

厚労科研 辻井班（発達研修開発）

3) 家族支援（きょうだい支援）

2. ペアレント・メンター、ペアレントトレーニング、  
きょうだい支援

井上 雅彦

鳥取大学大学院医学系研究科

臨床心理学講座

[www.masahiko-inoue.com](http://www.masahiko-inoue.com)

親が親に求める支援ニーズと  
ペアレント・メンター

# ペアレントメンターとは・・・

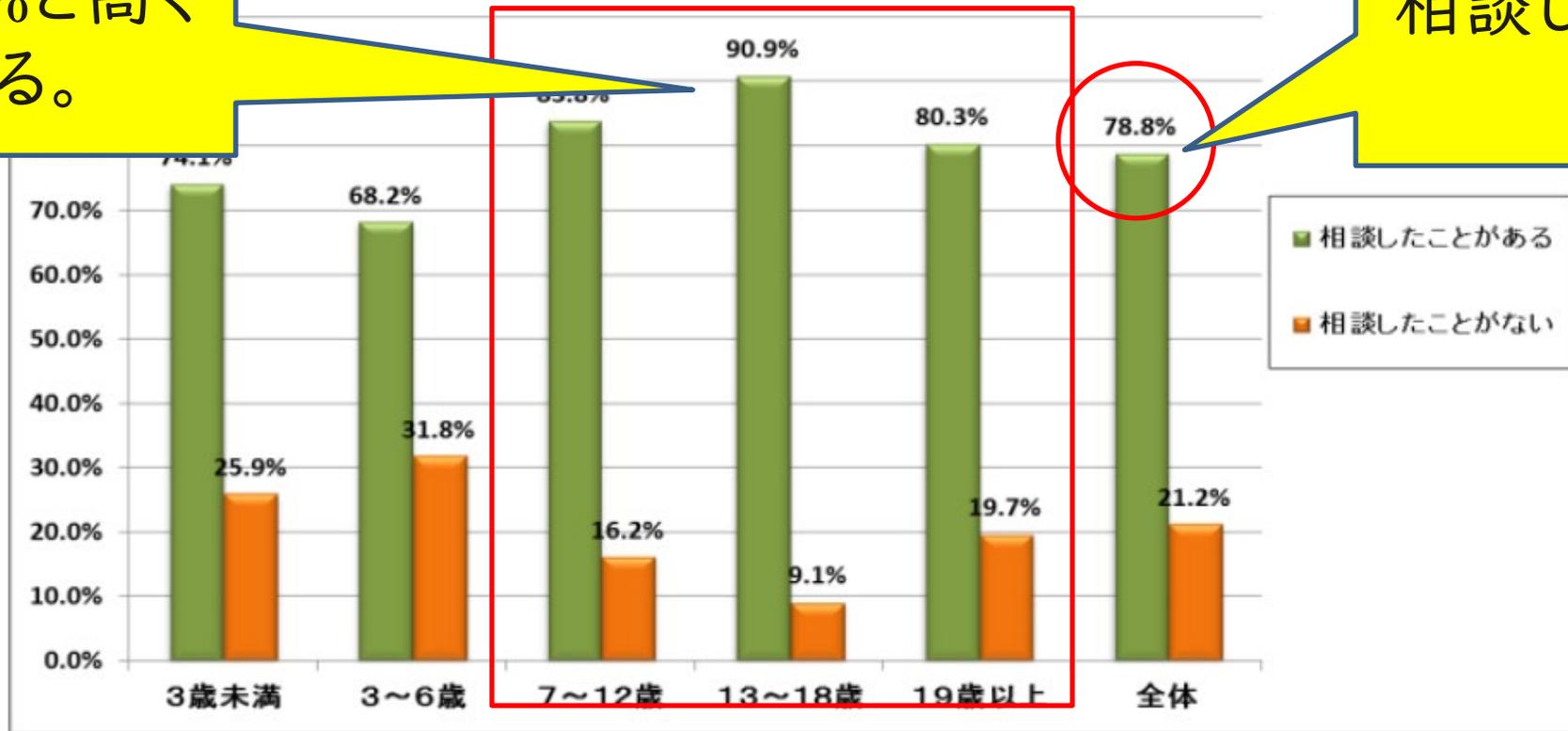
メンターとは「信頼のおける相談相手」という意味。ペアレント・メンターとは、自らも発達障害のある子どもの子育てを経験し、かつ相談支援に関する一定のトレーニングを受けた親を指す。ペアレント・メンターは、同じような発達障害のある子どもをもつ親に対して、共感的な支援を行い、地域資源についての情報を提供したり、体験談を話したりすることができる。



# 親が親に相談する「時」は ライフステージを通して存在する

7から18歳の学齢期  
では特に91%と高  
くなっている。

図25 同じような子どもを育てた経験のある親御さんへの相談



全体では79%が  
相談したことがある  
と回答

## ペアレントメンターによる支援の特徴

- ①同じような発達障害のある子どもを育てる親としての高い共感性と寄り添い
- ②地域の支援機関とのつながりから得られた信頼できる情報の提供
- ③メンター自らの子育て体験の語りによる孤立感の緩和とエンパワメント

専門機関による支援とは異なる家族の立場からしかできない効果が期待され、厚生労働省においても有効な家族支援システムとして推奨されている。

# ペアレント・メンターの数

2018年度全国自治体調査 日本ペアレント・メンター研究会

47都道府県および20指定都市、計67箇所（回収率82.1%:55箇所）  
養成研修の修了者数が0名と回答のあった自治体16箇所（都道府県8箇所、  
指定都市8箇所）、未回答の自治体2箇所（いずれも都道府県）を除く、  
37箇所の合計人数は1725名

## 活動を行うメンターの登録人数（N = 29）

	都道府県 (N = 23)	指定都市 (N = 6)	合計 (N = 29)
合計人数	920	186	1106
平均 (標準偏差) [最小-最大]	40.0 (30.5) [6-117]	31.0 (20.4) [10-63]	38.1 (28.6) [6-117]

## 実際に活動しているメンターの人数（N = 34）

	都道府県 (N = 26)	指定都市 (N = 8)	合計 (N = 34)
合計人数	510	157	667
平均 (標準偏差) [最小-最大]	19.6 (15.6) [5-80]	19.6 (15.7) [3-51]	19.6 (15.4) [3-80]

# ペアレント・メンターの3つの「ない」

- ①ペアレント・メンターは専門家ではない
- ②ペアレント・メンターは親の見本ではない
- ③ペアレント・メンター活動は問題解決を目標としない

- メンターは、親としての高い共感性と地域とのつながりや自らの体験を通して、専門家にはできない寄り添いや当事者視点での情報提供を行うことで、問題解決的な支援ではなく寄り添いと繋がりによる支援を提供する。
- メンターは他の親のお手本のような存在ではなく、地域の支援を上手に使える「かしこい利用者」として。
- 子育てのライフスタイルは多様であって構わない。様々なメンターさんとの出会いが、多様な子育ての価値観に出会えるきっかけとなるとよい。

# ペアレント・メンター活動を行っていくためのシステム

- ペアレント・メンターの活動を行っていくためには、地域の行政・支援機関の理解、メンターの養成やバックアップの体制、各機関との連携が必要であり、それぞれの地域に合わせたシステムを作ることが課題となる。

# ペアレント・メンター養成と活動について (厚生労働省資料)

## 親

ペアレント・メンターの紹介が必要になる状況の例

・発達障害者の支援に結びつく前に順番待ちをしている状況

・診断を受けた後に不安や悲しみを感じている状況

・学校から卒業したり、自宅生活から一人で居住する時期の課題にぶつかっている状況

など

- ・担当の家族の話聞き経験を共有する
- ・必要な情報を提供する

- ・解決や助言は行わない
- ・学校等の支援機関と家族の対立には関わらない

診断機関  
相談機関  
等

相談

情報集約

- ### ペアレント・メンター
- (ペアレント・メンターとなる条件)
- ・自分も発達障害者の親である
  - ・親の会での活動歴が2年程度ある
  - ・しかるべき人からの推薦がある
  - ・「傾聴」等のトレーニングを受けている
  - ・守秘義務への同意がある

養成  
助言  
活動把握  
情報提供

相談希望  
者とのマッ  
チング

### スーパーバイザーチーム

(都道府県、発達障害者支援センター、メンター等で組織)

- ・相談希望者の情報集約
- ・ペアレントメンターの養成
- ・認定後のサポート
- ・相談希望者(親)とペアレント・メンターのマッチングの判断を行う
- ・活動状況の把握、情報提供など

# メンターの候補者

- 自分自身も発達障害を持つ子どもの親であること
- 個人や団体の営利を目的とせず、公平中立な立場で家族支援ができる方
- 親の会などでの活動経験が2年程度あり、親の会の代表からの推薦がある方
- 地域の専門機関からの推薦がある方

# ペアレント・メンターの養成

- 養成講座の必要性

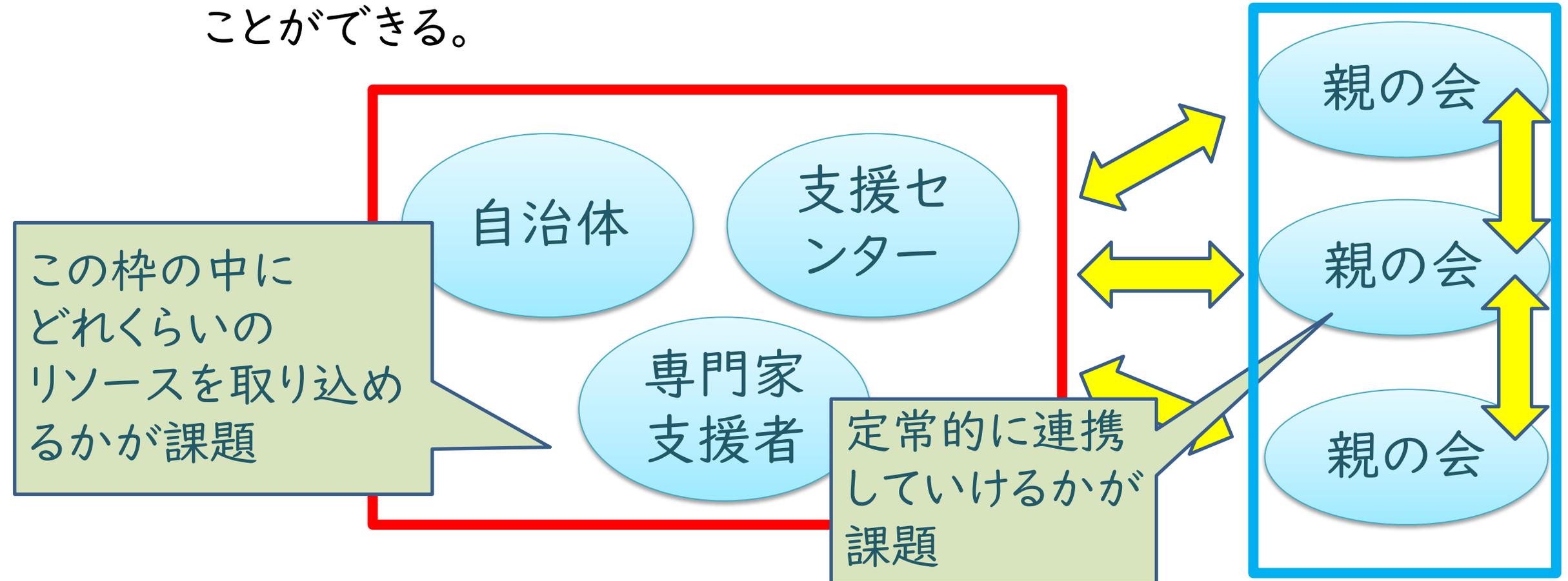
- 親であることの「よさ」を支え合いに活かせるように。
- メンターと親双方が傷つけあわないために、相談の基礎的知識と技術を身につける。
- メンター相談に関する方法やリソースを学ぶ。
- 支援者や他のメンターとの連携を作る。

- メンターは「資格」ではない

- 試験や選別を行っていないため資格ではないあくまで「講座修了者」
- 受講資格は発達障害のある子どもの親であり、基本的には(1)どこかの親の会に所属していること、(2)代表の推薦を受けた人(メンター活動に関わる余裕があると思われる人)

# メンター養成研修の副次的効果

- 自治体と発達障害者支援センターが共に事業に取り組む場合、地域の親の会や専門家や支援者との連携が進展する。
- メンター事業によって地域のリソースとコンシューマーを結ぶことができる。



# メンターのシステム作り

- ガイドラインの承認と修了者の登録
  - 講座修了後、希望活動（交流会、サポートブック作りなど）、活動可能時間（曜日や時間）を登録
- 各圏域ごとの交流会の開催
  - メンターどうし、各地域の支援機関との情報交流
- メンター運営委員会
  - メンターの養成や全体的な事業計画の作成
- メンターコーディネーター
  - メンターのマッチング
  - 困難事例のリファー
  - 活動報告

# ペアレント・トレーニングによる 家族支援

# 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1960年代から米国で発展してきた。

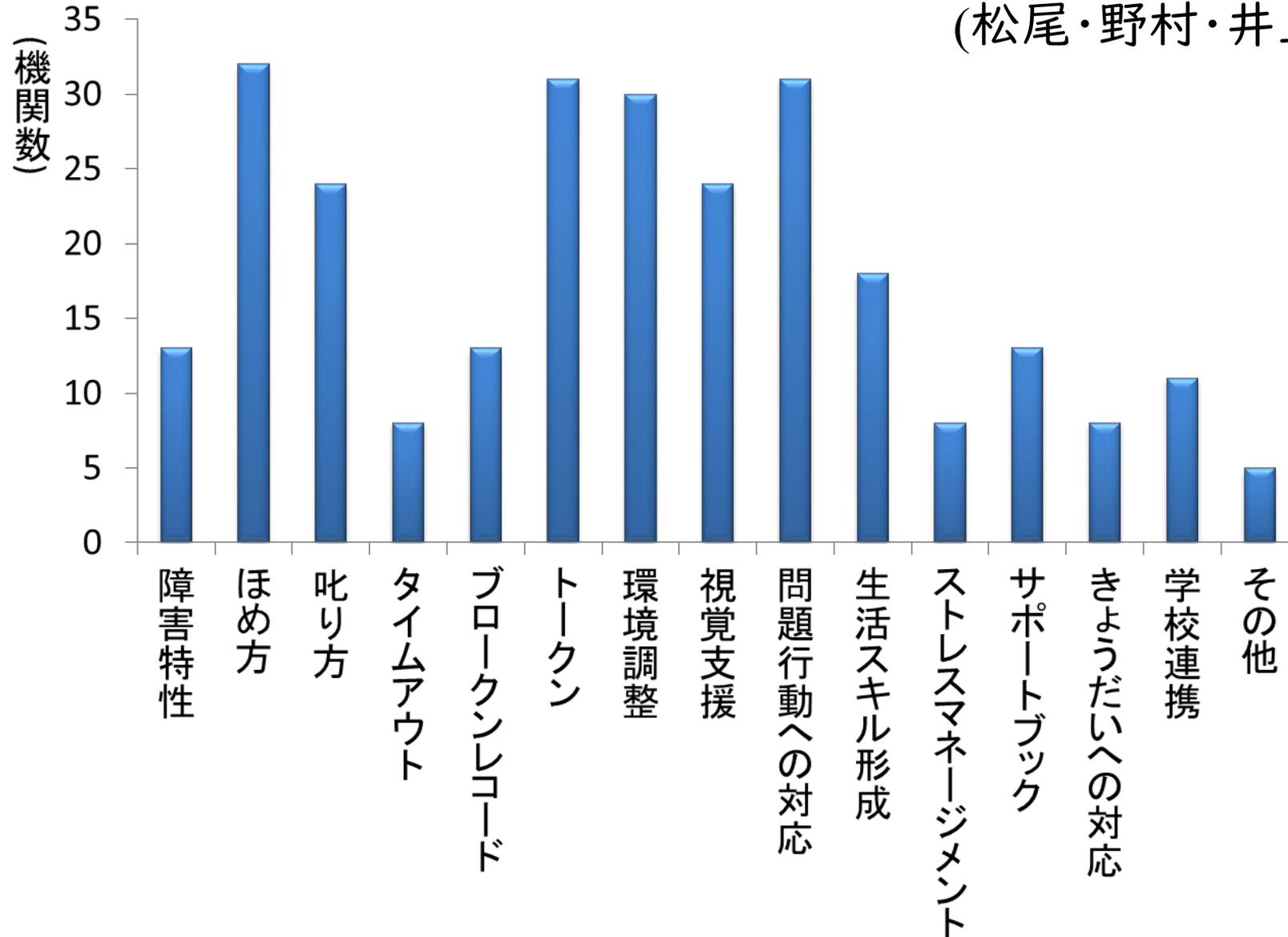
ペアレント・トレーニングでは、子どもの行動変容を目的として、親がほめ方や指示などの具体的な養育スキルを獲得することを目指す。

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。

**「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」令和元年度障害者総合福祉推進事業**

# プログラムに含まれる要素

(松尾・野村・井上、2012)



# 基本プラットフォーム

- ペアレント・トレーニングが全国で広まる一方、プログラムの質の維持は課題となっていた。親子のニーズにプログラムの内容が合っていない、実施回数が不足している、実施する支援者の十分な研修や経験を積んでいないなど、様々な課題が散見されるようになってきたからである。そのため、ペアレント・トレーニングへのニーズの増加とともに、プログラムの実施に必要な条件を明示する必要があった。そこで、わが国の代表的なペアレント・トレーニングの研究者・実践家らが、これまでエビデンスが示されたさまざまなペアレント・トレーニングの知見をもとに意見を出し合い、ペアレント・トレーニングの「基本プラットフォーム」を開発した。
- 「基本プラットフォーム」は、① コアエレメント（プログラムの核となる要素）、② 運営の原則、③ 実施者の専門性から成り立っている。

# コアエレメントとは



コアエレメントは、わが国の代表的なペアレント・トレーニングプログラムに共通の要素で、プログラムの核となるもの

ペアレント・トレーニングの質的レベルの維持

# 日本ペアレント・トレーニング研究会

ペアレント・トレーニングのスタンダードである「基本プラットフォーム」を策定  
支援者養成研修を提供

日本ペアレント・トレーニング研究会  
Japan Association of Parent Training

[ペアレント・トレーニングとは](#) [研究会の活動と文献情報](#) [理事・役員紹介](#) [大会のお知らせ](#) [会員規約](#) [入会のお申し込み](#) [会員ログイン](#)

## Grow with Favorite Children

Learning Together, Parent Training

ペアレント・トレーニングとは

ここに入力して検索

0:43  
2018/09/25

# スタッフ(例)

- ファシリテーター(プログラムリーダー)  
専門の研修を受けた人やペアトレにスタッフとして  
参加経験がある人
- サポートスタッフ  
参加者のサポートを行う  
スタッフは「移動」を考慮してファシとサポートスタッフは  
交代で行うなどの工夫をしておく
- ペアレントメンター  
親視点からのサポート  
自分の経験を話したり、支援グッズの紹介

# ペアレント・トレーニングの例(鳥取大学方式)

## 「子育てが楽しくなる5つの魔法(改訂版)」

ワークブック 井上ら(2008) アスペエルデの会



応用行動分析に基づいて知的障害をともな。う 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親が学習するプログラムの 開発から始まり、現在は発達障害全般を対象と するプログラムに発展した。  
補助治療者としてのペアレント・メンターの参加も 推奨。

ASDあるいは知的障害が中心のため、不適切な 行動への対応は環境調整と代わりとなる望ましい 行動の獲得におく。

# 基本的かかわり方の講義とワーク

5つのスキルをテキストを使って講義・演習

ほめ上手

観察上手

整え上手

伝え上手

教え上手



- 応用行動分析に基づいて、5つの内容が含まれている。
- 講義とワーク、ホームワークで構成されている。
- 隔週で1回90分から120分で行う。
- 1クール6回～8回程度

# 標準的な内容

回	講義	演習	ホームワーク
1	自己紹介・オリエンテーション	自己紹介	
2	ほめ上手になろう!	うちの子紹介	ほめて、ほめて ほめまくらう!
3	整え上手になろう!	ほめようシート	ほめマスターに なろう!
4	教え上手になろう!	目標設定	療育目標を考え よう
5	伝え上手になろう!	手続き作成表	療育実施・記録
6	リクエストにお答えします		
7			
8	振り返り・茶話会		

- ホームワークでは個々の家庭での療育的な課題やかかわりを重視している。
- グループ・ワークでは家庭でよくある例をワークシートに記入したり話し合いを行う。

# ペアレント・トレーニングの効果

- 2008年～2011年の間に鳥取県西部地域で全8回のペアレントトレーニングに参加した親79名
- 参加者の出席率は85%、ドロップアウトは3名
- 子育てストレス、うつ状態の有意な改善
- 子どもの困難性・行動改善

	PRE	POST
BDI	11.12	6.28 **
SDQ	17.62	15.10**
PS-SF (全体得点)	51.83	49.7*
PS-SF (親自身の)	24.6	24.1
PS-SF (子に対して)	27.47	25.33**

# 課題は指導者養成

- ・ペアトレのできる指導者の養成には時間がかかる  
職員の移動により維持できなくなるケースが多い。
- ・実施にあたってはメンターの参加、次期指導者候補  
を参加させるようにする。
- ・定期的なスーパービジョン

## ペアレント・トレーニング実践ガイドブック



きょうだい支援

# きょうだいが持ちやすい悩みと 肯定的影響

- 持ちやすい悩み
  - 過剰な同一視
  - 周囲に対する恥ずかしい気持ち
  - 親からの拒否感や孤立感
  - 周囲からの過剰な期待感
  - 罪悪感
  - 将来に対する不安
  - 正確な情報の欠如 など
- 肯定的影響
  - 精神的成熟
  - 人に対する感受性
  - 思いやりと辛抱強さ
  - 職業選択 など

Myer & Vadasy(1994)

# 影響を与える要因

- 親の障害に対する理解
- 障害児やきょうだいに対する態度
- 周囲の接し方
- 地域の理解
- 障害の種類や程度
- きょうだいの性別、年齢差

# 年齢による心理的变化

- 幼児期
  - 疑問・不平等感
  - かまってほしい
  - 無意識の抑制
- 小学校
  - 違いを明確に意識
  - 反抗的態度
  - 友人関係が気になる
  - 障害の特性にも理解を示す

# 年齢による心理的变化

- 思春期以降
  - 親に対して言うことも少なくなる傾向
  - 親とは良きパートナーになることも可能
  - 異性との交際・結婚に際しての不安
  - 進学や就職に対する葛藤
  - 距離が離れても気になる存在
  - 親亡き後の不安

## 親がきょうだいに対して障害をどう伝えるか

- いつ伝えるかは個別的な問題で答えがあるわけではない。
- 親がまずその気持ちでないと難しい。
- きょうだいの年齢によって理解できるように説明すること。
- 親に対する質問を歓迎すること。
- お互いに「得意なこと／苦手なこと」があることから特性理解へ。
- 障害のことをだれに話してよいか？ を約束する。

# クオリティータイムのすすめ

- 一日の少しの時間（例えば10分程度でも）きょうだいに注目する時間をつくる。
- その子の楽しめることや活動を。
- 活動は自分で選んでもらう。
- 十分に話（日常的な話）を聞く時間をとるだけでもよい。

## シブショップ (Sibshop) (Myer & Vadasy, 1994)

「きょうだい支援を広める会」により日本に紹介

<http://siblingjapan.org/>

- きょうだいのための心理的支援プログラム
- きょうだいに対してピアサポートの場を提供したり、さまざまな活動を通じて教育を提供する。
- 目的
  - ①楽しい雰囲気の中で同じ立場のきょうだいと出会う。
  - ②同じ立場のきょうだいと共通の喜びや悩みについて話し合う。
  - ③他のきょうだいの対処法を知る。
  - ④きょうだいについて学ぶ機会を提供する。
  - ⑤親がきょうだいの悩みについて理解を深める機会を提供する。

(Myer & Vadasy, 1994)

# スタッフについて

- 少なくとも二人以上は必要
- 一人は参加者の子どもたちと同じような特別なニーズのあるきょうだいがいる大人が望ましい。
- 他のメンバーは集団参加しにくい子どもの補助にまわる。
- 「話し合い活動」のアレンジには臨床心理学的な知識や技能が必要

# 場所と日程

- 交通の便利な場所にあり、ゲームができるような体育館や大きな多目的室があること
- 昼食準備ができる部屋を持っていると便利
  
- 10:00~2:00程度で昼食を含む。
- 頻度はグループによって設定する。
- 1年に1回、6ヶ月に1回、2、3ヶ月に1回、毎月、毎週、その他(3日に一回)などさまざまである。

# スケジュールの例

井上ら(2014) 障害児のきょうだいの心理的支援プログラムの効果  
J Yonago Med Ass, 65, 101-109.

## 第1回目

10:00 似顔絵名札  
10:30 キャッチ  
10:40 進化ジャンケン  
10:55 ネームトス  
11:10 さがしてみよう (長所と短所①)  
11:30 サムライ  
11:40 昼食 (カスクート)  
12:40 風船リレー  
12:50 みんなへの手紙①  
14:00 次回の相談

## 第2回目 (キャンプ1日目)

10:15 背中合わせたち  
10:25 仲間探し  
10:45 名前あて  
11:10 さがしてみよう (長所と短所②)  
11:30 インバルス  
11:45 スピードラビット  
12:00 昼食 (お弁当)  
13:10 数字消し  
13:40 わたしの夢①  
14:00 テーマ別ビンゴ  
14:30 みんなへの手紙②  
15:00 すいか割り  
15:30 クラフト  
17:00 バーベキュー  
19:30 キャンプファイヤー, 花火  
21:00 お風呂, 就寝

## 第4回目

10:15 ストレッチウェーブ  
10:20 きゅうたんゲーム  
10:35 人間ビンゴ  
10:55 みんなならどうする? (人形劇②)  
11:30 自由時間  
11:45 昼食 (カレー・サラダ)  
13:00 はんかちおとし  
13:15 言いたいこと②  
13:45 ピラミッドじゃんけん  
14:00 次回の相談

## 第5回目

10:15 交差拍手  
10:20 人と人  
10:35 言いたいこと③  
11:00 ウルトラマンじゃんけん  
11:40 震源地  
12:00 昼食 (お弁当)  
13:00 連絡先の記入  
13:20 きょうだいのお話  
13:40 連絡先の交換  
14:00 手紙の進呈

## 第3回目 (キャンプ2日目)

8:00 起床  
8:45 朝食  
9:30 スピードラビット  
9:45 きょうだいの夢②  
10:15 専門家の話  
10:45 日隠し彫刻  
11:15 みんなならどうする? (人形劇①)  
11:45 流しそうめん  
13:15 風船バレー  
13:10 言いたいこと①  
14:00 次回の相談

# 製作活動



# 先輩きょうだいの話



# こんなときどうする？(話し合い活動)

人形劇を利用して自分以外のきょうだいの対応について学ぶ。

例) 弟に学校のプリントを破られてしまった。学校の先生になんて言えばいいんだろう？



## きょうだいトラブルへの対応

- きょうだいだけでなく、親も耐えがたくなるケースがある。
- 治療的なプログラム（ペアトレ・直接的な支援）や親の協力
  - 環境調整が基本
  - 適度な距離を保たせる工夫
  - ルール作り
- 重篤な場合は専門機関をすすめる。

# まとめ

- 子どもを支えるため家族全体を支援する。
- 子どもの成長とともに変化する家族のニーズに気づき寄り添うこと。
- 専門的な支援だけでなく、当事者同士の支え合いの仕組みを応援する仕組みを作っていくこと。
- 障害のある子どもを育てる家族に対するインクルーシブな社会であることを目指す。