

## ペアレントトレーニングを通じた未就園児と 母親の行動及び養育態度の変容効果の検討

堤 俊彦

### The effect of parent-training program for parental awareness and behavioral changes with normal preschool children

Toshihiko TSUTSUMI

The objective of the parent-training program was to train parents of children with developmental disorders in order to assist in improving their children's problematic behavior and immature life skills. It has been suggested that the provision of parent-training is useful in supporting parents with preschool children regardless of developmental disorders, for acquiring adequate behavior and life skills. However, to date, there are few accounts of training groups of parents of non-handicapped children, especially in preschool children, to use behavioral modification methods. This study investigated the effect of parent-training program for parents of normal preschool children with specific behavior problems.

**Key words :** Parent training, ABA, preschool children, behavioral modification

ペアレントトレーニング、ABA、未就園児、行動変容

#### はじめに

自閉症児やアスペルガー症候群などに代表される発達障害児を持つ親の多くは、子どもの生活スキルの未獲得、反抗やかんしゃく、自傷行為などの問題行動に悩まされる。こうした症状の治療には、専門的な治療機関を訪れることになるが、治療している間は問題行動に軽減がみられても、治療が終わると子どもはまた元の状態に戻ることが多い。これは、親が子どもの問題行動がどのように生じているのか、また不適応行動に代わる子どもの生

活技術をどのように獲得させていくのかなどを理解しないまま、治療を終えてしまうことが問題としてあげられている（福田・中藤・本多ら, 2005）<sup>1)</sup>。ペアレントトレーニングは、こうした問題への対応策として、児童を直接訓練するのではなく、養育者である親を対象に、家庭での問題行動の改善を図るために必要な技術を習得させるプログラムとして開発された。

初期においてペアレントトレーニングは、自閉症の問題行動への対処法に限定した療育として成果を挙げている（Zeilberger, Sampen

& Sloane, 1968) <sup>2)</sup>。その目標とする行動変容の効果は、発達に障害を持つ児童の身辺スキルの向上を通じたもので、実際のプログラムは、ABA (Applied Behavioral Analysis: 応用行動分析) に基づくアプローチにより、親の養育スキルと知識を増加させることによって、間接的に児童の行動を変えることを狙いとしている (Baker & Brechtmen, 1984 <sup>3)</sup>)。このような、親を訓練することによって子どもの行動の改善を試みる方法は、一緒に生活している親であるからこそ、どのような治療者よりも子どものことを一番よく知っているため、最良の治療者になることができるという考え方に基づいている (免田・伊藤・大隈ら, 1994 <sup>4)</sup>)。

近年、こうしたプログラムは、障害児領域だけにとどまらず、一般的な育児支援や予防・防止に関する効果、言語スキルの獲得、身辺自立や教育、遊び、社会スキルなど、発達の過程におけるさまざまな適応行動の獲得にその対象を広げている (藤坂, 2004 <sup>5)</sup>; Burke & Herron 2002 <sup>6)</sup>)。足達ら (2000) <sup>7)</sup> は、親を対象とした調査を行い、健全な乳幼児を持つ親の約3割が育児に困難を感じ、怒鳴ったり手を出してしまうことがあることを明らかにしている。このような場合においても、ABA アプローチは、子どもの困難行動の変容を通じて、有効な子育て支援となるはずである。

実際、立元・岡本 (2003) <sup>8)</sup> は、3歳から6歳までの就学前の幼児、東川ら (2005) <sup>9)</sup> は、未就園児を対象にペアレントトレーニングを試し、その有効性を報告している。しかし、一般児の親を対象とした体系的なペアレントトレーニングの効果を検証した研究はあまりなされておらず、その効果に関するデータは十分とはいえない。そこで本研究は、就園前の5歳の児童を持つ親を対象としてペアレン

トトレーニングを行い、その効果を検証することが目的である。具体的な方法としては、困難行動の誘引となる環境や先行条件、親の対応を変化させることによって、子どもの行動変容を狙ったものである。

## 研究方法

医療機関や親の会などで行われているペアレントトレーニングは、10回以上のセッションを行うことが標準的である。しかし、今回は、家庭で親が適用させやすい手法を中心として、評価、強化、機能分析、変容効果の検証の4回のプログラム (1セッション120分) とした (Table 1)。それぞれのセッションの構成は、30~60分の講義、60~90分の演習からなりたっている。

## 対象者

トレーニングプログラムは、姫路市内のN保育所にて行われた。プログラムを行うにあたっては、保育所に通う児童の親を対象に“お母さんのABA教室”と称する子育て支援教室を開き、子どもの行動で現在直して欲しいと思う行動があると答えた30歳代の2人の親を対象とした。それぞれの児童は、今春、幼稚園に進む予定の5歳の男児と女児である。

## 実施期間

X年1月~3月にプログラムを実施した。プログラムの期間は約8週間で、2~3週間毎に4つのセッションを行った。本プログラムは、次年度に計画されているトレーニングの予備調査として計画されたため、参加者の親の人数は2人に限定した。ちなみに、親が直して欲しいと思う行動があるものの、2人の子どもは健常児として判断された。

## プログラムの内容

Table 1に、4回のセッションのそれぞれのセッションプログラムの内容とプログラムの流れを示した。

1) 講義と演習の内容：最初のセッションの講義では、ABAの概要を把握するための内容とし、特に具体的な行動の見方について説明した。その後、子どもの問題となる行動を取り上げ、標的行動を設定した。セッション2の講義では、行動のなりたちと強化の原理について説明し、「ほめる」ことの重要性について話をした。その後、介入Iとして、効果的なほめ方について演習を行った。セッション3では、三項随伴性に基づく機能分析(ABC分析)についての詳しい教示とともに、「より良い行動を形成する方法」について講義をした。最終のセッション4では、これまでの介入が効果的に行われたかどうかについてふりかえりを行い、その内容に対して全体で討議をした。その後、身につけた行動の継続法について話をした。

2) 介入の内容とHW：セッション1の演習では、ワークシートに基づき「困難行動を決める」を行ない、具体的な標的行動を決めた後、HW1では、ベースラインとしてその行動を観察し記録した。セッション2では、より良い行動を設定し、少しでもその行動が生起したら、「ほめる」介入を行った。これは、最終的には、望ましい行動を求めるのであるが、すぐにそうした行動を身につけるのは困難な場合が多いため、まずは、困難行動より少しましな行動を設定し、その行動が生起したら「ほめる」ことによる強化法である。HW2は、「ほめる」介入効果が、どのように子どもの行動に変化を及ぼしたかを記録することであった。セッション3の演習では、問題となる行動の前後に起こっている事象について

のABC分析を行い、それに基づいて介入の方法を決めた。HW3では、「ほめる」ことに加え、「行動の前後の親の対応法を変える」介入を行い、それを記録した。最終となるセッション4では、これまでの介入効果の検証を行った。

Table 1 プログラムの流れ

セッション	講義と習の内容
セッション1	ABAの基礎(講義) 標的行動の設定(演習) HW1: ベースライン測定
セッション2	行動のなりたちと強化の原理 介入I-ほめ方の工夫(講義) HW2: ほめる実践の記録(子どもの行動/親の行動)
セッション3	三項随伴性に基づく機能分析(ABC分析)(講義) 介入II-ABC分析による行動前後の介入及び環境設定 HW3: 介入IIの記録(子どもの行動/親の行動)
セッション4	介入効果の確認 行動の継続と般化について(講義) 全体討議

## プログラムの評価

本研究の評価に関しては、1) 標的行動の変容、2) 母親のABAの習得度、3) 母親の気づきと養育態度の変化聞き取りにより、プログラムの効果を検証した。母親のABAの習得度に関しては、KB PAC (Knowledge of Behavior Principles as Applied to Children) (梅津, 1982)<sup>10)</sup>を用いた。

## 結果

### 1) 標的行動の変容

母親Aの取り組み：母親Aが選んだターゲット行動は、トイレ後の事後処理に関する課題であった。5歳女兒である子どもの問題行動は、トイレ後、自分でおしりを拭くことができないことである。トイレのたびに母親は呼ばれることになるので、母親が多忙なときに対応が困難となる問題、そして幼稚園に行くまでに身辺自立をして欲しいとの願いが

あった。この問題に対しては、セッション1では、ベースライン測定、セッション2では、できたときにほめる、セッション3では、行動の前後の対応を変える介入、という手順で介入を行った。その結果を Fig.1に示す。

最初のセッション後の3週間までをベースラインとして、母親にこれまでと同じ対応をすることによって記録を取った。セッション2では、介入Iとして、トイレ後に、母親は呼ばれるとそばへは行くものの、自分で処理を促し、それができたら「ほめる」介入を行った。セッション3では、ABC分析に基づく介入を行った。ABC分析の結果、トイレ後母親を呼ぶときは、母親は家の中で比較的仕事がないときを選んでいることがわかった。母親は、自分が忙しいときや不在のとき、また外出先や公園などでは、一人で処理していることに改めて気がついた。そこで、介入IIでは、自分で事後処理ができたら「ほめる」ことは継続しながら、児童がトイレに行きそうになったら、わざと用事を思い出し忙しいふりをしたり、子どもが母親を呼んでも、「今忙しいので、自分でやって」という声かけをするなどの対応を行った。そして、子どもが自

分で行う瞬間をみはからい、すかさずかけ寄り「ほめる」介入を行った。その際、介入IIでは、特に子どもの喜びそうなほめ方を工夫し、たとえば「一人でいけるやん!」、「お姉ちゃんになったなあ!」というほめ方を選んだ。

Fig.1のグラフを見ると、介入IIを行った結果、ベースライン及び介入Iと比較して、明らかに自ら処理できる日が数日続くという効果があった。また、母親のほめる回数も、明らかに介入Iと比較して、多くなっていることがわかる。介入IIでは、1日の内、トイレ後に母親を呼ぶ回数が、0回かあるいは、1回に留まっており、母親にとって問題行動とは言えないレベルまで改善している。こうした結果は、まず「ほめる」介入を導入し、自発的な行動が出始めたところで、次に、子どもがトイレに行った際には、手を離せないふりをしながら見守り、自ら処理をした場面においては大げさにほめるという介入の効果だと考えられる。

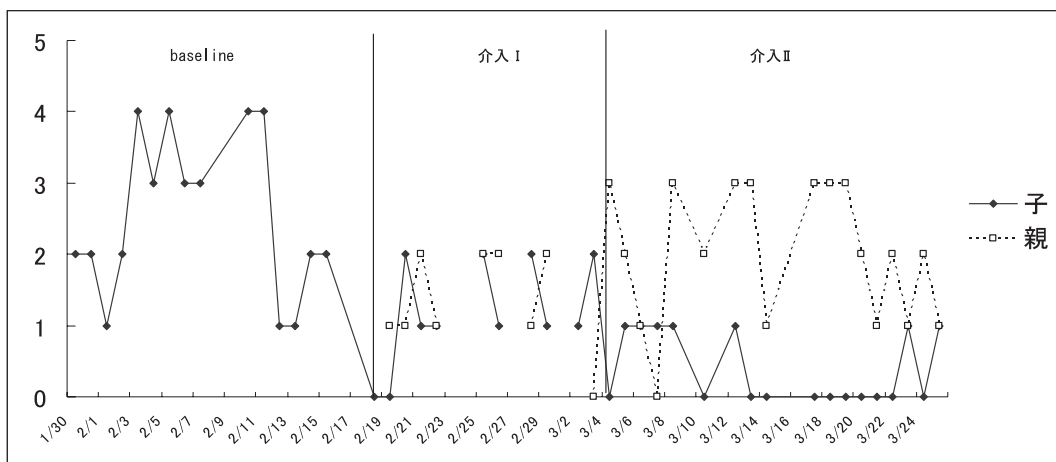


Fig. 1 トイレ後の子どもの後始末と母親の賞賛の数 (縦軸には生起回数, 横軸には日を表している)

母親Bの取り組み：母親Bの選んだターゲット行動は、「おもちゃやテレビゲームで遊んだ後、後片付けをしない、自分で片付けて欲しい」という課題であった。母親Aと同様、セッション1後は、ベースラインを記録した。ベースラインには、たとえば、ポケモンのマスコットを床に並べたり、ゲームをして遊んでいるときに見たいテレビ番組が始まったら、そのままおもちゃを片付けずにテレビの前まで行き、テレビを見てしまう行動が記録されていた。しかし、介入Iでは、まず、テレビを見る時間を決め、「その時間が来たら片付けて、それからテレビを見ようね」と約束をし、もし片付けができたなら、それをほめるという介入を行った。

介入1日目の記録では、テレビを見るまでの時間、ひらがなの練習を母親と一緒にしており、約束通りテレビの時間が来るまで続けることができたこと、そして字を上手に書けたことを、いままでにないくらいほめた。そうすると、子どもは、とても上機嫌になり、ノート類をさっさと片付けて、テレビを見ることができた。2日目は、テレビの時間（時計の針の12のところまでと約束）字を書く練習が終わらず、5分間延長となったが、おもちゃ類はきちんと片付けた後に、テレビを見ることができた。母親は、「(たった5分長引いただけで)早く止めることができたね!」とほめた。こどもは、5分長引いたことをしよげていたが、母親がほめたために、表情が瞬時に明るくなり、喜んで後片付けをした。この日の母親の記録では、「いつもなら、反省などしないのに…昨日あたりから少し変わってきたような感じがします」とあった。その後、ゲームをやっている、集中しているも時間を守るかなと心配しながら見ている日もあったが、時計を見ながらゲームをしている様子が伺えるなど、後片付けをしてから、テ

レビを見るのが意識できるようになってきた。もちろん、後片付けができたなら、それを母親はほめた。介入の5日後に、一度、片付けができずにテレビを見ていたが、それは、片付け忘れた物が残っていたのに気づかずにいたためであり、それを指摘すると、すぐに片付けたので、「片付けができるようになったなあ、えらいなあ…」とほめた。それを除いては、ほめる介入を行った後、片付けられなかったのは1回だけであった。

その後、ゲーム後のテレビだけではなく、何かと「ほめる」介入を行っているのと、とても上機嫌になり、その後の母親の指示を良く守ることがわかった。たとえば、これまで、字を書く練習のときは、母親は、完全に上手く書けなければほめなかったが、前よりも上手に書けると、ほめることにした。そうすると、子どもが字を練習する時間が増え始め、テレビの時間でも、母親と字の練習することを望むこともあった。そうするうちに、自主的に字の練習をするようになった。介入前には、字の練習の際、複雑な字のときにはうまく書けないことが多く、そのようなとき、母親は不機嫌な表情で怒ることが多かった。介入後は、トレーナーの「何かを課題をやるときは、できそうな目標を決め、それができたら、まずはほめてください」の指示の下、少し上手に書けたらほめることを繰り返しているうちに、自分で自主的に字の練習するようになった。そして、書いた字を「上手く書けた!ほめて」と、母親に見せに来るようになった。

こうした過程を通して、介入Iの2週間で、子どもの片付け行動は、おおよそ気にならないレベルに改善した。介入IIでは、片付けができなかったとき、これまで母親が片付けてしまっていたのを、わざと買い物に出かけるなど、「後片付けできたら、買い物に連れてっ

てあげる」などの手法を用いることによって、後片付け問題はほぼ解消した。そこで、介入Ⅱの残りの一週間は、母親自らの判断で、片付け行動の過程で身についた変容技術を用いて、字を書く練習を習慣づける試みを新たに加えた。子どもと「時計の針で9（45分）のところから12（0分）のところまで、字を書く勉強をしよう」と約束し、それができたらほめるという介入を行った。トレーニング以前は、学習に10分も集中することは困難だったが、終了時には15分、20分と集中できる時間が増えていた。母親は、子どもが自主的に勉強してくれるし、子どもは、がんばれば母親がほめてくれるので、継続的に学習する習慣がついたと考えられる。

## 2) KBPAC の結果

KBPAC の得点の変化を、Fig. 2に示した。KBPAC の得点に関しては、2人の親は共に、トレーニング後（POST）は、トレーニング前（PRE）と比較して、大幅に得点が向上していることがわかる（KBPAC の得点は、25点満点）。これらの結果より、短期間のプログラムではあったが、トレーニングを通し、母親のABAに対する知識の修得度が向上していることがわかる。

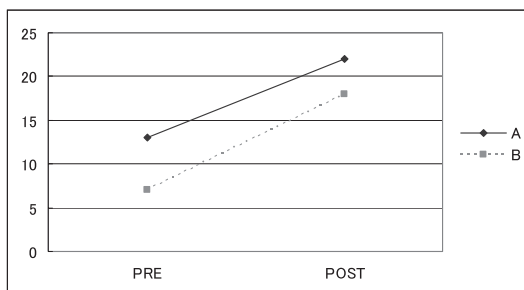


Fig. 2 母親Aと母親BのKBPACの得点の変化

## 3) 母親の気づきと養育態度の変化

母親A：子どもの困った行動は、プログラムの進行に伴い、ほぼ問題にならないレベルまで改善した。プログラムを通して、“子どもが母親の顔を常に伺っていることに気づいた”と述べている。また、子どもが問題を起こしたときも、感情的にならず、客観的に行動を見ることによって、子どもに対する理解が深まることも述べている。また、母親は、問題が明らかになれば、すぐにそれを直そうとはせず、スモールステップの積み重ねで、目標がクリアできるように導き、できる度にほめる行動をとっておけばよいことがわかったとも述べている。介入の過程で、子どもが「お母さん、最近よくほめてくれる」とうれしそうな顔で言うのを聞き、これまでいかにほめてなかったかに気づかされたようである。

母親B：母親は、幼稚園に進むと集団行動が多くなるため、片付け行動ができないことによって、いじめられはしないかなどとの不安を抱えていた。しかし、プログラムを受けて、これまでは、一人息子ということもあり、子どもの行動に大げさに反応しすぎていたことに気がついた。たとえば、子どもに嫌なことがあったら、とにかく居心地を良くしてやろうと思うがあまり、「さあ、大変」とばかり、何事も母親がなり代わってやっていたと述べている。そして、介入を通して、子どもに身につけて欲しい行動があると、まず、すぐそれを望むのではなく、行いやすい時間を決め、できたら子どもをほめ、良い行動を増やしていく方法を習得したとしている。特に、ほめることに関しては、多少オーバーにほめることによって、子どもがとても気が良くなることがわかり、これまで、あまり上手なほめ方をしていなかったことに気づいた。

## 考 察

本研究の目的は、子どもの生活上の問題行動の解決で実績のある ABA に基づくペアレントトレーニング（清水，1990<sup>11)</sup>；Baker & Breghtman, 1991<sup>12)</sup>）をモデルに、幼稚園就園前の子どもの親を対象としてトレーニングを行い、その効果を検証することであった。幼稚園就園を目前に親は、集団行動の多い生活にうまく適応できるかどうかの不安があり、そのためには、気がかりとなる行動を直しておきたいと思うようになる。本研究でターゲットとした行動は、親にとって深刻な問題ではないが、身辺自立を願う立場からは、ほうっておけない問題である。プログラム終了後は、いずれの子どもの問題行動も改善し、また介入を行う過程で、他の望ましい行動が形成され始めるなどの効果も表れている。このことは、親がペアレントトレーニングを通して、養育スキルや知識を増加させ、そうした試みを基に自分で新しい対応方法を考えるなど、子どもの養育に対するスキルが高まったことを意味していると言える。

さらに、母親の聞き取りからは、プログラムを通して、母親としての養育態度における気づきが高まっていることがわかる。子どもは、いつの間にか親をモデルにして生活スキルを身につけていく。もし何らかのきっかけで望ましくない行動を身につけてしまったとしても、それは親の影響を受けたものかもしれない。親のちょっとした反応が、その行動を悪化してしまうこともある。本研究により、ペアレントトレーニングは、客観的に子どもの行動を見たり、ほめたりする工夫が身につくなど、親が未熟だと感じている養育スキルを、短期間に向上させることが明らかになった。このように、ABA アプローチによるペアレントトレーニングは、子どもの行動形成だ

けではなく、親の子どもに対する態度や行動を見直す機会となるという点においても、子育て支援法として有効なことがわかった。

## 参考文献

- 1) 福田恭介, 中藤広美, 本多潤子, 興津真理子: 福岡県立大学における発達障害児の親訓練プログラムの評価. 福岡県立大学人間社会学部紀要, 13, 35—49, 2005
- 2) Zeilberger, J., Sampen, S.E., Sloane, H.N.: Modification of a child's problem behavior in the home with the mother as therapist. *Journal of Applied Behavioral Analysis*. 1 a, 47-53, 1968
- 3) Baker, B.L., Breghtman, R.P.: Training parents of retarded children; program - specific outcomes. *JBTEP Psychiatry*, 15, 255-260, 1984
- 4) 免田賢, 伊藤啓介, 大隈紘子, 中野俊明, 陣内咲子, 温泉美雪, 福田恭介, 山上敏子: 精神遅滞児の親訓練プログラムとその効果に関する研究. *行動療法研究*, 21, 25-38, 1995
- 5) 藤坂隆司: 自閉症児の早期療育に対するペアレントトレーニングの効果. 兵庫教育大学大学院修士論文, 2004
- 6) Burke, R., Herron, R.: *Common sense parenting: A proven, step-by-step guide for raising responsible kids and building happy families*. Boys Town, NE: Boys Town Press, 1996
- 7) 足達淑子, 温泉美雪, 曳野晃子, 武田和子, 山上敏子: 1歳6ヶ月児の母親の養育行動—質問表調査からみた具体的行動, 育児ストレス, 認知の関係について, *行動療法研究*, 26, 69-81, 2000
- 8) 立本真, 岡本憲和: 幼児をもつ親への予防的親トレーニングの試み, *日本行動療法*

- 学会第29回大会発表論文集, 234-235, 2003
- 9) 東川慶子, 空間美智子, 嶋崎まゆみ: 未就園児をもつ母親に対する子育て支援プログラムの検討. 行動療法研究, 31, 212-213, 2005
- 10) 梅津耕作 KBPAC(Knowledge of Behavioral Principles as Applied to Children). 日本語版, 1982
- 11) 清水直治: 親の訓練: 精神遅滞乳幼児への親による家庭指導についての検討 (第2報) 東京学芸大学特殊教育研究施設報告, 39, 65-75, 1990
- 12) Baker, B.L., Breghtman, R.P.: Training parents of retarded children; program - specific outcomes. JBTEP sychiatry, 15, 255-260, 1984