良い手本を示す		
⑧時を捉えて教える	——	子どもが手助けを求めて近付いて来た時を捉えて教える。
⑨アスク・セイ・ドゥ	——	難しい課題を段階にして教える。各段階でできたことをほめ、少しずつ助けを減らす。
⑩行動チャートを使う	——	2-3週間を目安に表を作り、好ましい行動ができればスタンプを押したり星マークを書いたりシールを貼る。

表3 子どもの問題行動への対応策

①分かりやすい基本ルールを作る	——	限度やルールを設定する。
②対話による指導	——	簡潔に単純に穏やかに問題を説明し、正しい行動を提案する。
③計画的な無視	——	ぐずぐず言う、乱暴な言葉を使うなど小さな問題行動が起こった時、子どもに注意を向けない。全く反応しないで子どもの視線も避ける。その行動が止まったら子どもに注目を向け、正しい行動をほめる。
④はっきりと穏やかな指示を与える	——	子どもの注目を得てから、正確な表現で指示を与える。子どもが従わなかったら指示を繰り返し、従えばほめる。
⑤問題に応じた結果で対処する	——	おもちゃを取り合うなどの行動を見た時は、「一緒にできなかったからおもちゃを5分取り上げます」と問題をはっきり伝える。時間が来たら元の活動に戻す。
⑥クワイエットタイム	——	問題の元である活動からいったん遠ざけ、部屋の隅やクワイエットタイムの椅子に座らせる。2歳児は1分、3-5歳児は2分間静かに座らせ、できたら元の活動に戻す。
⑦タイムアウト	——	ひどいかんしゃくや人を傷つけるなど深刻な問題行動が起きた時、他の人から離れた部屋に入れる。クワイエットタイムと同じ手順で同じ時間用いる。子どもは、どういう行動を取るとタイムアウトになり、どのくらい静かにしているのかを前もって知っている必要がある。

(表1-3 出典：2005グループトリプルPワークブック¹⁾)

8. グループトリプルPの実践と結果

1) アンケート調査の方法

事前アンケートは、プログラム実施前に自宅で記入してもらい、第1回目のセッションで回収した。事後アンケートは第8回目のセッション直後に記入してもらった。

グループトリプルPは、親のニーズに細かく応えるために、12名を定員とするが、第1期(7-8月期)は、夏休み期間であったことが影響し、参加者はやや少なく7名となった。現在実施中である第2期目(10月-11月)は、定員の12名が参加している。

さて、プログラムの有用性を検証するためには、プログラムの実施前後で親子の状況(データ)を比較し、統計的な有意差が認められるかどうかを確認する必要がある。しかし、グループトリプルPを第1期実施しただけでは統計分析に耐えられるデータ数が確保されないため、第2期目が終了した段階で有意差の検定(ペアードt検定)を行うことにする。そこで本稿では、第1期の結果報告として、スコアの単純比較を行う。

2) アンケート調査の内容

アンケート調査には、4つの尺度とプログラム評価、家族や子どもに関する質問紙を使用した。4つの尺度はプログラム開発者であるサンダース博士らの先行研究において使用され、尺度としての信頼性が高く、内部一貫性も確認されたものである。ただし、わが国の親を対象にした尺度としての妥当性については、今後の研究の蓄積を待たねばならない。また、オーストラリアではさらに複数の尺度を加えたアンケート調査を実施しているが、回答者の負担を考え、以下の①-⑦の質問項目に限定した。

①子どもの行動評価：Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) 25項目

子どもの行動を捉えるため、SDQ: Strengths and Difficulties Questionnaire^{7)・8)}の25項目を用いた。SDQは、3-16歳の子どもの社会的に好ましい行動と難しい行動(問題行動)を親がどのように認識しているかを測る行動評価尺度である。「感情的症状」「行為問題」「不注意/多動」「交友問題」「社交的行動」(各5項目)の5領域を評価する。「社交的行動」を除く4領域のサブスケールの合計が「難しい行動(TDS)」である。SDQは欧米で広く使用されており、十分な内部一貫性と信頼性を示すことが確認されている⁷⁾。近年、日本語版がわが国でも用いられている(例えば、厚生労働省2006⁹⁾など)。SDQは、好ましい行動と難しい行動に関する25項目で構成され、回答は「あてはまる」「ややあてはまる」「あてはまらない」の3件法(0点-2点)である。TDSは最低が0点、最高が40点である。

主な質問は、「感情的症状」は「頭が痛い、お腹が痛いなど体調不良をよく訴える」などの5項目、「行為問題」は「カッとなったりかんしゃくを起こしたりすることがある」などの5項目、「多動性」は「落ち着きがなく、長い間じっとしてられない」

などの5項目、「交友問題」は「一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い」などの5項目、「社会的行動」は「他人の心情をよく気づかう」など5項目である。

②親の心身の状態：Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS) 42項目

親の心身の状態を捉えるために、DASS: Depression-Anxiety-Stress Scale¹⁰⁾の42項目を用いた。DASSは、大人の抑うつ、不安、ストレスの症状を測る。「抑うつ」「不安」「ストレス」の3領域のサブスケールを持ち、高い信頼性が確認されている¹⁰⁾。スコアは最低0点、最高42点である。

主な質問として、「抑うつ」は「前向きな気持ちになることは全くないように思った」「期待できるものは何もないと思った」などの14項目、「不安」は「口の中が渴く感じがすることがあった」「特に理由もないのに怯えていた」などの14項目、「ストレス」は「状況に過剰に反応しやすかった」「すぐ腹が立った」などの14項目で捉える。

③親の子育てスタイル：Parenting Scale (PS) 30項目

親の子育てスタイルを捉えるため、PS: Parenting Scale¹¹⁾の30項目を用いた。PSは、3つの非機能的な子育てスタイルを評価する。非機能的な子育てスタイルとは、手ぬるさ(寛容すぎるしつけ)、過剰反応(権威主義的なしつけ、怒り、意地悪さ、短気を表に出す)、多弁さ(過剰に長い叱責、話に頼る方法)である。回答は、「良い子育て」の1点から「非機能的な子育て」の7点までの7件法であり、高得点ほど非機能的であることを示す。PSは、欧米で信頼性と内部一貫性が確認されているが¹¹⁾、何が機能的か非機能的かは文化や社会によって異なる可能性がある。わが国の子育てを客観的科学的に捉える尺度として妥当であるか否かについては、エビデンスの蓄積を待たねばならないであろう。ただし、プログラム実施前後の比較を行うことには一定の意義があり、今後の尺度研究にも役立つことから本尺度を使用した。

主な質問内容は、次の通りである。「手ぬるさ(寛容すぎるしつけ)」は「私は親として、子どもがしてよい事を制限する」「子どもがしていることを止めさせたい時、きっぱりとやめるように言う」などの11項目、「過剰反応」は「子どもが悪いことをした時、いつも子どもと長く言い争う」「子どもが悪いことをした時、声をあらげて怒鳴る」などの10項目、「多弁さ」は「子どもに対して、してはいけないことを伝える時、詳しく長く説明する」「子どもにダメと言ってもすぐに言うことを聞かない時は、言葉で話し続けてわからせようとする」などの7項目で捉える。

9

④参加者の満足感・プログラム評価：Client Satisfaction Questionnaire (CSQ)

この評価は、Eyberg¹²⁾が開発したクライアントの子育て支援プログラムに対する満足感を測るTherapy Attitude Inventory (TAI)を参考にしてトリプルPが使用しているものである。TAIは、信頼性や内部一貫性が確立されている¹²⁾。CSQは、提供されたサービスの質(プログラムが親のニーズを満たしたか、親のスキルの増加、子どもの

問題行動の減少、参加した親が他の親にもプログラムを薦めるかなど)への満足感を測る。回答は7件法で、満足感の合計点は最低13点、最高91点である。

⑤～⑦ アンケート調査では、上記の4つの尺度の他に、⑤「プログラムで学んだ各スキルが、どの程度子育てに役に立ったか」、⑥「自由記述(プログラムを受講した感想・改善点)」、⑦「家族と子どもの現在の状況」を尋ねた。

3) アンケート調査の結果

①子どもの行動評価(SDQ)の結果

SDQは、子どもの好ましい行動と難しい行動(問題行動)に対する親の認識を尋ねる25項目の尺度である。「社会的行動」は好ましい行動をさすが、「感情的症状」「行為問題」「不注意/多動」「交友問題」は問題行動の頻度や強度を評価する。図2は、わかりやすくするために好ましい行動の項目を省き、難しい行動の結果のみ表示した。

図2をみると、プログラム実施前の「難しい行動の総合点(TDS)」の平均値は12.9点であったが、実施後は10.8点と低下していた。TDSでは、行動の難しさを判断するカットオフ値(臨床限界スコア)が17点以上とされている⁷⁾。プログラム実施前の参加者を全体でみるとカットオフ値を下回っていたが、一人ひとりに注目してみると、プログラム実施前に17点を上回る参加者は7名中3名いた。その3名はプログラム実施後、カットオフ値を下回り、正常範囲になっていた。第1期のデータ数(7名)では統計的な分析に耐えられないため、正確な有意差の検定は次稿に譲るが、プログラム後は「子どもの行動の改善が見られた」と親が認識している傾向が示されたといえる。

②親の心身の状態(DASS)の結果

親の心身の状態については、図3に示した。参加者を全体でみると、プログラム前

10

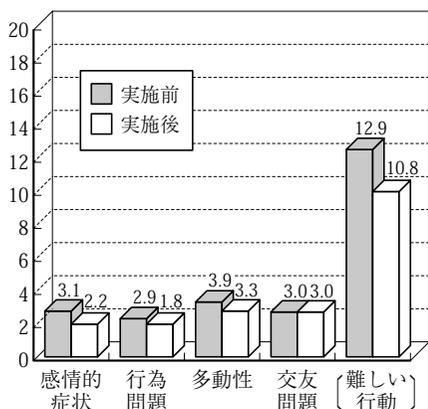


図2 子どもの行動評価尺度SDQ (25項目の平均値) (N=7)

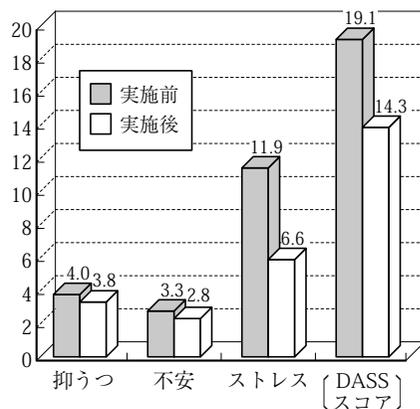


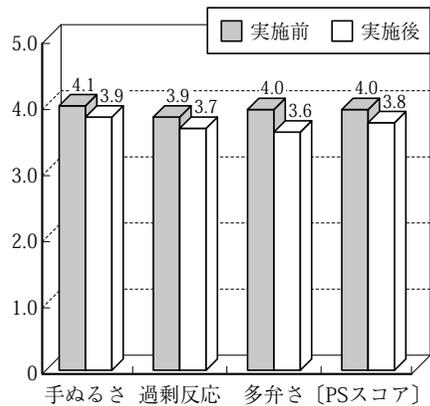
図3 親の心身の状態尺度DASS (42項目の平均値) (N=7)

後とも「抑うつ」「不安」「ストレス」のいずれの領域もカットオフ値¹⁰⁾を下回っていた。しかし、一人ひとりに注目して見てみると、プログラム実施前の「ストレス」得点がカットオフ値を上回っていた者が3名いた。1名は、実施前に22点であった(19-25点はストレス中度)が、プログラム実施後は12点となり、著しく減少した。他の2名は、実施前に18点と17点であった(15-18点はストレス軽度)が、実施後は両者とも4点となり減少した。以上から、プログラム実施前にストレス度が高かった3名は、実施後にカットオフ値を下回る正常範囲になったことが明らかにされた。

③親の子育てスタイル(PS)の結果

親の子育てスタイルの結果については、[図4](#)に示した。7件法(7点満点)で30項目の平均が示され、高得点ほど「非機能的な子育て」とされる。「手ぬるさ(寛容すぎるしつけ)」、「過剰反応(権威主義的なしつけ、怒り、意地悪さ、短気を表に出す)」、「多弁さ(過剰に長い叱責、話に頼る方法)」の得点と、「総合点(PSスコア)」を見ると、プログラム実施前に比べて実施後は、全体にやや低下している傾向が見られる。

ただし、先にもふれたが、何が機能的、非機能的な子育てかは、文化や社会によって異なることが推測される。つまり、本尺度が使用されている欧米とわが国とでは、子育てスタイルが異なる可能性がある。尺度の妥当性は今後検討される必要があるが、認知行動療法に基づくトリプルPの考え方が参加者の子育てに取り入れられ、「非機能的な子育て」とされる行動がやや減っている可能性は示されたといえる。



注：PSスコアは3つのサブスケール外の質問4項目を含む。

図4 親の子育てスタイル尺度PS (平均値)(N=7)

④参加者の満足感・プログラム評価(CSQ)の結果

参加者の満足感や評価を測るCSQの結果は、以下の通りである。評価尺度は1から7までの7段階(7点満点)である。13項目の評価の結果が[図5](#)である。項目別に見ると、「プログラムの内容の質」については7割が「とてもよい」、3割が「よい」と回答し、平均値6.7であった。「プログラムに参加して、期待していたものを得られたか」という質問では、「確実に得られた」が3割で、7割が「まあ得られた」か「得られた」と回答し、平均値6.0であった。「あなたのニーズに合っていたか」については、「とても合っていた」が3割、「まあ合っていた」と「合っていた」は7割で、平均値は6.0であった。「全体的にどのくらいプログラムに満足したか」については、「とても満足」が3割、「まあ満足」と「満足」が7割で、平均値は5.8であった。

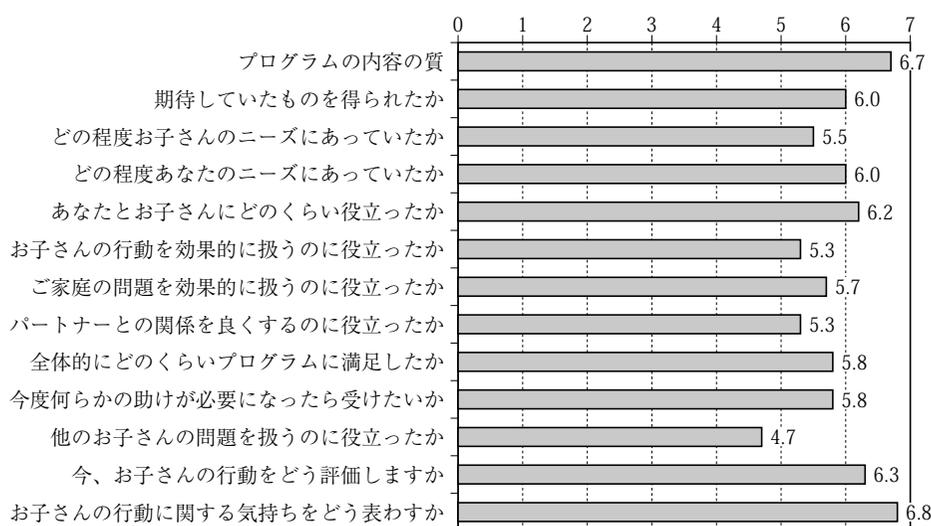


図5 参加者の満足感・プログラムに対する評価CSQ (平均値) (N=7)

いずれの項目も、高い評価が得られたといえる。

全項目の合計点 (最低13点～最高91点) を算出すると、平均は77.25点であった。最も低い評価者が73点で最も高い評価者が82点であり、得点の幅は小さく、第1期の参加者は、概ねプログラムの内容や質に満足していたことがわかった。

⑤プログラムで学んだスキルが役に立ったか

プログラムで学んだ17のスキルについて、子育てにどの程度役に立ったかを尋ねた。「子育てに役立った」ということに同意するかしないかを尋ね、回答は1から7までの7段階 (7点満点) である。図6に参加者の回答の平均点を示した。

その結果、「愛情を表現する」と「具体的に何が良いか言ってほめる (描写的にほめる)」が役立ったとする回答が最も多かった。子どもに愛情を表現したり、子どもをほめたりすることは、親なら誰でも自然に行っていると考えがちである。しかし、問題行動を起こしている子どもの気を紛らわす方法として愛情表現を用いるのは不適切であることや、子どもにどの行動が好ましかったのかを具体的に伝えることで良い行動は継続し強化されるといった行動療法の考え方が、参加者の子育てに役立ったと思われる。その他にも、多くのスキルが役立ったと評価されており、各スキルが参加者の意識や行動に変容をもたらしたことが推測された。

⑥参加者の自由記述 (感想・改善点) の結果

グループトリプルPの参加者に、受講した感想やプログラムの改善点を自由記述で書いてもらった。結果は、表4のようであった。参加者全員が役に立ったと感想を述

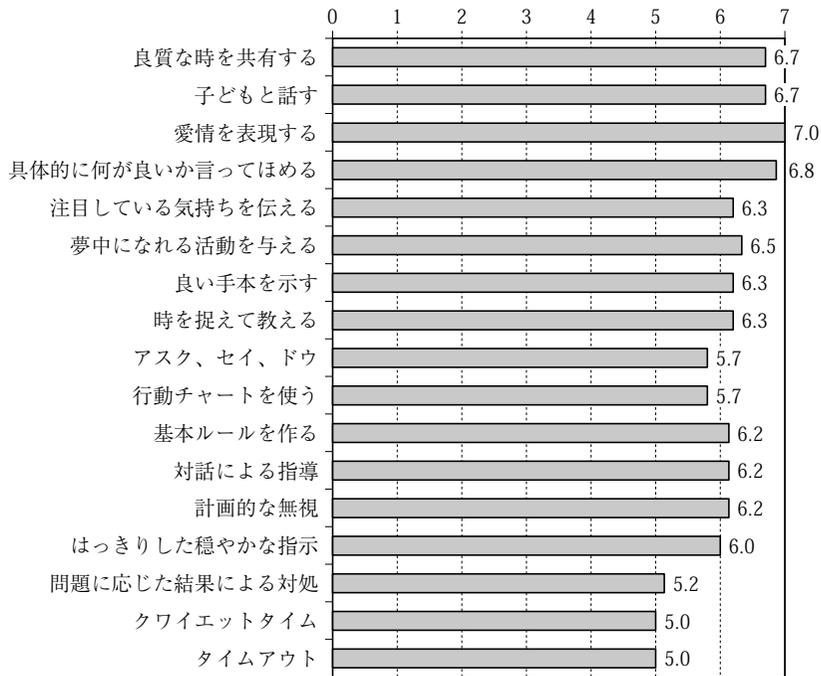


図6 プログラムで学んだスキルが役に立ったか(平均値)(N=7)

べており、高い評価が得られたといえる。また、参加者の多くが受講の際に子どもの託児を利用しており、子育て講座の開催には託児が不可欠であることが確認された。

参加者の満足度が高かった理由としては、3つの点が考察された。1つは、プログラムの構成と内容が参加者の取り組みやすいように工夫され、充実している点である。トリプルPは、オーストラリアで長年に渡り実証研究が繰り返され、効果を検証しながら開発されたプログラムであることから、全セッションが綿密に構造化されていた。認知行動理論に基づく考え方がDVDやワークブックにわかりやすく説明され、17のスキルが8週間という期間内で効果的に伝えられるように構成されていた。2つ目は、社会的学習理論に基づき、親が主体的に学べる手法を取っている点である。教育的アプローチを取っているが、親が「自己統制」の力を身につけることをねらいとしている。「自己統制」とは、常に起こる環境の変化に対応した目標に向かい自分で活動を見つける、内なる自己変化の過程である²⁾。講師は、支援的な学習環境を整えながら、親が新しい方法を実践できるよう励ますことに重点を置いた。3つ目は、グループダイナミクスがもたらす効果である。グループトリプルPでは、参加者が自分の目標や課題を設定した後、トリプルPの考え方やスキルを実践している映像をDVDで見て、皆で話し合いやロールプレイを行い、自分なりに取り入れたものを自宅で実践し、その経験を次のセッションで報告する。他のメンバーの報告や話し合いを通して多様な

表4 参加者の自由記述 (感想・改善点) (N=7)

- ・勉強になった。具体的で楽しく、毎回来るのが楽しみだった。期間、全体的な構成もちょうどよかった (参加しやすかった)。半年後か1年後にフォローアップ講座があると良い。
- ・今回は少人数グループとなりましたが、皆さんの意見や経験を聞くチャンスをもたらえてラッキーでした。託児サービスはとても助かりました。
- ・和やかにできた。今後、子育てをしていく上で自分の中に一本筋が通った気がして、困難も何とか乗り越えられる、乗り越えようと前向きになりました。
- ・段階的に実践と振り返りを持ちながら進んでいったのでとてもわかりやすかった。また是非参加したいです。
- ・託児を全回利用させて頂き、初めて他人に子どもを預けて、集中して勉強することができて、とても満足しています。子どもも、来るのを楽しみにしていました。
- ・ビデオが具体的でわかりやすかった。子どもにどう接したら良いかが勉強になった。子どもがもっと小さい時に学べていたら、自分の気持ちが楽になっていたかもしれないと思った。
- ・子どもだけでなく大人同士でもほめることでコミュニケーションが円滑になったり、自分自身をほめることで日々の生活が楽になっていくのを感じました。ふだん何気なく感じている事 (愛情) を、具体的に言葉やからだで表現することの大切さを学びました。

課題設定や実践方法があることを知る。会場に足を運び、グループで学ぶことにより、宿題 (自宅で課題に挑戦する) をこなしたり、実践を継続したりする動機づけが高まったと思われる。筆者は全セッションで講師を務めたが、参加者の満足度の高さは講師の力量に依存せず、綿密に構造化されたプログラム内容や、親の自己統制を促す手法、そしてグループダイナミクスの効果が、参加者の学習継続の動機づけや満足感を高めたものと思われた。

9. まとめと今後の課題

本研究では、「トリプルP-前向き子育てプログラム」という海外のエビデンスベースのプログラムを大学などの教育機関で実践し、地域子育て支援を行うことの意義や効果を検討することを目的とした。本稿では、初段階として、プログラムの理論枠組みや形態、内容を紹介し、筆者が2009年度に実践した活動を報告した。

「前向き子育てプログラム」は、子どもへの接し方から問題行動の対処に至るまで多様なニーズをもつ地域の親を支援するために、オーストラリアの大学の研究者らが開発したものである。大学が子育て支援の拠点として長年に渡り地域貢献に取り組んできた海外の事例は、わが国にも参考になると思われた。近年はわが国でも、子どもの発達支援や問題行動に悩む親への社会的支援が充実される方向にあるが⁹⁾、包括的

なプログラムの開発や実践は緒についたばかりである。将来的には日本独自のプログラム開発が求められるが、実証研究を積み重ねてその有用性を検証するには、多大なコスト（費用や時間）がかかる。エビデンスが確認された海外のプログラムを文化的な差異に配慮しながら導入することには、一定の意義があると考察された。

グループトリプルPを実施し、プログラム前後のデータを比較した結果、実施後は参加者の子どもの問題行動（感情的症状、行為問題、多動性）がやや改善され、親のストレスが低下している傾向が示された。参加者のプログラムに対する満足感や評価、学んだスキルに対する評価は極めて高かった。親が主体性を発揮しつつ新しいスキルを理解し、それを実践に移し、その経験を振り返りながら子育てのしかたを見直していったことが、高い満足感や評価につながったと考察された。なぜなら、一方的に親が学んだスキルを使おうとしても、親子関係の改善には繋がりにくいからである。子どもの意志や要求を親が適切に汲み取って効果的に応えていくことで、親子の相互作用は増え、関係性が深まっていくと思われた。

アンケートに使用した尺度については、研究の蓄積が望まれる。質問紙に使用したペアレンティング尺度 (PS) は、サンダース博士らの先行研究でも信頼性が確認され、欧米で利用されているが、わが国の親を対象に用いた研究は少ない。わが国の子育てスタイルを科学的に評価する尺度を検討する必要がある。また、「前向き子育てプログラム」が示すいわゆる欧米型の子育てスタイルが、わが国で受け入れられていくか否かという視点からも検討される必要があろう。さらなる実践と研究の蓄積を、今後の課題にしたい。

知の拠点としての役割が期待されている大学にとって、地域貢献の意義は大きい。グループトリプルPは、託児サービスなどの費用はかかるが、資格を取得した講師さえいれば手軽に開催でき、エビデンスに基づく綿密なプログラム内容と支援的な学習環境を地域の親に提供することができる。実践と評価を繰り返すことで、文化の違いをふまえた国際比較も可能になろう。今後は、グループトリプルPの有用性の検証を引き続き行い、将来的には様々なレベルの介入・支援を行う包括的な支援体制を構築し、地域の親の良好な精神衛生の維持や虐待予防に取り組んでいきたいと考えている。

謝 辞

「前向き子育てプログラム」に参加し、アンケートに協力下さった保護者の方々に厚く御礼申し上げます。また、プログラムの実施にあたり、淑徳短期大学より研究助成とボランティアセンターの協力を頂きました。心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) Markie-Dadds, C., Turner, K.M.T., Sanders, M.R., 1997, "Every Parent's Group Workbook", Triple P International Pty Ltd., 松本有貴訳, 「グループトリプルPワークブック」トリプルP ジャパン監修, 2005

- 2) Sanders, M.R., 2003, "Triple P-Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting", *Australian e-Journal for the advancement of Mental Health*, 2(3)
- 3) Zubrick, S.R., Silburn, S.R., Garton, A., et al., 1995, "Western Australia Child Health Survey: Developing health and well-being in the nineties", *Australian Bureau of Statistics and the Institute for Child Health Research*.
- 4) 松本有貴「前向き子育てプログラム：トリプルP」『チャイルドヘルス』Vol.8(4), 2005, p.61-64
- 5) 加藤則子「親子保健・学校保健 (1)『子どもと家族のこころのサポート (証拠に基づく地域アプローチ)』」『日本公衆衛生雑誌』Vol.55(3), 2008, p.181-185
- 6) サンダースM.R., 「エブリペアレント 読んで使える『前向き子育て』ガイド」柳川敏彦・加藤則子監訳, 明石書店, 2006
- 7) Goodman, R., 1997, "The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, p.581-586.
- 8) Goodman, R., 1999, "The extended version of the Strengths and Difficulties Questionnaire as a guide to child psychiatric caseness and consequent burden", *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 40(5), p.791-799.
- 9) 厚生労働省「発達障害の現状と支援法について」『発達障害者支援法の施行について』2006
- 10) Lovibond, P.F., Lovibond, S.H., 1995, "The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories", *Behaviour Research and Therapy*, 33, p.335-343.
- 11) Arnold, D.S., O'Leary, S.G., Wolff, L.S., et al., 1993, "The Parenting Scale: A measure of dysfunctional parenting in discipline situations", *Psychological Assessment*, 5, p.137-144.
- 12) Eyberg, S.M., 1993, "Consumer satisfaction measures for assessing parent training programs", *Innovations in clinical practice: A source book (Vol. 12)*, Professional Resource Press.

参考文献

- 1) 「前向き子育てプログラム」の内容や評価研究に関する情報は、Triple P-Positive Parenting Programのウェブサイト <http://www1.triplep.net/> に詳しい。
- 2) 「前向き子育てプログラム」の日本での実施状況については、トリプルPジャパンのウェブサイト <http://www.triplep-japan.org/index.html> に詳しい。
- 3) 柳川俊彦、平尾恭子、加藤則子ほか「児童虐待予防のための地域ペアレンティング・プログラムの評価に関する研究—『前向き子育てプログラム(トリプルP)』の有用性の検討」『子どもの虐待とネグレクト』Vol.11(11), 2009, p.54-68