

令和元年度障害者総合福祉推進事業成果物

ペアレント・トレーニング 実践ガイドブック

作成:(一社)日本発達障害ネットワーク JDDnet 事業委員会
協力:日本ペアレント・トレーニング研究会



立正大学 中田 洋二郎

講義1の内容

そもそもペアレント・トレーニングとは

- ペアレント・トレーニングの2つアプローチ
- わが国のペアレント・トレーニング

ペアレント・トレーニング実践ガイドブック

- 基本プラットフォームとは
- 運営で大切なこと
- 実施者に求められること
- コア・エレメントとは

精研式短縮版プログラムの紹介

おわりに

- 保護者支援と子どもの発達支援

ペアレント・トレーニングとは 2つのアプローチ

関係強化アプローチ

(relationship enhancement approach)

- 心理療法や遊戯療法などの理論や技術を親が用いる。
- 子どもとの肯定的なコミュニケーション、親子の好ましい情緒的な経験によって親子関係を変えることを目的とする。

行動変容アプローチ

(behavior modification approach)

- 学習心理学や行動療法などの理論や技術を親が用いる。
- 子どもの行動に着目して望ましくない行動をより望ましい行動に変えることを目的とする。

C.E. Schaefer, J.M. Briesmeister 1989. Handbook of Parent Training: parents as Co-Therapists for Children's Behavior Problems John Wiley & Sons, Inc.

わが国のペアレント・トレーニングの開発の経緯

1999年から始まった厚生労働省の精神・神経疾患研究「注意欠陥／多動性障害の診断・治療ガイドラインの作成とその実証的研究」で、国立精神・神経センター精神保健研究所、奈良県心身障害者リハビリテーションセンター、国立肥前療養所(現、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター)の3施設でADHDのためのペアレント・トレーニングの開発が始まった。

2つプログラムのルーツ

精研式・まめの木式・奈良式PT

- ◆ 米国のUCLAの精神神経学研究所(NPI)の、F.Franke博士の指導のもとに1983年からC.Witham女史が実施しているADHDのプログラムが基礎。
- ADHDによる反抗など破壊的行動を対象とし、親の関わり方の変容を中心とした支援プログラム

肥前式PT

- ◆ 1991年から山上敏子氏らによって実践されている自閉症・精神遅滞児の親訓練(HPST)が基礎。
- 知的障害を伴う自閉症(ASD)の療育トレーニングの般化と維持を促進するための支援プログラム

ADHD支援におけるアプローチの違い

精研式・まめの木式・奈良式PT

方法は行動変容アプローチ(行動療法理論)
目的は関係強化アプローチ(親子関係の調整)

肥前式PT

方法・目的ともに行動変容アプローチ
(行動療法の共同治療者育成)

2つのプログラムに共通する 保護者支援としての効果

奈良式PT(精研式/まめの木式PT)

- 最も明らかな訓練効果として訓練後に参加した母親の自信度が高くなる。(岩坂ら、2002)

肥前式PT

- 子どもの行動変容の方法を親が自分で工夫し実践し、その効果を体感することで、子どもの養育に自信をもち自責感が減じる。(大隈ら、2002)
- 岩坂英巳・清水千弘・飯田順三 他:注意欠陥/多動性障害(AD/HD)児の親訓練プログラムとその効果について. 児童青年精神医学とその近接領域,43,483-497,2002.
- 大隈紘子他:AD/HDの心理社会的治療:行動療法・親指導. 精神科治療学,17,43-50,2002.

2つのプログラムの特徴

精研方式/まめの木/奈良式PT

肥前式PT

実施構造

参加者の話し合い、ロール・プレイなどグループワークを重視

セッションの前半が全体講義、後半が小グループ・個別訓練

学習内容

反抗や不従順といった外向的な問題行動への汎用性のある技法の学習

個別訓練では個々の子どもの固有の行動の問題への行動療法理論の適用を学習

説明用語

専門用語を使わず、平易な日常的な言葉での説明

専門的用語を用いて、行動療法や行動理論や技法を説明

ねらい

行動理論を背景にしているが、主たる目的は親子関係の改善を目的としている

共同治療者論を背景にして、行動理論の学習による子どもの行動変容を目的としている

効果の背景にある要因

奈良式PT(精研式/まめの木式PT)

技法の獲得+グループワークでのピアサポート
による親の自信回復

肥前式PT

理論・技法の学習→共同治療者としてのスキ
ルの向上による親の自信の獲得

- 岩坂英巳・清水千弘・飯田順三 他:注意欠陥/多動性障害(AD/HD)児の親訓練プログラムとその効果について. 児童青年精神医学とその近接領域,43,483-497,2002.
- 大隈紘子他:AD/HDの心理社会的治療:行動療法・親指導. 精神科治療学,17,43-50,2002.

厚生労働省令和元年度障害者総合福祉推進事業

「発達障害における家族支援プログラムの地域普及に向けたプログラム実施基準策定及び実施ガイドラインブックの作成に関する調査 報告著」

令和2年3月

一般社団法人日本発達障害者ネットワーク(JDDnet)

<https://jddnet.jp/wp-content/uploads/report-2020.pdf>

結果：実施プログラムの種類

(日本発達障害者ネットワーク, 2020)

	自治体 (N=86)		支援事業所 (N=44)		医療機関 (N=20)	
	N	%	N	%	N	%
精研方式・まめの木方式	36	41.9	20	45.5	12	60.0
奈良方式	14	16.3	4	9.1	3	15.0
肥前方式	3	3.5	2	4.5	2	10.0
鳥取大方式	16	18.6	5	11.4	0	0
トリプルP	1	1.2	0	0	0	0
その他	10	11.6	6	13.6	1	5.0
複数回答	0	0	4	9.1	1	5.0
無回答	6	7.0	3	6.8	1	5.0

※「ペアレント・トレーニング実態調査報告」(原口英之; 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 於: 日本ペアレント・トレーニング研究会 WEBセミナー2020) より

11

結果：実施しているプログラムに含まれている内容

(日本発達障害者ネットワーク, 2020)

自治体 (N=128)		支援事業所 (N=66)		医療機関 (N=27)	
内容	%	内容	%	内容	%
ほめ方・プラスの関わり方	96.1	ほめ方・プラスの関わり方	95.5	ほめ方・プラスの関わり方	96.3
指示の出し方	91.4	指示の出し方	86.4	指示の出し方	96.3
行動の定義	77.3	行動の定義	80.3	計画的無視	96.3
行動の3つのタイプ分け	71.1	行動の3つのタイプ分け	80.3	行動の3つのタイプ分け	92.6
行動のしくみ	70.3	行動のしくみ	75.8	行動の定義	88.9
計画的無視	68.8	計画的無視	69.7	行動のしくみ	81.5
行動の記録の仕方	60.9	行動の記録の仕方	63.3	ブロークンレコード	81.5
ブロークンレコード	53.1	目標行動の立て方	62.1	警告・タイムアウト・ペナルティ	81.5
親子タイム	52.3	環境調整・構造化	62.1	親子タイム	81.5
トークンシステム	51.6	ブロークンレコード	53.0	トークンシステム	77.8

※「ペアレント・トレーニング実態調査報告」(原口英之; 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 於: 日本ペアレント・トレーニング研究会 WEBセミナー2020) より

12

結果：プログラムの実施方法

(日本発達障害者ネットワーク, 2020)

	自治体 (N=128)		支援事業所 (N=66)		医療機関 (N=27)	
	N	%	N	%	N	%
既存プログラム通り	36	28.1	21	31.8	12	44.4
既存プログラムのアレンジ(短縮等)	50	39.1	23	34.8	8	29.6
既存のプログラムを参考・独自	41	32.0	18	27.3	6	22.2
無回答	1	0.8	4	6.1	1	3.7

※「ペアレント・トレーニング実態調査報告」(原口英之; 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 於: 日本ペアレント・トレーニング研究会 WEBセミナー2020) より

13

鳥取大学式PTのプログラムの特徴

成り立ち	応用行動分析に基づく知的障害+ASDのある子どものコミュニケーションスキルや適応的な行動の獲得を目的としたプログラムの開発から発達障害全般のプログラムに発展。
実施の構造	講義とグループワーク。回数は6-8回程度。グループワークで家庭でよくある例をワークシート実施し話し合う。補助者としてペアレント・メンターの参加も推奨。
ねらい	不適応行動への対応は、ASDの環境調整や知的障害の望ましい代替行動の獲得を重視。ホームワークでは個々の家庭の療育的な課題やかかわりを重視。

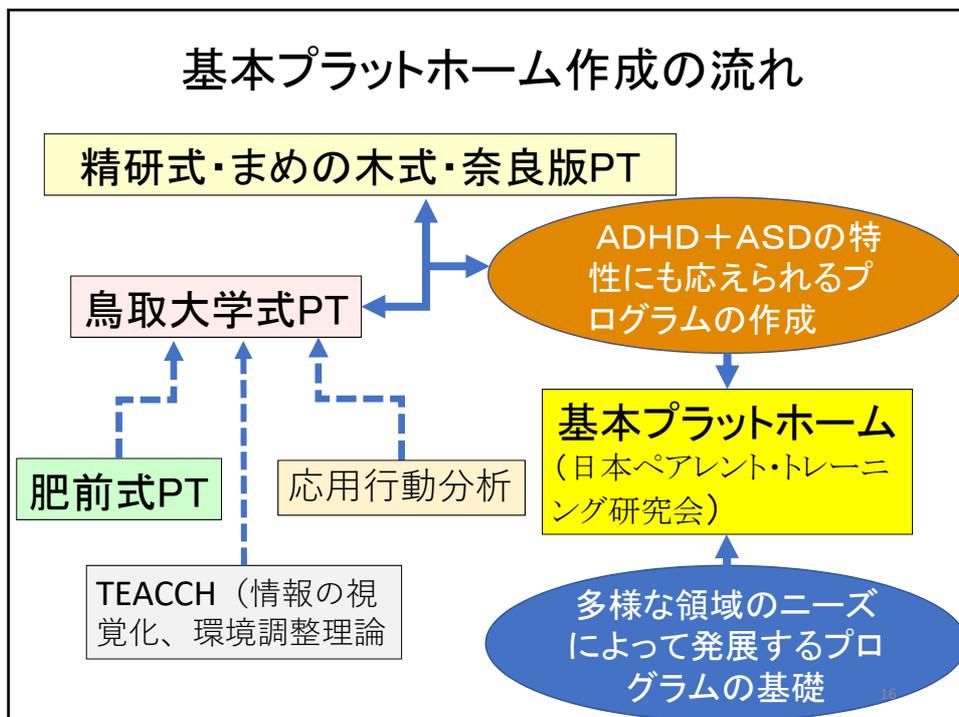
ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより

プログラムの修正の必要性 ADHDから発達障害全般へ

- ADHD+ASDの特性に適したプログラムの必要性
 - ・ 視覚情報を活用
 - ・ 環境調整による対応を充実
 - ・ 応用行動分析の付加
- ペアレント・トレーニングの全国的な普及に伴う実施機関の多様さへの対応
 - ・ ペアレント・トレーニングの基本(共通)部分を明確化する必要性
- インストラクター養成の基準制定の必要性
 - ・ 実施ガイドラインと支援者マニュアルの作成

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより

基本プラットフォーム作成の流れ



基本プラットフォームとは

運営の原則

プログラムを実施する際に必要な要件(グループ構成、実施回数・時間、対象者など)

実施者の専門性

実施者に求められる知識やスキル

コア・エレメント

プログラムに含まれるべき、必須の考え方と技法

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより

運営の原則

- 実施の目的と対象を明確にして実施する
- 個別実施より、グループでの実施が推奨される(4~8人)
- 全体で5回以上、概ね隔週で、1回90~120分(ニーズに応じて、回数や時間を増やしたり、オプションを追加)
- 原則として、毎回参加、遅刻・早退はなし、HWを実施する
- 講義で知識と技法を知り、演習やロールプレイを実施し、家庭でのホームワークを通して体験的に学ぶ
- 家庭での取り組みを、各セッションで振り返り、それぞれの子どもや家庭に合った方法を形成する
- 全セッション終了後は、ある期間(6ヶ月以内)においてフォローアップセッション(ブースターセッションともいう)を実施し、定期的にフォローアップの機会を設けることが推奨される

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより一部改変

ペアレント・トレーニングを実施するにあたって

必要な物

- 椅子、ホワイトボード
- 学習する内容のプリント
- 宿題のプリント
- バインダーと筆記用具



参加条件など

- 5-10回くらいのセッション(基本隔週)
- 1セッションは1-2時間
- メンバーは固定し、5-8人
- 子どもの年齢は保育・幼稚園年中-小学校5-6年生
- 保護者にはある程度の精神的健康度が求められる
- ファシリテーターは1-2名

募集パンフからの抜粋例

ペアレント・トレーニングとは

ペアレント・トレーニングは、親としての自信を取り戻し、親子のよりよい関係を作り、子どもに自信を与えるために、子どもの問題行動への対応のスキルを、グループワークを通して学ぶ実践活動です。

日時

2021年1月16日(土)～3月27日(土)【全6回】 10:00～12:00

対象者

品川区在住で、小学校1年生から6年生までのお子さんの保護者

参加要件

- お子さんに、発達障害(LD・ADHD・ASD等)があること。またはそれらが疑われること。
- お子さんが医療や教育相談にかかっている場合、このプログラム参加の許可を、主治医や担当の相談員から得られる方。
- 原則として毎回出席可能な方。
- グループでの活動なので、互いの個人情報を守れる方。

※知的な遅れのない、あるいは少ないお子さんに適したプログラムとなっています。

領域や機関による 募集対象と参加基準や審査手続きの違い

機関	対象者	参加基準・審査 手続き
医療機関	受診者の保護者	
療育機関	利用者の保護者	
相談機関 発達センター 教育相談室	相談者(保護者)	
民間の相談機関 大学・私設相談室 企業の支援事業	関連機関に募集を 依頼した場合(多 様な保護者)	
NPO団体	募集した保護者	
家族会	会員・非会員	厳密に行うこ とは難しい

実施者の専門性

実施者が行うこと

- 発達障害のペアレント・トレーニングとは何かを学ぶこと
- 親のかかわり方を否定せずに、不適切なかかわり方を修正し、適切なかかわり方を身に着けていけるように参加者を支えること
- 子どもに適したかかわり方を提案したり、グループワークを通して参加者の学習、ホームワークの実践を促すこと
- どんな些細なことでも、子どもの成長や親の養育スキル獲得を見つけ、それを参加者にフィードバックすること

※インストラクター／ファシリテーターはメインとサブの2人体制が望ましい

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより一部改変

ペアレント・トレーニングとは

- ・ ペアトレでは、子どもの行動変容を目的として、親がほめ方や指示などの具体的な養育スキルを獲得することを目指す
- ・ 専門家による療育場面等でのトレーニングだけでなく、親が日常生活で子どもに適切にかかわることができるようになることで、子どもの行動改善や発達促進が期待できる
- ・ 講義による知識の習得だけでなく、ロールプレイや演習、さらに家庭で親が実際にチャレンジする
- ・ 少人数のグループで、悩みを共感しながら、プログラムの課題をこなしていく（個別での実施する場合は異なる）

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックより

ペアレント・トレーニングの 基本的な構え

- ・ 小さな変化を大切にする。 **Small Step**
- ・ 小さな成功を大切にする。 **Little Success**
- ・ 成功への注目と成功体験を与える工夫。
Positive Attention

ファシリテーターに求められること

基本的な要件

- ・ 発達障害・発達特性の知識と理解
- ・ プログラムの内容の理解と説明力

プログラムの実施者としての要件

- ・ 行動変容理論や技法の基礎知識
- ・ 行動療法の理論と技法を平易な言葉で説明すること

グループリーダーとしての要件

- ・ 肯定的な注目と関心，支持的な態度をとるモデルとなること
- ・ 参加者の発言を結びつけ，参加者同士の交流の媒介となること
- ・ グループのまとまりと包容力を作るためにグループ全体を統制すること

何をファシリテートするのか エンカウンターグループとの比較

エンカウンターグループ

自己探求
自己理解、
心理的成長
新しい人との出会い



参加者の内的変化

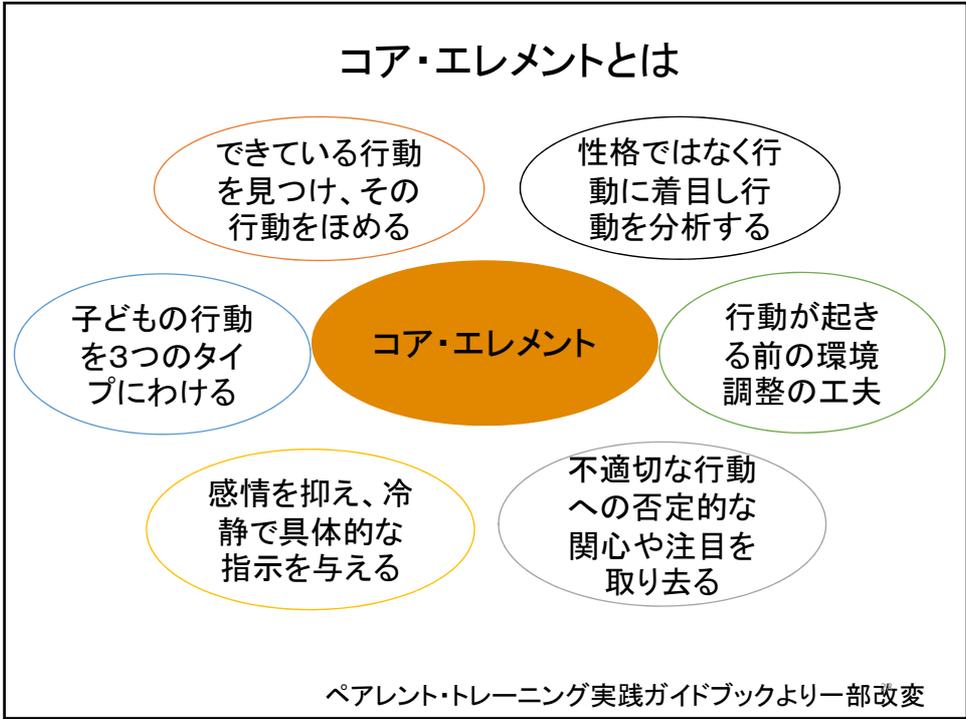
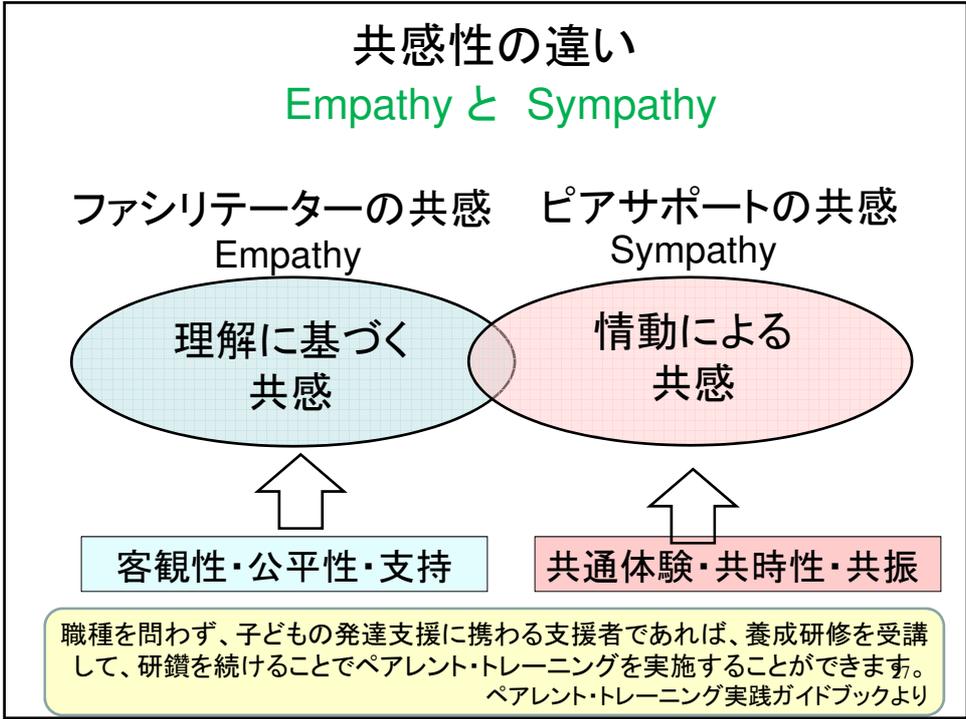
PTのグループワーク

「問題⇒行動」の理解
ロールプレイの促進
HWの実施
HWの結果の分析



参加者の行動の変化

26



コア・エレメントの基本にある考え方

- 行動をとらえ、行動を分析する
- 子どもを変えるのではなく、親自身の行動を変える
- 肯定的注目によって子どもの望ましい行動を増やし、否定的注目を与えないことで望ましくない行動を減らす
- 感情をコントロールして冷静な指示を与える
- 望ましい行動が増えるように、また望ましくない行動が減るように、環境を整える

精研式プログラム短縮版の紹介

セッション1	オリエンテーション(目的・グループのすすめ方・他己紹介など)、子どもの行動を3種類に分けてみよう
セッション2	肯定的な注目を与えよう ほめ方のコツ、スペシャルタイム
セッション3	好ましくない行動を減らす① 上手な無視の仕方
セッション4	好ましくない行動を減らす② 無視とほめるの「組み合わせ
セッション5	子どもの「協力を増やす方法① 効果的な指示の出し方①
セッション6	子どもの「協力を増やす方法② 効果的な指示の出し方②
セッション7	子どもの「協力を増やす方法③ より良い行動のためのチャート
セッション8	制限を設けるー警告とペナルティーの与え方
セッション9	学校・園との連携
セッション10	これまでのふりかえり

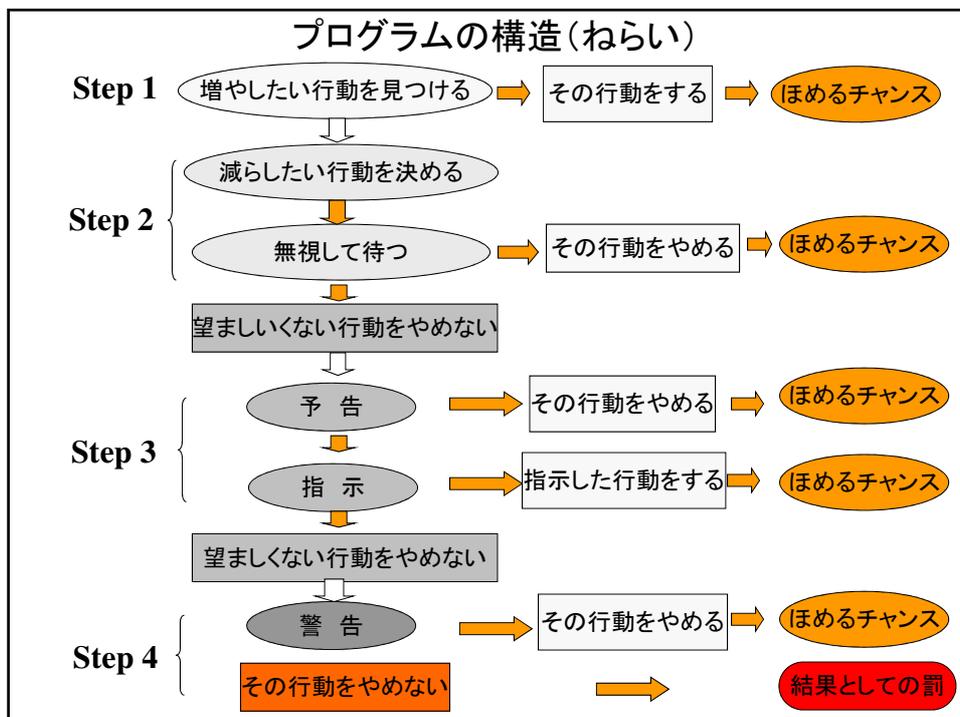
Step1 第1-2回	子どもの性格ではなく行動に着目する
	肯定的注目によって望ましい行動を持続させる
Step2 第3-4回	否定的注目を与えないことで望ましくない行動を減らし、その後に生じる望ましい行動に肯定的注目を与える
Step3 第5-7回	指示の適切な与え方を学ぶ
	指示をより有効にする具体的な対応方法を学ぶ
Step4 第8回	制限と罰の適切な与え方を学ぶ

※ コア・エレメントはStep1-3の内容。Step2と3の順序は対象によって工夫する。

各ステップの背景にある理論

Step1 第1-2回	行動療法・応用行動分析の基本的考え
	肯定的注目を好子とした望ましい行動の強化
Step2 第3-4回	分化強化(望ましくない行動への注目を取り去り、望ましい行動へ注目を与える)
Step3 第5-7回	ストレスマネジメント(感情コントロール)
	TEACCHの視覚的構造化や環境調整、リマインダープロンプト、応用行動分析など
Step4 第8回	嫌子による望ましくない行動の弱化

※ コア・エレメントはStep1-3の内容。Step2と3の順序は対象によって工夫する。



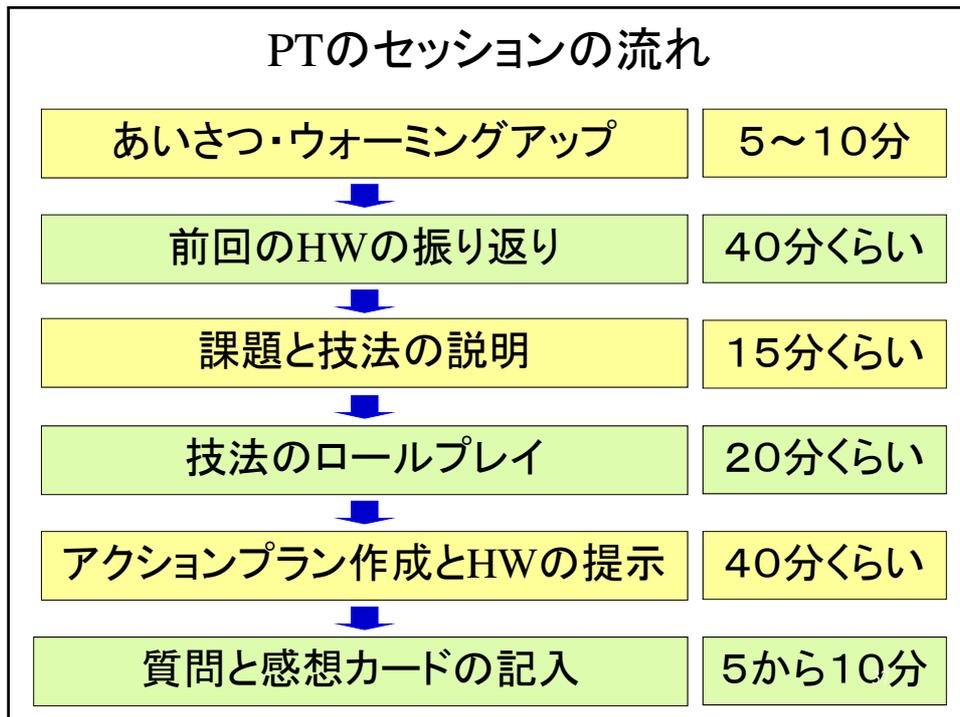
精研式プログラム短縮版の内容

Step 1	第1回	性格ではなく行動に着目する	行動を3つに分ける
	第2回	肯定的注目によって望ましい行動を持続させる	「ほめる」の具体化
Step 2	第3回	否定的注目を除き望ましくない行動を減らす	無視・待つ・ほめる
Step 3	第4回	適切な指示を与える	CCQによる指示
	第5回	各々の子の発達の特徴への対応(リマインダー・プロンプト・環境調整・代替分化強化など)	応用行動分析・TEACCHから追加
Step 4	第6回	適切な制限と罰・その他の技法の紹介	精研式の他の技法の紹介

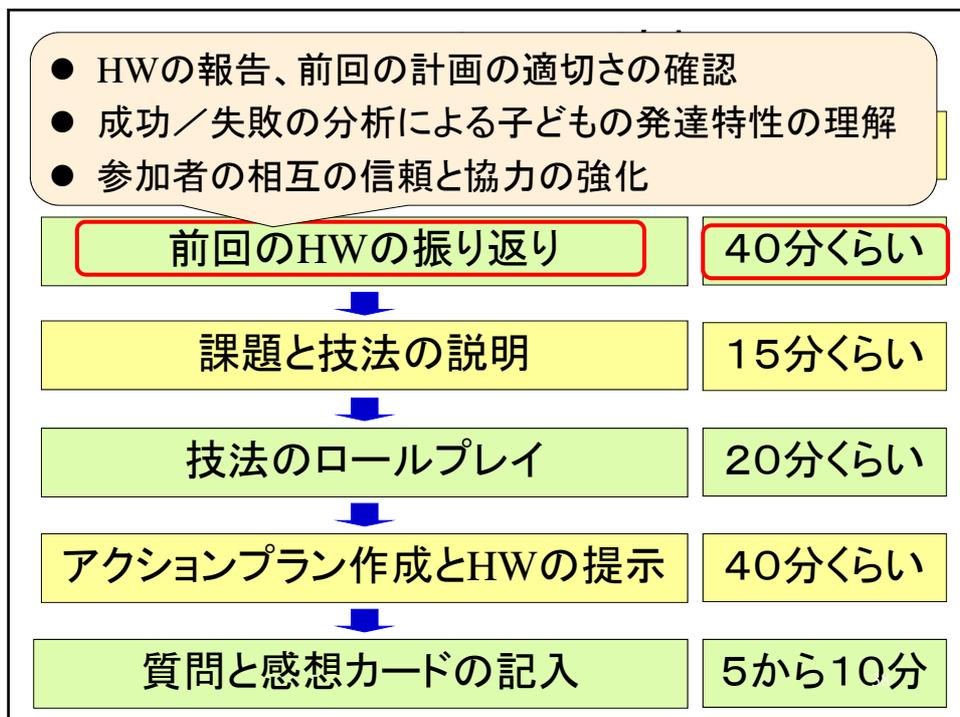
精研式ペアレント・トレーニング短縮版の日程(例)

回	日程	テーマ
第1回	1月16日(土)	大切なことは3つ
第2回	1月30日(土)	ほめることを習慣にしよう
第3回	2月13日(土)	小さなよい変化を見つけよう
第4回	2月27日(土)	指示を上手に与えよう
第5回	3月13日(土)	上手な手助けを工夫しよう
第6回	3月27日(土)	まとめとふりかえり

PTのセッションの流れ



- HWの報告、前回の計画の適切さの確認
- 成功／失敗の分析による子どもの発達特性の理解
- 参加者の相互の信頼と協力の強化



行動を3つに分けましょう(例:小3男児ASD?)

続けさせたい行動	減らしたい行動	許しがたい行動
本を読む。	教室で授業中イスに座ってられず、床にゴロゴロする	死にたいと言って、自分の頭をたたいたりする。
算数の時間に席についていられた。	新しいゲームソフトをしつこく要求する	電車で席を空ける的なことを言う。
朝、ゴミを出す。	寝る時間になっても、いつまでもゲームをやっている	友だちが気に入らないと、その子に「転校して」と言う。
少しのことでイライラしなくなった。	人が嫌がる「パーカ」とか言う。	
一回で言うことを聞いてくれた。	図書館に行くと時間を忘れて熱中して、帰ってこない。	

PTのセッションの流れ

- 各回で学ぶ技法について、説明
- 参加者の理解を確認しながら進める

課題と技法の説明

15分くらい

技法のロールプレイ

20分くらい

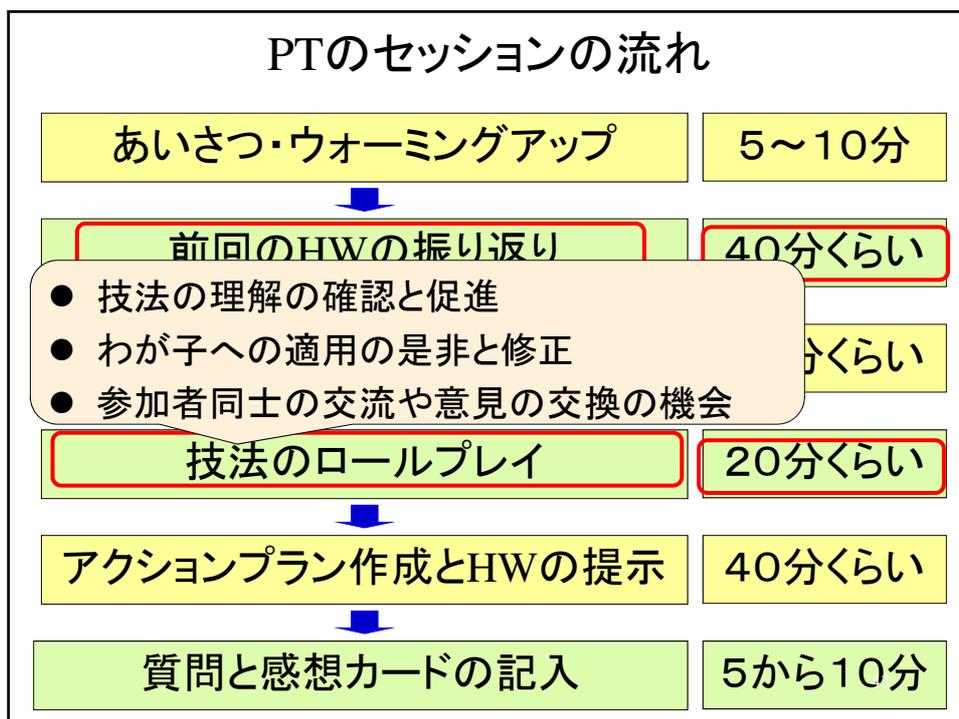
アクションプラン作成とHWの提示

40分くらい

質問と感想カードの記入

5から10分

PTのセッションの流れ



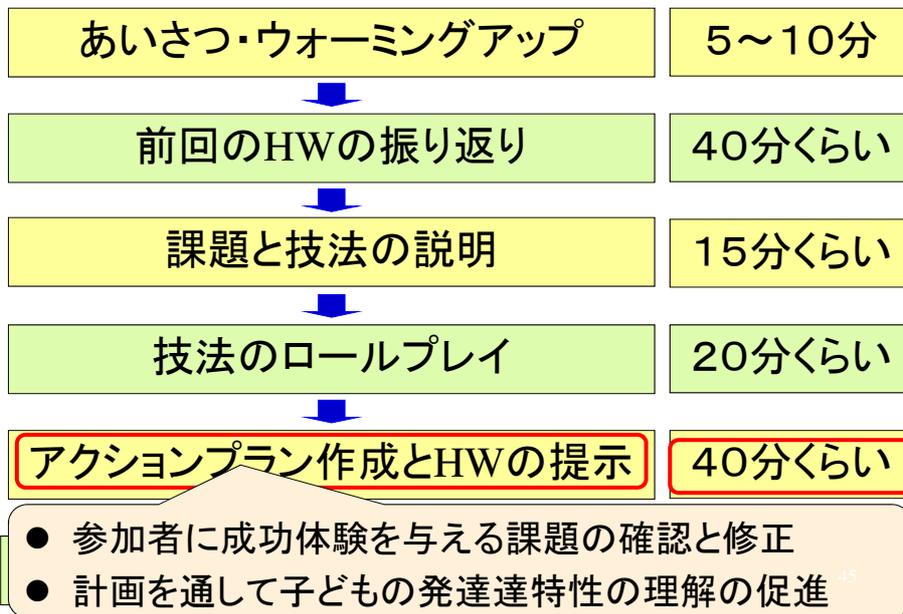
ロールプレイ① なにかを伝えるときのコツ

朝、子どもが歯磨きをしているのを見かけます。ほめてみましょう。「おはよう、歯磨きしてるんだね」と声をかけてみましょう。



- a. ほめるためのコツを使わない方法
子どもの背後から顔を見ないで声をかける。
- b. ほめるためのコツを使った方法
子どもの名前を呼んで、視線をあわせてから声をかける。

PTのセッションの流れ



行動を3つに分けましょう(行動を具体的に)

続けさせたい行動	これまでは、話しかけてじゃまをしていたが、夕食の準備をしている間、本を読んで待てるようになった。	
ズ 本を読んで夕食の準備を待っている	にゴロゴロする	をたたいたりする。
算数の時間に席についていられた。	新しいゲームソフトをしつこく要求する	電車で席を空ける的なことを言う。
朝、ゴミを出す。	寝る時間になっても、いつまでもゲームをやっている	友だちが気に入らないと、その子に「転校して」と言う。
少しのことでイライラしなくなった。	人が嫌がる「バーカ」とか言う。	
一回で言うことを聞いてくれた。	図書館に行くと時間を忘れて熱中して、帰ってこない。	

46

ほめるためのターゲット行動を選ぶ

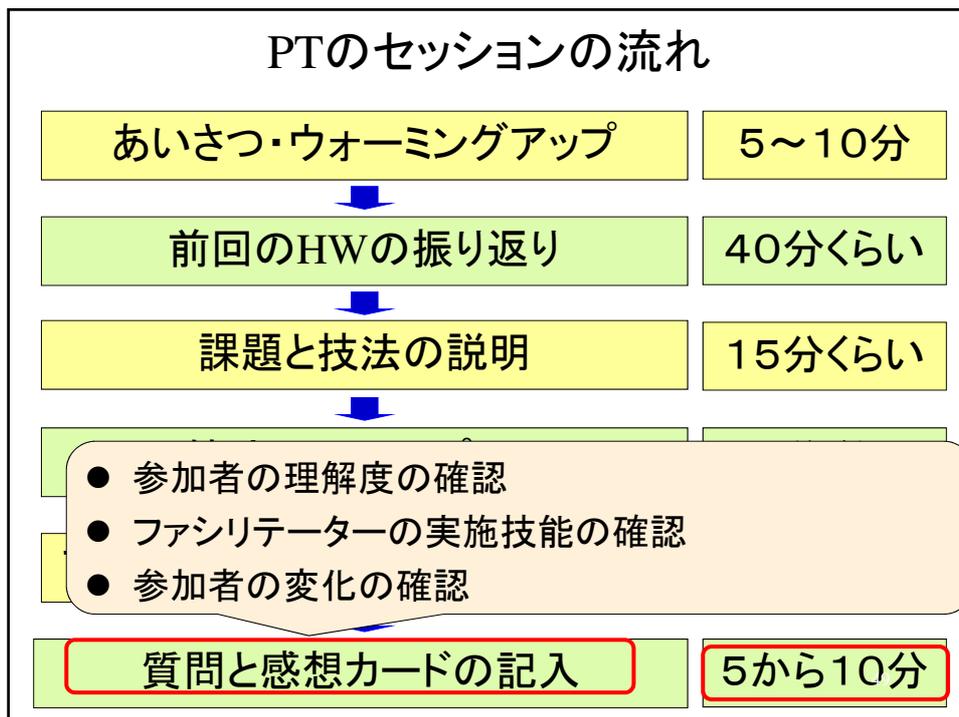
続けさせたい行動	本を読んでいたことをほめる	たい行動
本を 読んで 、 夕食の準備を待っている 。	教室で授業中イスに座ってられず、床にゴロゴロする	死にたいと言って、自分の頭をたたいたりする。
算 学校の様子を話して い れる	新しいゲームソフトをしつこく要求する	電車で席を空ける的なことを言う
朝、ゴミを出す。ゴミを出すかどうか聞いてくれる。	寝る時間 いつまでもゲームをやっている	いと、その子に「転校して」と言う。
少しのことでイライラしなくなった。	人が嫌がる、バーカとか言う。	
一回で言うことを聞いてくれた。	図書館に行くと時間を忘れて熱中して、帰ってこない。	

コインの裏表の行動

ほめるためのターゲット行動を選ぶ

続けさせたい行動	減らしたい行動	許しがたい行動
本を 読んで 、 夕食の準備を待っている 。	夕食を待っていたことをほめる	いと、自分の頭をたたいたり
算 学校の様子を話して い れる	学校の様子を話すことは、熱心に聞く=ほめる	電車で席を空ける的なことを言う
朝、ゴミを出す。ゴミを出すかどうか聞いてくれる。	ゴミを出してくれることと、尋ねてくれたこともほめる	いと、その子に「転校して」と言う。
少しのことでイライラし な くなった。	たくさんの行動があり、ターゲット行動として絞れない。	
一回で言うことを聞いてくれた。	滅多に起きない行動は、ターゲット行動にしない	

PTのセッションの流れ



質問と感想カードの記入例

	理解できたこと	分かりにくかったこと	その他、感想や意見
A	普段、子供に対して誉めていないことを実感しました。まずは淡々と褒めることを実行したいと思います。	なし	ありがとうございました。皆さんと話ができて同じような悩みもあり、とても参考になりました。
B	ほめ方のポイント 息子の場合は、たんとんと	実際にどうやってほめるか、分かりにくかったという不安	息子は日を追うごとに反抗的な態度が増えているので、素直に対応してくれないかと思う。
C	ふだん何気なく子供がやっていることも、褒めることがたくさんあると感じました	じゃあ、どの様に声をかけたらいいのか、分かりにくいかではなく難しかったです	次回も頑張ります
D	褒めることは、関心を向ける事。もっと声をかけていこうと思いました。	何をターゲットにしていったらいいのか難しいなと感じました。具体例がもう少しあると嬉しいです	注意しないように、頑張ります…。できるか不安です

精研方式PT(短縮版)参加前後の保護者の感想①

男児(小4・PDD→ADHD・投薬無し)

開始前のPTへの期待

子どものことを理解しているつもりだが、パニックを外で起こしたときなど家に帰ってたたいたりする。自分の感情を抑えて子どもに対応したい。

全セッション終了後の感想

ほめたり、無視することはなんとなくしていた。ペアレント・トレーニングを通して無視するときは子どもが落ち着くまで待てるようになり、気持ち的に大変楽になりました。CCQを意識的に実行するようになってから、息子の泣く時間が短くなり、友達をほめたり、自ら謝ったりすることが増えてきました。兄妹関係にも大変参考になりました。親同士の話し合いを通して、いろいろな共通問題があることを知り大変親しみを感じ、よい人間関係が体験できました。

精研方式PT(短縮版)の参加前後の保護者の感想

男児(小3・ADHD・投薬有り)

開始前のPTへの期待

自分の精神状態が落ち着いていなければならないと思う。子どもが自分でできるようになる。なにか具体的なアイデアがもらえるといいと思う。

全セッション終了後の感想

冷静に自分のしていた対応を知ることが出来ました。子どもの行動で変えられる事と変えられない事に対する理解が出来て楽になった部分、かえって苦しくなった部分もありました。子どもは少し自分自身に自信を持てなくなっていた様子でしたが、最近あまりそれが感じられなくなりました。すなおになった感じがしますが、結局母親の対応次第ということでしょうか。兄弟についての悩みも多く周りの方との環境が似ていたのですごくやりやすかったです。

おわりに

ペアレント・トレーニングとは
～保護者支援と子どもの発達支援のツール～

53

保護者支援とは何か

保護者が子どもの障害に対して主体的に
取り組むことを支える専門家の関わり

保護者は何に主体的に取り組むのか

- 子どもの行動の問題への取り組み
- 専門的な支援の活用
- 子どもの発達特性の理解と認識

子どもの発達支援とは何か

子どもが自己の発達特性を理解し、自分自身を受け容れ、自主的・自発的に行動する態度を形成すること

発達特性のある子どもに必要なこと

- 受け入れられている実感
- 肯定的な自己像とその育成
- 自己評価の安定

ペアレント・トレーニングに期待できる 保護者支援としての効果

- ピア・サポートによって参加者の疎外感・孤立感が除去される
- 行動に着目することによって問題を客観的にとらえることができる
- 子どものできている行動とできていない行動が整理でき、否定的な見方だけではなく肯定的に子どもを見ることができ
- 問題を客観的に観察することによって、子どもの発達特性と障害の理解が進む
- 行動の問題と発達特性の関連が理解できることによって、問題の原因を外在化し自責感や罪障感から解放される
- 子どもの問題へ主体的に取り組むことによって無力感から脱し、親としての自信を回復する。

ペアレント・トレーニングに期待できる 子どもの発達支援としての効果

- 親の肯定的な関心や注目によって、受け入れられている実感が得られる
- 親の否定的な注目がなくなり、むやみに反発しなくてもよくなる
- 親が冷静に指示してくれることで、何をすべきかがわかり、望ましい行動を実行でき、達成感が得られる
- できない、だめだと思っていたことでも、親の助言や手助けによってできる行動があることを体験し、周囲の援助を受け容れ、またそれを適正に求めることができる
- 親が必要な助言や手助けをしてくれることで、自分にはできる行動と援助が必要な行動があることを理解し、自分の発達特性の理解が進む
- 以上のような変化を土台にして自己否定的な認知や自暴自棄的な態度を抑制することができるようになる

日本ペアレント・トレーニングHPより <https://parent-training.jp/purpose.html>



ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」が完成しました。2019年度障害者総合福祉推進事業（JDDnet事業委員会）にて、「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」が完成しました。これからペアトレを実践したいという支援者向けのガイドブックです。ぜひご覧ください。

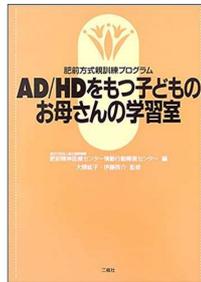
ペアトレの支援者向け参考図書



上林靖子(監修)
北道子・河内美
恵・藤井和子(編
集)
中央法規 2009



岩坂英己(編
著)
じほう 2021



肥前精神医療セ
ンター情動行動
障害センター
(編)
大隈紘子・伊藤
啓介(監修)
二瓶社 2005



井上雅彦ほか
アスペ・エルデ
の会HPより販売
2012