

わかってはいるのについ感情的になったり、どなったり。

どうしたら子どもと心が通じ合えるの？

子どもの問題行動に落ち着いて対応し、
解決に導いていく、
そんな前向きな「子育て力」を身につける
海外でも評価されているプログラムです。

「前向きな子育て」が
子どもだけでなく、
家族みんなを輝かせます。



子どもののびやかな成長はもちろん、
親としての自分も大切に思えるようになったら、
親子の人生は、新たな発見や喜びで
満たされていくはずですよ。

【トリプルPとは】

オーストラリア・クイーンズランド大学教授である Mathew R. Sanders 氏によって創始された臨床心理学に基づく子育て支援プログラム。前向き子育てプログラム (Positive Parenting Program) の頭文字の3つのPよりトリプルPという。日本では2004年にトリプルP ジャパンが普及支援をスタートさせた。特徴はすべての親向けであり、科学的な根拠に基づきわかりやすく構成されていること。家庭環境・生活習慣、文化・人種の違いなども考慮されており、世界22か国以上で実践

されている。

幼児～12歳ぐらいの困った行動の予防と改善を目的とし、子育ての喜びや発見・手応えややりがいなど前向きな親の心の力を大切に育ててゆく。また、問題を解決するために親自身が行動を変えていくよう促す。子どもの行動で困った時に、親が気づき自分で考え工夫し対処できるよう具体的な方法を学び、子育ての力を養う。前向きで安全で活動的で暴力や争いの少ないポジティブな子育てを目標としている。

プログラムの概要

特徴

- ・前向き子育ての5つの原則と子どもとの前向きな関わり方を学ぶ。
- ・すべての養育者向けに提供する。(発達障害や虐待等の問題の有無を問わない)
- ・子どもと養育者の良い関係を作ることを重視し、暖かい家庭環境を育む。

- ・個別対応(レベル3・プライマリケア)、障害のある子の親対象のグループワーク(レベル4・ステップングストーンズ)、一般的な親(軽度発達障害や虐待の疑いのある親も含む)対象のグループワーク(レベル4)が導入され、さまざまな課題や個別の問題のある養育者に対応できる。

内容

- ・グループセッションでは、17の子育てスキル、しつけの手順、計画された活動の手順など、DVDやテキストを使用し、レクチャー、ロールプレイ、グループディスカッションを行う。

- ・電話による個別セッションでは、親が家庭内の子育ての問題に対処できるよう、トリプルP子育てスキルを組み合わせ取り組む練習をする。

実際

- ・トリプルP前向き子育てセミナーの実施
グループワークの前に、子育て中の親と子育て支援に関わる人対象のセミナーを行い、トリプルPの概

- 略を紹介すると集客しやすい。
・トリプルP(前向き子育てプログラム)グループワークの実施

(対象)	(実施期間)	(内容)
2歳ぐらい～12歳ぐらいまでの子どもを持つすべての親	8回連続講座(1セッション120分程度・状況により検討可能)	10名～12名程度のグループ学習(ファシリテーター1名～2名)

【各セッションの具体的な内容】

①	【前向きな子育てとは】 ・子育て5原則 ・子育ての罫（問題行動の要因） ・モニタリング方法など
②	【子どもの発達を促す10の方法】 a) 子どもとの建設的な関係をつくる方法 ・子どもと良質な時間を過ごす ・子どもと話す ・愛情を示す b) 子どもの好ましい行動を育てる方法 ・子どもを褒める ・注目している気持ちを伝える ・一生懸命になれる活動を与える c) 新しい技術や行動を教える方法 ・よい手本を示す ・時をとらえて教える ・アスク セイドゥ ・行動チャート
③	【問題行動に対応するための7の方法】 ・わかりやすい基本ルールを作る ・対話による指導 ・計画的な無視 ・はっきりと穏やかな指示 ・当然の結果として起こることを示す ・クワイエットタイム ・タイムアウト
④	【子どもの扱いが難しい場面に対応する方法】 ・しつけの手順 ・ハイリスクな状況に備える ・計画された活動の手順 など
⑤	【電話による個別セッション】
⑥	電話で家庭の個別の問題を取り上げる。親がトリプルPスキルを利用し、問題行動に対し上手く対処
⑦	できるようトレーニングする
⑧	【成果の確認と変化を維持する方法】

【運営・日程及び実施場所】

日程	(週1回2時間程度、8回分)、場所、保育スタッフを確保する
レクチャー会場	15名～20名定員程度の会議室等DVDが使用できる会議室
保育スペース	10名～12名程度の子どもの保育に適する場所
保育スタッフ	保育年齢等を考慮して、4人程度 ※レクチャー会場・保育等は、セッション①～④⑧の計5回分用意する
参加案内	・告知のためのチラシ等の配布・告知(1か月前) ・参加者決定及び通知(グループワークの10日～1週間前) ・(日時、会場地図など)、事前アセスメント、託児申込書など送付
備品	プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、スピーカー、飲料、茶菓等 PC(DVD・パワーポイント用)、保育用品(マット・おもちゃ等)など
グループワークの主な流れ	DVD等会場の用意、欠席者への連絡と内容をフォロー(各回ごと)、テキスト配布(初回)、事前アセスメント回収(初回)、事後アセスメント記入(最終回)、修了証授与(最終回)

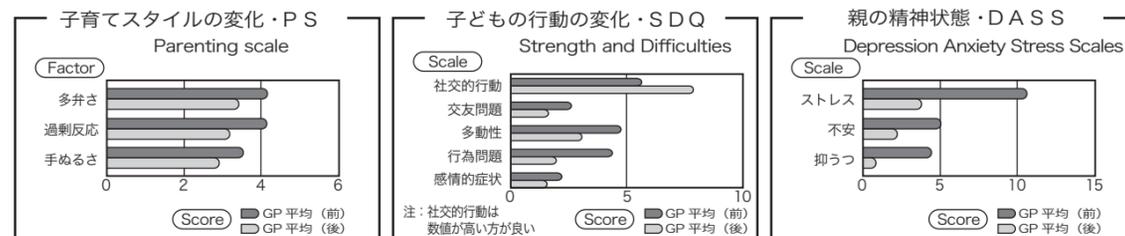
■ モデル実施の評価 ■

子育てのイライラが減り可愛く思えた、叩いたり怒鳴らなくなった等の感想の他、事前事後のアセスメント調査で変化を数値として検証できるのでプログラムの成果がわかりやすい。電話セッションで家庭内の問題(子どもを叩く、ネグレクト、DV等)を親が話すことがあり、トリプルPのスキルを使い改善への取組みができ、更に専門機関につなげるなどの支援ができる。また、自分を責めてしまう親には、子どもの行動面から方法を考えるので子育てプログラムを受講する気持ちの負担が少ない。

親と子どもの幸福と健やかな成長のために、親の自信と子育ての力を育むこのプログラムには、はっきりとした手応えがあり多くの親の役に立つものと実感している。

■ アセスメント評価に使用する主な質問紙 ■

子育てスタイルの変化(P.S)
子どもの行動の変化(S.D.Q)
親の精神状態(D.A.S.S)
親としての感じ方(P.E.S)
他に、アンケート用紙に、参加者の感想を自由記入。



電話セッションも取り入れ、個別のケースにも対応

国際医療福祉大学小田原保健医療学部看護学科長・教授 荒木田美香子

【プログラムの特徴】

① 海外での実績がある

トリプルPはオーストラリアにおける無作為割り付けによる比較対象試験により、親のネグレクトや子どもの行動の改善が報告されている¹。また、8歳未満の10万人の子どもに対するアメリカにおける大規模な地域ベースの介入試験などにより、1年間で児童虐待を688人減らす、里親に引き取られる子どもを240人減らす、児童虐待による外傷での入院救急受診を60人減らすなどの効果が報告されている²。このようにトリプルPのプログラムは、既に出来上がったものであり、進行するファシリテーターのトレーニングや対象となる子の年齢、期間、使用する教材、評価方法なども決まっており、それを変更させて行うことはできない。

② 対象とする年代が広い

トリプルPは簡易形のものやハイリスクな親への個別対応のもの、12-16歳の思春期を対象としたものもあるが、標準形と呼ばれるものは8週間にわたって行われるものであり、2歳から12歳の子どもを持つすべての親を対象にすることができる。

③ グループセッションと個別の電話セッションを組み合わせている

標準形のトリプルPは4週間にわたる2時間のグループセッションとそれに続いて行われる自宅での取り組みと20分間の電話相談(5-7週間)、そして8週目の成果の振り返りと今後に向けての最後のセッションであり、全体での活動に加え、個別の相談にも応じられるような仕組みが用意されている。

【地域でトリプルPを展開する際の留意点】

■ 場所・スタッフ・時期 ■

1～4週間目、8週目はグループセッションであり、幼児を持つ親を対象とする場合は、保育を提供する必

要がある。プログラムを展開するには机を動かしたりするので、椅子や机が可動式でなければならない。幼児を持つ親が参加する場合、子どもがインフルエンザなどの感染症に罹患してしまうと親も欠席となってしまうため、出来るだけ冬季を避けるような計画を立てる方がよい。

また、親が安心してプログラムに参加できるように保育担当者の質も重要であり、プログラムの意図をよく説明しておくことが必要である。

■ 参加者の特徴と参加者の募集 ■

トリプルPが対象とする親は、特にハイリスクな親を想定しているわけではない。しかし、1グループが10名位であれば、やや虐待リスクを持つ親が2名程度入っていても、ファシリテーターや他の参加者の支援で、グループの中で学んでいくことが可能である。また、個別の電話相談が3回あるため、兄弟間の問題への対応や発達障害等その家庭の個別の問題に対しても、個別性を配慮した対応を図ることもできる。また、参加者を募る際にはある程度の子どもの年齢を定め、幼児を持つ親を対象とする場合には、市の広報に加えて、市町村の保健センターの3歳児健康診査時のPRや幼児健診後の継続的にかかわりの中で保健師が個別に親に参加を勧めることや、子育て支援センター、保育園や幼稚園の協力を得て参加者を募ることが実際的である。

引用文献

*1 Sanders MR, Markie-Dadds C, Tully LA, Bor W. The triple P-positive parenting program: a comparison of enhanced, standard, and self-directed behavioral family intervention for parents of children with early onset conduct problems. J Consult Clin Psychol. 2000 Aug;68(4):624-40

*2 Prinz RJ, Sanders MR, Shapiro CJ, Whitaker DJ, Lutzker JR. Population-based prevention of child maltreatment: the U.S. Triple P system population trial. Prev Sci. 10(1):1-12, 2009