

# 発達障害のある子どもの親に対する強み介入を取り入れた ペアレント・トレーニングの検討

中西陽 奈良教育大学学校教育講座 (障害児心理学)  
小松愛 奈良教育大学特別支援教育研究センター

## Strengths Intervention and Parent Training for Parents of Children with Developmental Disorders

NAKANISHI Yo

(Department of school education, Nara University of Education)

KOMATSU Megumi

(Center for Special Needs Education, Nara University of Education)

### Abstract

The present study aimed to evaluate the effects of strengths intervention and parent training based on behavioral therapies for parents of children with developmental disorders. Eight participants identified their best strengths in inventories and remembered the situations and episodes in which they use those strengths in daily life. As a result, strengths knowledge and self-esteem increased significantly from the time of the pre-test to the time of the post1-test. In addition, parent's "positive rearing" and "difficulty in care" of Parental Child Rearing Scale improved significantly from the time to pre-test to time to the post2-test (a month after the program). Furthermore, there was a significant correlation between increase in parent's strengths knowledge and self-esteem during the program and a decrease in parent's "difficulty in care" for a month. Participants reported high satisfaction with the program. These findings suggest that the parent training combined strengths intervention can improve parent's child rearing style. Limitations and suggestions for future research are discussed.

キーワード：発達障害，ペアレント・トレーニング，強み

Key Words: Developmental Disorders, Parent Training, Strengths

### 1. はじめに

#### 1.1. 発達障害児の親の自尊感情と養育態度

自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder: ASD) や注意欠如・多動症 (Attention Deficit Hyper Activity Disorder) などの発達障害を抱える子どもにおいては、コミュニケーション能力の低さやこだわりの強さ、不注意や衝動性の高さなどから、日常生活において親を困らせてしまう行動、いわゆる問題行動を生じることが多い。発達障害児をもつ母親を対象とした調査からは、子どもの行動の制御がうまくいかないことへの心理的負担や、子どもがその行動を何度も繰り返すことから

くる疲労感が母親の育児ストレスを高めることが示唆されている (井上・柳田・久保田・深野・赤崎, 2016)。定型発達児の母親との比較研究からも、発達障害児の母親は生きがいや仕事に対するやりがいを感じられず、育児を負担に感じたり、育児に対して自信を持てずに行ったりすることが示されている (刀根, 2002)。知的障害児をもつ母親の育児ストレスは、心理的マルトリートメント (子どもを拒絶したり、人格を否定したりするような発言、あるいは子どもの行動を過度に制限するなどの行為) を引き出す要因となることが示されており (李・朴・中嶋・黒木, 2012)、発達障害児においても同様のことが予測される。このような母親の不適切な養育態度はさ

らに子どもの問題行動や反抗的な態度を増長させ、親子関係の悪循環を引き起こしてしまうと考えられる(図1)。

ペアレント・トレーニングは、このような親子関係の循環に着目し、行動療法に基づいて子どもに対する具体的な養育技術に関する知識やスキルを身につけることを目的とした親への教育プログラムであり、わが国でも各地域で実施されている(原口・上野・丹治・野呂, 2013)。特に子どもの好ましい行動に着目し、「ほめる」といったかわわりや対応を中心に、子どもの行動の後に肯定的な注目を向けることでその行動を強化していく(増加させる)ことを重視している。

世間では子どもをほめて育てることは肯定的で望ましいという考えが広く一般化されており、ペアレント・トレーニングのようにほめる行動にフォーカスしている介入が多数あるが、ほめるという行動に至るまでの母親の心理的過程や関連要因を詳細に検討する必要があることを堀(2019)は指摘している。

親の肯定的な養育態度に関連する心理的要因として自尊感情がある。自尊感情とは自己に対する全体的評価感情の肯定性、すなわち自分自身を基本的に良い人間、価値ある存在だと認識する感覚である(遠藤, 2013)。例えば、幼児期の子どもをもつ親の自尊感情の高さは、母親父親ともに子ども・子育てに対する肯定感(親であることの充実感や子育ての楽しさなど)の高さと正の関連、子育てへの否定感(子育てに対するイライラや解放されたいという思いなど)と負の関連を示すことが明らかにされている(佐藤, 2013)。また、幼児の子育てを行う母親を対象に行われた加藤・中島(2011)の調査においても、自尊感情の高い母親の方が低い母親よりも子どもと一緒に居ることを好ましく捉えたり、子どものことに気を配っていることを自覚していたりと養育において肯定的な態度をもつことが示されている。これらの先行研究から、肯定的な養育態度には親自身が高い自尊感情を維持していることが重要であると言える。すなわち、親の自尊感情は、肯定的な養育態度やそれに伴う子どもの適応的行動の促進要因となる可能性があると考え

られる。したがって、子どもの適切な行動に対する親の肯定的な態度や言葉がけを引き出すペアレント・トレーニングなどの親支援においても、親の自尊感情に着目することが重要であると考えられる。

## 1.2. 強み(Strengths)に基づく子育て

上述の通り、ペアレント・トレーニングにおいては子どもの適切な行動に目を向け、ほめるといった肯定的な態度を示すことを重視するが、自尊感情の低い状態の親は育児に対して肯定的になれず、子どもをほめることが難しく感じられるかもしれない。そのため、発達障害児の親支援においては、親自身の自尊感情を高められるようにすることが重要な要素であると言える。自尊感情に関連し、介入可能な要因として「強み(strengths)」がある。「強み」とは、“人が活躍したり、最善を尽くすことを可能にさせるような特性”と定義される概念である(Wood, Linely, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011)。先行研究から、自分の強みを認識し、生活の中でその強みを発揮し活用している感覚が強いほど、自尊感情が高いことが明らかにされてきた(高橋・森本, 2015a)。また、強みに関する介入は、成人、大学生、中高生や小学生など様々な年代を対象に実践されており、自分の強みを特定し、その強みを自分なりの方法で日常生活において意識して活用することを促す介入により、ポジティブ感情や幸福感の増加といった効果が得られることが報告されている(阿部・石川, 2016)。オーストラリアで行われた研究では、親の強みに基づく養育態度を子どもが認識しているほど、子どものストレスが低いことが示されている(Waters, 2015)。加えて、一般の親を対象に行われた強み介入(子どもの強みに気づき、活用させる方法や親自身の強みへの気づきを促進する内容)では、介入後に親の子育てに対する自己効力感やポジティブ感情の増加がみられたことが報告されている(Waters & Sun, 2016)。

わが国においては、子育て支援や発達障害児の親支援にこのような強みに基づく介入を取り入れ、その効果を検証している報告はまだ見られないが、親自身が日々の子育てに自身の強みが活用されていることに気づき、自尊感情を高めることは、肯定的な養育態度の形成や促進においても効果が期待される。また、自分自身の強みを知ることで子どもの強みに目が向きやすくなり、図1に示されるような親子関係の悪循環からポジティブな循環へと変化しやすくなると考えられる。

なお本研究では、特に個人の才能や身体的能力などの強みではなく性格特性的な強み(Character Strengths: CS)に着目し、親個人のCSが子育てに活用されていることへの気づきを促進する強み介入を行うこととする。このCSとは人類に普遍的にみられるものであると考え

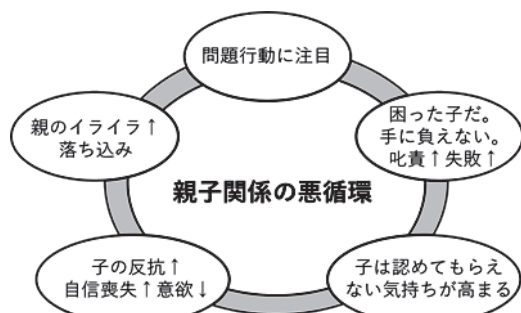


図1 親子関係の悪循環の図(岩坂, 2012)<sup>(1)</sup>

られており、24種類（6領域）に分類されている（表3参照）。また、それぞれのCSの保有度を測定する尺度としてValues in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)という尺度が開発されており（Peterson & Seligman, 2004）、この日本版として「生き方の原則調査票」（大竹他, 2005）がある。本研究では、この大竹他（2005）の尺度項目の一部を使用し、親が自分自身のCSを特定できるようにする。

### 1.3. 本研究の目的

本研究においては、発達障害児の親集団を対象に、自尊感情の向上を目的とした強み介入を取り入れたペアレント・トレーニングを実施し、その効果として養育行動や養育態度にどのような変化が生じるのか検証することを目的とする。

## 2. 方法

### 2.1. 参加者

本研究には発達障害のある子どもをもつ母親8名が参加した。子どもの年齢、学年、性別および、発達障害の診断名あるいは状態は表1の通りである。参加者A～Eは、前年度に実施したペアレント・トレーニングにも参加しており、参加者F～Hは2019年度が初めての参加であった。参加者Gのみ2日目の午後のセッションを欠席したが、それ以外は全員が全セッションに参加していた。

### 2.2. 実施手続き

本研究で実施したペアレント・トレーニングの期間は、2019年8月5日・7日・8日の3日間であり、奈良教

育大学特別支援教育研究センターで実施している発達障害のある子どもを対象にした学習支援プログラム「夏休み!!宿題おたすけプロジェクト2019」と並行して行われた。ペアレント・トレーニングは、当センターのプレイルームを使用して実施した。プログラム全体の進行は、臨床心理士の資格を有し、発達障害の支援を専門とする大学教員1名が行い、臨床心理士資格取得予定の研修生1名が補助を行った。また、教員を目指す大学生や現職教員がプログラムの一部を見学していた。

プログラムは1日あたり約5時間をかけて実施した。午前と午後に分けて1日2セッション、3日間で合計6セッションを行った。最後のまとめのセッションを除いて、各セッションの流れは毎回、①講義、②演習、③演習内容の共有および親同士の交流、④まとめで構成された。1日目の午前に行ったセッション（「自分の強みを知る」）の内容はWaters（2017 江口訳 2018）を参考に構成し、表3の内容をワークシートとして使用しながら実施した。1日目の午後以降の内容は岩坂（2012）、上林（2009）を参考に行動療法の理論に基づいて構成した。プログラムの詳細な内容については表2に示した通りである。

介入の効果を検討するため、参加者には下記の測定尺度を含んだ質問紙調査への回答を求めた。回答はプログラム開始前（Pre）とプログラム実施直後（Post1）、さらに実施の約1か月後（Post2）に求めた。Post2は参加者の自宅に調査用紙を郵送し、返送にて回収した。

### 2.3. 測定尺度

下記の尺度を使用して介入の効果を検証することとした。なお、養育スタイル尺度に関しては、養育に対する母親の捉え方や実際の養育行動の変化を測定する内容で

表1 参加者の子どもの情報

参加者	子どもの年齢	学年	性別	診断名あるいは状態	在籍学級	参加状態
A	11歳	小5	男	ASD, ADHD, LD	特別支援学級	継続
	11歳	小5	女	ASD, ADHD	通常学級	継続
B	10歳	小5	男	ASD, ADHD	特別支援学級	継続
	7歳	小2	男	ASD, ADHD	特別支援学級	継続
C	8歳	小3	男	ADHD	通常学級	継続
D	9歳	小4	男	ASD, ADHD	通常学級	継続
E	10歳	小5	女	ASD, ADHD	特別支援学級	継続
F	9歳	小4	男	ADHD, LD	通常学級, 通級指導利用	初
G	7歳	小2	男	ASDの疑い, ADHDの疑い	通常学級	初
H	8歳	小3	男	ASD	特別支援学級	初

ASD:自閉スペクトラム症, ADHD:注意欠如・多動症, LD: 限局性学習症

参加者AとBの子どもはきょうだいで本プログラムと並行して行われていた「夏休み!!宿題おたすけプロジェクト2019」に参加していた。

表2 プログラムの内容

		内容
1日目	午前	<p><b>テーマ：自分の強みを知る</b></p> <p>【講義】子どもの行動や自身の子育てに対し、ポジティブな側面よりもネガティブな側面に注意が向いてしまいやすい脳のシステムとして「選択的注意」「ネガティブティ・バイアス」があること、また日頃からポジティブな側面に注目できるようになるために自分自身や子どもの強み（長所）について意識的に考えてみることの重要性について解説した。</p> <p>【演習】生き方の原則調査票（VIA-IS）日本語版（大竹・島井・池見, 2005）の項目例を参考に作成した「強み発見シート」（表3）に回答することで、自分自身の強み（長所）を特定し、その強みが普段の子育てに生かされていると感じる場面やエピソードを思い出して記入した。</p>
	午後	<p>【交流】演習で記入した内容について保護者間で共有し、指導者から参加者それぞれが特定した強みについてフィードバックを行った。</p>
2日目	午前	<p><b>テーマ：子どもの行動を理解する</b></p> <p>【講義】行動分析学に基づいて「行動が増えるしくみ」と「行動が減るしくみ」および行動を理解する枠組みとして「行動のABC」（A: きっかけ, B: 行動, C: 結果）について解説した。</p> <p>【演習】子どもの行動を「好ましい（増やしたい）行動」「好ましくない（減らしたい）行動」「許しがたい、危険な行動」の3種類に分類した。</p> <p>【交流】演習で分類した行動とそれらの行動に対して日頃どのような対応をしているかを保護者間で共有した。</p>
	午後	<p><b>テーマ：好ましい行動を増やす</b></p> <p>【講義】好ましい行動の強化の仕方として肯定的な注目や褒め言葉の効果、行動の細分化、トークンエコノミー法などについて解説した。</p> <p>【演習】1日目午後の演習で記入した「好ましい（増やしたい）行動」と子どもにとってその行動の強化子となりそうなもの（ご褒美として機能し、行動の頻度を増加させる可能性のあること）について具体的に考えた。</p> <p>【交流】演習で記入した内容について保護者間で共有し、特にこれまでの経験でうまくいった方法などを紹介しあった。</p>
3日目	午前	<p><b>テーマ：困った行動を減らす</b></p> <p>【講義】子どもの問題行動が生じる4つの要因、問題行動に代わる代替行動の強化、問題行動が生じにくい環境設定などについて解説した。</p> <p>【演習】1日目午後の演習で分類した「好ましくない（減らしたい）行動」とその対応方法や代替行動となる適応行動の教え方、問題行動が生じにくい環境設定について具体的に考えた。</p> <p>【交流】演習で記入した内容について保護者間で共有し、特にこれまでの経験でうまくいった方法などを紹介しあった。</p>
	午後	<p><b>テーマ：効果的な指示の出し方・許しがたい行動への対応</b></p> <p>【講義】大人の指示が通りにくい子どもに対する適切な声のかけ方、適切な声掛けのタイミング、選択肢の提示、見通しの持たせ方などの具体的な指示の出し方、許しがたい行動が生じた時の有効なペナルティの設定について解説した。</p> <p>【演習】1日目午後の演習で記入した「許しがたい危険な行動」についてその対処法と行動が生じない環境設定について具体的に考えた。</p> <p>【交流】演習で記入した内容について保護者間で共有し、特にこれまでの経験でうまくいった方法などを紹介しあった。</p>
	午後	<p><b>テーマ：3日間のふりかえり</b></p> <p>プログラム全体のポイントとして「好ましい行動の増やし方」「好ましくない行動の減らし方」「許しがたい危険な行動への対応」について振り返りを行った後、各自でアンケートと感想の記入を行った。</p>



表3 強み発見シートの内容

	24種類の強み	領域
(1) 私は、私の友人から新しい独特のアイデアをたくさんもっているとと言われる	創造性	
(2) 私は、何かをする時に、他の方法がないかと考えるのが好きだ		
(3) 私は、いつも、世の中に好奇心をもっている	好奇心・興味	
(4) 私は、退屈したことがない		
(5) 必要に応じて、私は非常に合理的に考えることができる	判断	知恵と知識
(6) 私は、いつも物事の両面を検討する		
(7) 私は、いつも教育的な催しのために自分から出かけていく	向学心	
(8) 私は、何か新しいことを学ぶ時にわくわくする		
(9) 私は、いつも物事をよく見て、幅広く情勢について理解している	見通し	
(10) 私は、いろいろな人からアドバイスを求められる		
(11) 私は、強い抵抗にあう立場をとることができる	勇敢	
(12) 私は、苦悩や失望に打ち勝ったことがある		
(13) 私は、いつも自分が始めたことはきちんと終わらせる	勤勉	
(14) 私は仕事をしている時に、わき道にそれたことがない		
(15) 私は、いつも約束を守る	誠実性	勇気
(16) 友人は、私が清廉潔白人間だと言う		
(17) 私は、人生を横から傍観者としてみているのではなく、それに全身で参加している	熱意	
(18) 私は、次の日がくるのをいつも楽しみにしている		
(19) 私は、ほかの人からの愛を受け入れることができる	愛する力・愛される力	
(20) 私の人生には、自分のことのように、私の気持ちや健康に心を遣ってくれる人がいる		
(21) 私は、この1ヶ月以内に、隣人を自発的に助けたことがある	親切	人間性
(22) 私は、ほかの人の幸運を自分のことのようにうれしく感じる		
(23) 私は、どのような状況であっても、それに合わせていくことができる	社会的知能	
(24) 私は、ほかの人がどういう気持ちなのかを感じとることが得意だ		
(25) 私は、グループの一員として、全力を出して働く	チームワーク	
(26) 私は、自分の所属するグループの利益のためなら、自分の利益を喜んで犠牲にする		
(27) 私は、その人がどうであったかに関係なく、だれにでも平等に対応する	平等・公平	正義
(28) 私は、たとえ誰かを好きではなくても、その人に公平に対応する		
(29) グループ内では、私は、だれもが仲間であると感じることができるように気を配っている	リーダーシップ	
(30) 私は、グループ活動を計画するのがとても得意だ		
(31) 私は、いつも過去のことは過去のことで考えている	寛大	
(32) 私は、だれにでもやり直しの機会を与えたいといつも思っている		
(33) 私は、自分の実績を自慢したことはない	謙虚	
(34) 私は、集団の中で目立つことは好きではない		
(35) 私は、いつも身体的に危険な行動は避けるようにしている	思慮深さ・慎重	節度
(36) “石橋をたたいて渡る”という言葉は、私の好きな標語のひとつだ		
(37) 私は、自分の食生活を健康的にコントロールするのに困ったことがない	自己コントロール	
(38) 私は、自分の感情をコントロールできる		
(39) 私は、誰かの素晴らしさに触れると涙が出そうになることがある	審美心	
(40) 私は、去年、自分で芸術的・美術的な作品を作った		
(41) 私は、いつも私の世話をしてくれる人たちにお礼を言っている	感謝	
(42) 私は、自分の人生を振り返ると、感謝すべきことがたくさんあることに気付く		
(43) 私は、いつもものごとの良い面を見ている	希望・楽観性	超越性
(44) 成績や評価が悪いことがあっても、私は次のチャンスをめざして改善計画をたてる		
(45) 私は、笑わせることでだれかを明るくする機会があるとうれしい	ユーモア・遊戯心	
(46) 私は、何をするについてもちょっとしたユーモアを付け加える		
(47) 私の人生には、はっきりした目的がある	精神性	
(48) 私の人生には、天から与えられた特別な使命や特別な仕事がある		

各項目に対して、「1.まったくあてはまらない」から「5.とてもよくあてはまる」までの5件法で回答させ、24種類の特性のうち合計得点が高く、かつその強みが生かされている場面を想像した時に「楽しんでいる」と思える場面が個人のCSであると説明した。

あることから、プログラム終了直後であるPost1では測定せず、PreとPost2の2時点でのみ測定し、約1ヶ月間の変化を検討することとした。

### 2.3.1. 養育スタイル

松岡他（2011）によって作成された養育スタイル尺度を使用した。本尺度は「肯定的働きかけ（9項目）」、「相談・つきそい（7項目）」、「叱責（4項目）」、「育てにくさ（4項目）」、「対応の難しさ（3項目）」の5つの下位尺度（全27項目）で構成されている。保護者は「1. 全く当てはまらない」から「5. とてもあてはまる」までの5件法で回答した。得点可能範囲は27～135点であった。

### 2.3.2. 強みの認識

親が自分自身と子どもの強みをどの程度認識しているかを調べるために高橋・森本（2015b）を参考に、「私は自分の強み（長所）をよく知っている」、「私は子どもの強み（長所）をよく知っている」の2項目を作成し、「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常によくあてはまる」までの7件法でそれぞれ回答を求めた。得点可能範囲は、それぞれ1～7点で、得点が高いほど強みの認識が強いことを示す。

### 2.3.3. 自尊感情

山本・松井・山成（1982）が作成した自尊感情尺度を使用した。本尺度は全10項目で、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求めた。得点可能範囲は10～50点で、得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。

### 2.3.4. プログラムに対する満足度

3日間のプログラムの実施直後にプログラムに対する理解度や満足度についてアンケートを行った。使用した項目は表7の11項目であり、「1. 全くそう思わない」から「5. 大変そう思う」までの5件法で回答を求めた。

## 2.4. 倫理的配慮

本研究では、参加者に対しプログラム実施前に本研究の目的、個人情報の取り扱い方法、データが研究目的のみ使用され、学術論文等で発表されること、一度承諾した後も参加を取りやめることができること、データの提供に同意しない場合でも不利益なくプログラムに参加できることについて口頭および書面で説明した上で、書面にて参加の同意を得た。

## 2.5. 分析方法

はじめに、プログラム実施期間中の参加者の自尊感情と強み認識の変化について検討するため、PreとPost1の各尺度の得点の比較を行った。次に養育スタイルの変化を検討するためにPreとPost2の得点を比較した。これらの分析は、Wilcoxonの符号付順位検定を用いて行った。

さらに、本研究ではプログラム実施期間中の強みの認識と自尊感情の向上が、1ヶ月間の養育スタイルの変化と関連しているかどうかを検討するため、強みの認識と自尊感情の変化量（Post1の得点－Preの得点）と養育スタイルの変化量（Post2の得点－Preの得点）の相関係数を算出した。これらの統計解析にはSPSS statistics 25を使用した。

## 3. 結果

はじめに養育スタイル尺度の得点について、プログラム実施前の参加者の状態を知るために、先行研究（松岡他、2011）で示された平均値と本研究の参加者の平均値を比較した。なお、松岡他（2011）では年少から中学3年生までの子どもの平均値が学年および男女別に示されており、それらの数値から本研究の参加者の子どもの学年である小学2年生から5年生までの男女混合の平均値を算出し、本研究の参加者のデータとの比較を行った（表4）。「肯定的働きかけ」「相談・つきそい」においては、本研究の参加者の方が先行研究の一般児童生徒の親よりも得点が低く、「叱責」「育てにくさ」「対応の難しさ」においては本研究の参加者の方が先行研究の得点よりも

表4 先行研究と本研究の養育スタイル尺度得点

	先行研究	本研究の参加者 (N = 8)
	M	M
肯定的働きかけ	33.23	28.50
相談・つきそい	27.86	26.13
叱責	11.90	15.25
育てにくさ	9.57	13.50
対応の難しさ	8.56	10.50

高かった。

### 3.1. 各測定尺度の得点変化

PreとPost1における強みの認識と自尊感情の得点変化を検証した。参加者ごとの得点と変化量は表5に示した。また、参加者全員（8名）を分析対象として中央値に基づいた統計的な分析により得点の変化を検証したところ、親自身の強みの認識、子どもの強みの認識どちらにおいても有意な得点の増加が示された（親 $Z = -2.26$ ,  $p < .05$ ; 子ども $Z = -2.70$ ,  $p < .05$ ）。さらに自尊感情の得点においても有意な増加が示された（ $Z = -2.54$ ,  $p < .05$ ）。これらの尺度の平均値、標準偏差、中央値は表6に示した通りである。

次にPreとPost2の養育スタイル尺度の得点変化について検証した。参加者ごとの得点と変化量は表7に示した。なおPost2の時点で参加者1名から回答が回収できなかったため、ここでは7名のデータを基に分析を行った。中央値に基づいて統計的な比較分析を行った結果、「肯定的働きかけ」下位尺度において有意な得点の増加が示された（ $Z = -2.12$ ,  $p < .05$ ）。さらに「対応の難しさ」下位尺度において得点の減少傾向が示された（ $Z = -1.71$ ,  $p < .10$ ）。養育スタイル尺度の平均値、標準偏差、中央値は表8に示した通りである。

### 3.2. 強みの認識および自尊感情と養育スタイルの変化量の関連

強みの認識、自尊感情それぞれの変化量と養育スタイルの変化量の相関係数を算出した。ここでもPost2で回答が得られなかった1名を除いた7名のデータに基づいて分析を行った。その結果、親自身の強みの認識得点の変化量と養育スタイルの「対応の難しさ」下位尺度の得点変化量に有意な負の相関が示された（ $r = -.88$ ,  $p < .01$ ）。加えて、自尊感情の得点変化量と養育スタイルの「対応の難しさ」下位尺度の得点変化量にも有意な負の相関が示された（ $r = -.92$ ,  $p < .01$ ）。また、親自身の強みの認識と自尊感情の得点変化量においても有意な正の相関（ $r = .85$ ,  $p < .05$ ）が示された。子どもの強みの認識と自尊感情においては有意な相関関係は示されなかった。

### 3.3. プログラムの満足度

最後にペアレント・トレーニングのプログラムに対する参加者の満足度に関するアンケートの結果を集計し、各項目に対する回答の平均値を算出した（表9）。その結果、11項目すべてにおいて平均が4点以上を示した。

表5 参加者の強みの認識尺度、自尊感情尺度の得点と変化量（N = 8）

参加者	自尊感情			親自身の強みの認識			子どもの強みの認識		
	Pre	Post1	変化量	Pre	Post1	変化量	Pre	Post1	変化量
A	13	36	23	2	6	4	5	6	1
B	36	40	4	5	6	1	4	7	3
C	27	35	8	4	6	2	5	5	0
D	31	35	4	3	5	2	3	6	3
E	27	30	3	4	4	0	4	5	1
F	42	45	3	5	7	2	5	6	1
G	42	45	3	4	6	2	6	6	0
H	36	37	1	5	5	0	6	6	0

変化量=Post1の得点-Preの得点

表6 強みの認識、自尊感情の平均値、標準偏差、中央値（N = 8）

	Pre			Post1		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
自尊感情	31.75	9.59	33.50	37.88	5.19	36.50
親自身の強みの認識	4.00	1.70	4.00	5.63	0.92	6.00
子どもの強みの認識	4.75	1.04	5.00	5.88	0.64	6.00

表7 参加者の養育スタイル尺度（各下位尺度）の得点と変化量（N = 7）

参加者	肯定的働きかけ			相談・つきそい			叱責			育てにくさ			対応の難しさ		
	Pre	Post2	変化量	Pre	Post2	変化量	Pre	Post2	変化量	Pre	Post2	変化量	Pre	Post2	変化量
A	22	21	-1	14	16	2	16	16	0	20	20	0	15	9	-6
B	33	37	4	27	30	3	12	12	0	9	9	0	8	6	-2
C	29	31	2	29	29	0	15	14	-1	11	14	3	10	9	-1
D	36	37	1	26	25	-1	14	10	-4	10	12	2	10	7	-3
E	30	33	3	29	31	2	15	18	3	15	16	1	10	12	2
F	27	29	2	29	28	-1	18	13	-5	15	14	-1	11	10	-1
H	18	26	8	25	26	1	17	15	-2	17	17	0	11	9	-2

変化量=Post2の得点-Preの得点

表8 養育スタイル尺度の平均値、標準偏差、中央値（N = 7）

	Pre			Post2		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
肯定的働きかけ	27.86	6.20	29.00	30.57	5.83	31.00
相談・つきそい	25.57	5.35	27.00	26.43	5.06	28.00
叱責	15.29	1.98	15.00	14.00	2.65	14.00
育てにくさ	13.86	4.02	15.00	14.57	3.55	14.00
対応の難しさ	10.71	2.14	10.00	8.86	1.95	9.00

表9 満足度に関するアンケート結果（N = 8）

項目	平均点
(1) 講義はわかりやすかった。	4.57
(2) 講義で聞いたことは、子どもに関わるときの参考になった。	4.71
(3) 演習は、子どもに関わるときの参考になった。	4.57
(4) 講座を通して、子どもにより適切にかかわれるようになった。	4.00
(5) 自らのかかわりを工夫すると子どもの行動が改善する実感があった。	4.29
(6) 他のメンバーとの意見交換は参考になった。	5.00
(7) ホームワークに取り組むことは、はげみになった。	4.64
(8) これから先、子どもの問題に取り組んでいけるように思う。	4.29
(9) ペアレント・トレーニングに参加して良かった。	4.64
(10) 自分自身の子育てに変化や気づきがあった。	4.43
(11) 子育てのストレスが軽減された。	4.29

#### 4. 考察

本研究では、3日間における短期間のペアレント・トレーニングを行い、その効果を検証した。また、その中で参加者が自分自身、それから子どもの強みに気付くことを促す強み介入を取り入れ、自尊感情を高めることで日々の養育に対するとらえ方や行動にどのような変化をもたらすのかを検討した。

##### 4.1. 強みの認識、自尊感情の変化

はじめに、プログラム実施前と実施直後の親自身の強

みの認識および子どもの強みの認識、自尊感情の変化について検証した。その結果、いずれも有意な上昇が示されており、親自身の強みと自尊感情の変化量が高い相関を示していた。これらの結果から、本研究で取り入れた強み介入によって、親は自分自身の性格特性的な強みを認識し、またそれらが普段の子育てにおいて生かされていることに気付いたことで自尊感情を高めることができたものと考えられる。なお、子どもの強みの認識も得点の上昇が見られたが、親の自尊感情との関連は示されなかったことから、自尊感情の高い状態で子どもに関わるためには、まずは親自身が自分の良いところ、できてい



るところに目を向けることが重要であることが示唆された。参加者のアンケートの自由記述欄には、「子どもへのかかわり方を振り返り、これでよかった!!と自信を持てた」といった内容が記入されており、プログラムを通して子育てに対する自信の高まりを感じられた参加者がいたことが確認された。

#### 4.2. 養育スタイルの変化

次にプログラムの効果を養育スタイル尺度の得点変化から検討したところ、プログラム実施から1ヶ月後の時点で実施前よりも養育スタイル尺度における「肯定的働きかけ」得点が有意に上昇し、「対応の難しさ」得点が有意に低下していることが示された。本プログラムでは、子どもの好ましい(増やしたい)行動に対して肯定的な注目を向けることを中心に展開しており、よりよい行動を引き出すためのヒントを学ぶ内容であったことから、プログラム実施後に母親の肯定的な働きかけが引き出されたものと考えられる。加えて、「肯定的働きかけ」下位尺度においては、「私は子どものいいところを具体的に10個程度あげることができる」といった子どもの強みに関する認識について問う項目も含まれており、強み介入において子ども自身の強みについて考える時間を設けたこともこのような結果に結びついたものと考えられる。また、「対応の難しさ」が有意に低下していたことから、子育てに対する難しさや子どもの考えていることがわからないといった理解の困難さが減り、親としてのコントロール感や子どもの問題に対する対処可能性を以前よりも感じられるようになったことがうかがえる。また、保護者のアンケートの自由記述欄には、「プログラム実施期間中に起きた家庭での子どもの困った行動についてうまく対処できた」といった内容が記入されていた。これらの結果から、本研究で実施したペアレント・トレーニングは母親の肯定的な養育態度を引き出し、子育てに対して感じていた難しさを減らすことができたと言える。

#### 4.3. 強みの認識、自尊感情と養育スタイルの関連

さらに本研究では行動療法に基づくペアレント・トレーニングに加えて、親が自身の強みに気づき、自尊感情を高めることを目的とした強み介入を取り入れ、プログラム実施期間における強みの認識、自尊感情の変化とその後の養育スタイルの変化との関連を検討した。その結果、親自身の強みの認識の向上、自尊感情の向上は養育スタイルにおける「対応の難しさ」の改善と関連することが示された。すなわち、親自身が自分自身の子育てに対する強みに気づき、自尊感情の高い状態であることが、子どもの困った問題に対する対処可能性を高め、子育てにおける困難感を軽減することにつながることを示

唆された。これらの結果から、ペアレント・トレーニングの一環として強み介入を取り入れることの意義が示されたと言える。

#### 4.4. 今後の課題

最後に、今後の課題について以下の点を述べておきたい。第一に、統制群の設定が課題となる。本研究では統制群を設定していないことから、プログラムの厳密な効果について言及することができない。また、ペアレント・トレーニングに強み介入を取り入れることの効果についても、比較群の設定を行った上で検討すること、サンプル数を増やし、媒介分析による検討を行うことで、実証的に明らかにすることができるだろう。

第二に、本研究では母親の回答の負担を減らすことを目的として、強みの認識の測定においては、日本語版強み認識尺度(高橋・森本, 2015b)の1項目を抜粋して使用していたため、測定における信頼性や妥当性が不十分であったと言える。今後は信頼性と妥当性のある測定が課題となる。加えて、強みにおいては自分の強みを認識していることだけでなく、強みを日常生活の中で活用できているという主観的な感覚が自己全体への肯定的評価である自尊感情と関連することが示されている(Govindji & Linley, 2007; 高橋・森本, 2015a)。本研究では、プログラムの中で参加者に自分自身の強みが子育ての中で生かされていると感じる場面やエピソードを想起させ、記入させることで強みの活用感に意識を向けさせるようにしたが、活用感に関する尺度への回答は求めておらず、主観的な活用感の変化については検討できていなかった。今後は、母親の強みの活用感と自尊感情や養育スタイルとの関連についても検討することが課題となる。

第三に、本研究では養育スタイル尺度における「相談・つきそい」「叱責」「育てにくさ」の下位尺度において得点の変化が見られなかった。これらの下位尺度の得点はプログラム実施前から、先行研究で示された一般児童の親の得点よりもネガティブな数値を示していたことから、より一層これらの3つの下位尺度が測定する内容を意識したプログラムの改善が求められる。今後は母親が困った時に相談できるような場所や相手といったソーシャル・サポート資源を確保すること、子どもの困った行動に叱責以外の形で対応できるようになること、育児に対して楽しさを感じられるようになることなどを目標に取り入れた介入を検討していく必要があるだろう。

#### 註

- (1) 岩坂(2012)「困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドー活用のポイントと実践例ー」(じほう) p. 257に掲載されている図を本論文用に作図し直した。

## 引用文献

- 阿部 望・石川信一 (2016) ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望. 心理臨床科学, 6 (1), pp. 17-28.
- 遠藤由美 (2013) 自尊感情 藤永 保 (監修) 最新 心理学事典 (pp. 287-290) 平凡社
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007) Strength use, self-concordance and well-being: Implications for strength coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2 (2), pp. 143-153.
- 原口英之・上野 茜・丹治敬之・野呂文行 (2013) 我が国における発達障害のある子どもの親に対するペアレント・トレーニングの現状と課題—効果評価の観点から—. 行動分析学研究, 27 (2), pp. 104-127.
- 堀 由里 (2019) 乳児に対するほめ行動と母親の子育てにおける態度との関連—子育て中の母親を対象とした一事例からの考察—. 桜花学園大学保育学部研究紀要, 19, pp. 131-140.
- 井上和博・柳田信彦・窪田正大・深野佳和・赤崎安昭 (2016) 発達障害児をもつ母親の育児ストレス—児童発達支援事業所における調査の解析—. 鹿児島大学医学保健学科紀要, 26 (1), pp. 13-20.
- 岩坂英巳 (2012) 困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック—活用のポイントと実践例—. じほう
- 上林靖子 (監)・北 道子・河内美恵・藤井和子 (編) (2009). こうすればうまくいく発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル. 中央法規
- 加藤 悠・中島美那子 (2011). 母親の自尊感情と養育態度—子どもの自尊感情を育むために—. 茨城キリスト教大学紀要, 45, pp. 119-129.
- 李 仙恵・朴 志先・中嶋和夫・黒木保博 (2012) 知的障害児の母親の育児負担感が心理的マルトリートメントに与える影響. 社会福祉学, 53 (4), pp. 96-107.
- 松岡弥玲・岡田 涼・谷 伊織・大西将史・中島俊思・辻井正次 (2011) 養育スタイル尺度の作成：発達の变化とADHD傾向との関連から. 発達心理学研究, 22 (2), pp. 179-188.
- 大竹恵子・島井哲志・池見 陽・宇津木成介・ピーターソン, C.・セリグマン, M. E. P. (2005) 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み. 心理学研究, 76 (5), pp. 461-467.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004) *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- 佐藤淑子 (2013) 育児期家族の生活と心理. 鎌倉女子大学紀要, 20, pp. 1-10.
- 高橋 誠・森本哲介 (2015a) 日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と信頼性・妥当性の検討. 感情心理学研究, 22 (2), pp. 94-99.
- 高橋 誠・森本哲介 (2015b) 日本語版強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討. パーソナリティ研究, 24 (2), pp. 170-172.
- 刀根洋子 (2002) 発達障害児の母親のQOLと育児ストレス—健常児の母親との比較—. 日本赤十字武蔵野短期大学紀要, 15, pp. 17-23.
- Waters, L. (2015) The Relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, 6 (6), pp. 689-699.
- Waters, L. (2017) The strength switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish. Penguin. (リー・ウォーターズ 江口泰子 (訳) (2018) ストレングス・スイッチ—子どもの「強み」を伸ばすポジティブ心理学—. 光文社)
- Waters, L. & Sun, J. (2016) Can brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1 (1), pp. 41-56.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011) Using personal and psychological strength leads to increase in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50 (1), pp. 15-19.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30 (1), pp. 64-68.

## 謝辞

本研究の実施や本論文の執筆にあたって、大阪大学の阿部 望先生に、「強み」に関して大変有益なご助言を賜りました。この場を借りて深く御礼申し上げます。