

認知行動療法に基づいた前向き子育てプログラム

近年、少子化や核家族化が進み、子どもの問題行動等の子育てに関する悩みを親が一人で抱え込む傾向にあります。親の心理的負担の軽減、良好な親子関係を築くことを目的とした「前向き子育てプログラム…トリプルP」の実施内容や効果について、全国普及に向けた活動に取り組まれている福岡女学院大学の藤田一郎先生にお話を伺いました。

認知行動療法に基づく参加型の子育て支援プログラム

親の子育てを支援し、子どもの問題行動を予防・改善する前向き子育てプログラム（トリプルP：Positive Parenting Program）は、世界25カ国以上で実施されています。1980年代にオーストラリアの心理学者が認知行動療法に基づいて開発した参加体験型プログラムで、親が子どもとの効果的な関わり方を学び、子どもの自律力や親の問題解決力を高めることを目的としています。

米国では、トリプルPの実施により、児童虐待による入院や養護施設での保護症例などが減少したことが報告されています（参考文献）。わが国では2005年頃から導入されていますが、子育て世代の支援として、さらに浸透

することが望まれます。

17の子育て技術で子どもの自発的な行動を導く

トリプルPは、保健師や小児科医、教員、保育士などのファシリテーター（認定指導者）のもと、親を対象に2ヵ月間、計8回のセッションを行います。発達障害の子どもを持つ家族の場合、親はトリプルP、子どもはソーシャルスキルトレーニングを受けることで問題行動等の改善を図ります。

トリプルPでは、まず子どもの問題行動が起きた前後の事象を観察して、その原因を分析します。例えば、痲癩を起こす、乱暴するなどの問題行動の前には、遊びを途中で中断させられた、強く叱責されたなど、子どもなりの理由があり、それをうまく親に伝えることができないために、

問題行動に至っているケースが多くあります。その場合、子どもとの関わり方を少し工夫することで行動が改善されていくことが多いのです。

技術は17項目あり（図）、子どもと愛着関係を築き、良い行動をした時は褒めることでその行動を強化するプロセスが体系化されています。

セッションでは、参加者同士の意見交換、ロールプレイ、個別相談を通じて、子どもの心理を理解し、親としての適切な関わり方を学びます。トリプルPの子育

トリプルPは、親が子育てで困った時の対処法を具体的に知り、子どもの自発的な行動を導き出す手引きとなるのです。

図 17の前向きな子育て技術

- 子どもと建設的な関係を作る
 1. 子どもと良質な時を過ごす
 2. 子どもと話す
 3. 愛情を表現する
- 好ましい行動を育てる
 4. 描写的に褒める
 5. 子どもに注目している気持ちを伝える
 6. 夢中になれる活動を与える
- 新しい技術や行動を教える
 7. 良い手本を示す
 8. 時をとらえて教える
 9. アスク・セイ・ドゥ
 10. 行動チャート
- 問題行動を取り扱う
 11. わかりやすい基本ルールを作る
 12. ルールが守られなかった時の対話による指導
 13. 小さな問題行動に対する計画的な無視
 14. はっきり穏やかな指示
 15. 問題に応じた結果で対処する
 16. クワイエットタイム
 17. タイムアウト

出典：藤田一郎先生ご提供資料より作成

【参考文献】1. Prinz RJ et al.; Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial., Prev Sci, 2009, 10(1), 1-12.

Comment

「トリプルP」の効果に期待

「そんりーさ」総監修
五十嵐隆 国立成育医療研究センター 理事長

認知行動療法とは物の見方や理解の仕方から修正し（認知療法）、学習理論に基づいて自らの行動を修正する（行動療法）治療法です。精神疾患の治療法として、他の心理療法よりも短期間で

効果が見られることが特徴です。子育てプログラムとしての認知行動療法に基づく「トリプルP」は、最近増えている子育てに困難を感じる保護者と子どもにとって助けになることが期待されます。

子育て支援プログラムの普及で、 子どものすこやかな成長を促す環境づくりを



ふじた いちろう
藤田 一郎 先生

福岡女学院大学 人間関係学部 子ども発達学科 教授

すこやかな成長を促す 子育て支援の必要性

少子化や核家族化、地域のつながりの希薄化が進む現代、子育ての悩みや不安を一人で抱え込む親は少なくありません。

その傾向は、出産前後からすでに始まっていることもあります。私は2002年、佐賀大学医学部附属病院で母親の産後うつ病のスクリーニング調査を行いました。1カ月健診の時点で、うつ病の疑いがある母親は21・4%に上りました。翌年から、産後うつ病の説明やカウンセリングなどを実施したところ、1カ月健診時の産後うつ病疑いの割合が徐々に減少し、2006年には8・3%まで低下しました(参考文献2)。

しかしながら、親の子育てへの心理的負担は出産前後だけにとどまりません。子どもが成長するにしたがい、今度は子育ての方法や発育に関する悩みが増えてきます。私は小児科医として、子どものすこやかな成長を促すために、子育て支援の必要性を感じ、様々な子育て支援プログラムの効果を検証してきました。なかでも、親が子育ての知識を

深め、子どもとの効果的な関わり方の具体的なスキルを学習できるトリプルPは、認知行動療法に基づき、誰でも実行しやすく、ロールプレイで実践的に学べる優れたプログラムです。そして、幼児期から就学期まで幅広い年齢層の子どもに適応することから、2010年より全国普及に向けた活動に取り組んできました。

トリプルPは、実施前後の質問紙調査で効果を評価します。2010年から1年間、1〜9歳の母親48名を対象とした調査では、親の「抑うつ、不安、ストレス」に有意な改善があり、親から見た子どもの行動面の変化では「情緒面、行為問題、多動性、仲間関係、社会性」に有意な改善が認められました(参考文献3)。

親からは「子育てについて親として自信を持てるようになった」「問題行動の原因に気づくことができるようになった」「自然と褒めることができるようになった」と感想が寄せられ、親子の関係性を健全化して子育ての悩みを減らし、子どもの行動を改善する効果は高いといえます。

児童虐待などの問題を未然に防ぐことを期待

子育ての悩みは、家庭によって様々ですが、近年は子育てへの理想、子どもへの期待が高じて親子関係の歪みを生んでいるケースが増えていと感じます。まわりと比較して子どもに完璧を求めすぎると、子どもは苦しみ、親の悩みも尽きません。結果として、子どもは不安や鬱屈した感情を抱え、非行や不登校、引きこもりの行動を生じたり、心身症をきたすこともあります。また、親が極端に敵しい嫉に走り、それが高じて児童虐待に至るようなケースも考えられます。

トリプルPは、親が子どもの心理を理解し、子どもごとの発育や能力に応じて「適切に期待して、適切に教育をする」ことに役立ちます。最近では、トリプルPのグループワークを開催する小児科クリニックも増えてきました。親子に接する機会が多い小児科医は、親の悩みに気づき、子どもとの接し方をアドバイスできる立場にあります。親にトリプルPの子育て技術を伝えることは、子育てを楽にして、心に余裕を持つ

て子どもと接することができるようにする手助けとなります。

トリプルPにより、児童虐待などに防ぐことが期待されます。オーストラリア・クイーンズランド州では、トリプルPを州の保健サービスの一環として、小児保健クリニックでの無料プログラムを提供しています。児童虐待の早期発見や対応も大切ですが、こうした問題が起こらないようにする子育て支援も同時に推進していく必要があります。

日本においても、地域レベルでの浸透を図り、トリプルPの子育て技術が支援を必要とする親子に届く環境づくりを進めていくべきと考えます。

Profile

ふじた いちろう
藤田 一郎

1981年九州大学医学部卒業。九州厚生年金病院小児科、九州大学医学部小児科、佐賀医科大学医学部小児科を経て、1992年よりカリフォルニア大学留学。その後、佐賀大学医学部小児科 准教授、佐賀県医療センター好生館等を経て、2015年より現職。トリプルPジャパン研究会 理事。

【参考文献】 2. 藤田一郎; 1か月健診で行う産後うつ病スクリーニング, 外来小児科, 2014, 17(1), 36-41.

3. 中島範子, 藤田一郎; 前向き子育てプログラム(トリプルP)が親子の心理行動面に及ぼす効果, 子ども心とからだ 日本小児心身医学会雑誌, 2013, 22(1), 69-75.