

不登校の子どもを育てる保護者への ペアレント・トレーニングの実施効果

－ 対面とオンラインのハイブリッド方式による実施報告 －

櫻井裕子・櫻井恵子・生田周二
(奈良教育大学 教育連携講座)
中山留美子
(奈良教育大学 学校教育講座)
石川元美・大谷陽子
(奈良教育大学附属小学校)

Effects of a Parent Training for People who have Non-attending Children at School:
Practice Report by Face-to-Face and Online Hybrid Method

Yuko SAKURAI, Keiko SAKURAI, Shuji IKUTA
(Department of Educational Cooperation, Nara University of Education)
Rumiko NAKAYAMA (Department of School Education, Nara University of Education))
Motomi ISHIKAWA, Yoko OHTANI
(Elementary School attached to Nara University of Education)

要旨：本稿は、不登校・不登校傾向の子どもの子育てに苦慮する保護者に対して対面とオンラインのハイブリッド方式でペアレント・トレーニングを実施し、保護者の養育態度や情緒面へ働きかけをおこなった実践の報告である。本実践を行った結果、①自分自身の気持ちや考え方、②子どもの行動、③親子関係、④夫婦・家族間の支援方向の共有という4側面において変化や改善が見られた。特に①の参加者自身の気持ちや考え方の変化という側面において、精神的安定や子育て、子どもの不登校という問題に前向きに対応していこうとする多くの反応が参加者に見られた。

キーワード：不登校 Non-attending student at school
保護者支援 Parent support
ペアレント・トレーニング Parent training
オンライン支援 Online support

1. はじめに

ペアレント・トレーニング（以下 PT）は、養育者が子どもへの肯定的な働きかけや環境調整の方法を学ぶことで子どもの適切な行動を促進させ、不適切な行動を改善させることを目的としたプログラムである。このトレーニングを行うことで、養育者自身の心理的なストレスが軽減するという効果もある。もともとアメリカの UCLA において、AD/HD 等の発達障害の子ども達の保護者を対象として開発されたものであるが（岩坂, 2012）、近年我が国では思春期や不登校状態の子どもの子育てに悩む保護者に対しても行われており、肥後ら（2019）は、思春期・不登校の子どもの保護者に PT を行い、その結果、参加者の行動分析に関する知識量の増加と抑うつ度の軽減、親子間の関係性が改善されたと報告している。

不登校や不登校傾向の子どもの保護者の情緒的安定や養育態度という側面については、保護者自身の精神的な不安定さが子どもの動揺をまねくことや（伊藤, 2016）、親の養育態度が子どもの学校適応感や絶望感、友人関係に影響を及ぼすことが明らかになっている（大重, 2009）。そのため、不登校の子どもを持つ保護者の心理や養育態度へ働きかけ、安定化をはかることは、間接的に不登校の子ども達への支援につながると考えられる。

そこで本実践では、不登校・不登校傾向の子どもの子育てに苦慮する保護者に対して PT を実施し、保護者の養育態度や情緒面への働きかけを行う。そして、トレーニング後のアンケート調査を通して、トレーニングがどのように親子関係や保護者の養育態度、子どもの登校行動に影響するのかについて検討を行う。

また本実践は、近年の新型コロナウイルス感染流行の影響を鑑み、対面とオンラインのハイブリッド方式で行

うこととした。オンラインによる PT は、海外ではコロナ禍以前より遠隔医療の一つとして研究されており、困難を抱える子どもの養育者に対して関わり方等の訓練を行うことで、子どもの問題行動を減少させることができると報告されている (Lindgren, S., et al. 2016)。また我が国においてもコロナ禍をきっかけとして、ICT を活用したオンラインによる個別支援方式の PT についての研究が行われており、対面と同等の効果が得られることが報告されている (富澤, 2021)。さらにオンラインによる支援は、これまで専門機関や相談に関わっていなかった保護者が、カウンセリングや専門機関等につながるきっかけとなるという報告もある (櫻井ほか, 2020)。そのため、オンライン参加という選択肢を加えることで、自分自身や子どもが抱える問題を他者に知られたくないと考える保護者の参加や、トレーニングへの参加を足掛かりにスクールカウンセリングや医療などの専門的な支援につながる可能性も期待できる。

2. PT 実践の概要

2.1. 実践目的

奈良教育大学では、次世代教員養成センターの学校・地域支援領域が中心となり、不登校の子どもたちのための居場所支援 (以下居場所「ねいらく」) を行っている。ここでは、子ども本人のサポートを行うとともに、その家族や教職員などへのサポートを並行して行っている (櫻井ほか, 2019)。

本実践は、この居場所「ねいらく」が中心となり、奈良教育大学附属小学校と協力して、不登校の子どもたちの保護者に向けて、全 5 回の PT を行い、彼らの情緒的安定や養育態度の改善をはかることを目的としている。また本実践の間接的な成果として、家族内の心理的緊張を緩和させ、子どもの心理的な健康の向上に寄与することが期待できると考える。

2.2. 支援の対象

本実践における支援の対象は、居場所「ねいらく」に来所する児童生徒の保護者と奈良教育大学附属小学校保護者、県内不登校保護者会のメンバーの希望者である。

参加者は、対面参加が 18 名 (女性 17 名、男性 1 名)、オンライン参加が 26 名 (女性 24 名、男性 2 名) の計 44 名である。オンラインの参加者の中には夫婦での参加 2 組が含まれていた。

オンライン参加者の中には、他者に対して声や顔を見せたくない者もあり、26 名中 11 名がビデオ、音声共に OFF にして参加していた。

2.3. PT の実施方法

本実践は対面とオンラインのハイブリッド方式で行われた。対面式は奈良教育大学内で実施し、その講義の様

子を双方向性のあるミーティングツールである Zoom を使用してオンライン配信するという方法がとられた。

2.4. PT の実施内容

本実践は、不登校の子どもたちの保護者を対象としているため、『奈良式』² の PT に不登校の子ども理解に関する知識習得のための講義を加えて実施した。本実践におけるトレーニングは全 5 回にわたって行われ、各回の内容は表 1 に示したとおりである。第 1 回は行動療法についての理解と子どもの行動の観察、第 2 回は子どもの行動の三分類とスモールステップで褒める方法について、第 3 回は CCQ のテクニックを用いた上手な指示の仕方、第 4 回は無視のテクニックを用いた好ましくない行動への対応の仕方、第 5 回はトークンについてであった。さらに、不登校の理解を深めるための講義もプログラムの内容に加えられた。内容は、第 1 回は社会の構造の変化と自尊感情や子どもの居場所について、第 2 回は不登校の子どもたちの心理状態とその理解、およびマルトリートメント、第 3 回は動機づけ、第 5 回は再登校の方法とフリースクールや、民間の居場所支援、通信制高校などの“第三の領域”と呼ばれる場についてであった。

表 1 ペアレント・トレーニングの内容

	PT の内容	不登校理解に関する知識
1	・オリエンテーション ・行動療法について ・子どもの行動観察	・社会の発展と個人の成長 ・居場所・自尊感情について
2	・行動の三分類 ・スモールステップでの褒め方	・不登校の子ども理解 ・マルトリートメント
3	・上手な指示 (CCQ のテクニック) ・親子タイム	・内発的動機づけと 外発的動機づけ
4	・好ましくない行動への対応 (無視のテクニック)	
5	・トークンについて	・再登校の方法 ・第三の領域

PT の各回において、保護者相互の学びや気づきをうながしたり、情報を共有したりするために、ロールプレイや宿題の報告等のグループワークが実施された。不登校の子どもを持つ保護者は、孤立感や罪障感を持っていることが多い。そのため、グループワークのファシリテーターは、各参加者の発言の内容について積極的に良い出来事をみつけ、肯定的に認め、参加者みんなで共有・共感するという作業を行った。これは、ポジティブな側面を見つける着眼点を学ぶだけでなく、各参加者が他者から認められるという体験をすることを通して、それぞれの家庭でも実践しやすくなることを期待したものである。

オンライン参加者のグループワークについては、Zoom のブレイクアウト機能¹ を使用して行われた。前述したビデオ、音声を OFF にしておくことを希望した 11 名参加者については、グループワークでは発言せず

に他の参加者の発言を聞いているのみの参加であった。

3. 結果

本実践を行った後に、PTが参加者自身が抱える子どもの不登校問題にどのように影響を与えたのかについて、自由記述形式の調査を行った。全体で37名の参加者から回答が得られたが、回答が得られなかった参加者はいずれもオンラインの参加者であった。回答を寄せた多くの参加者は、①自分自身の気持ちや考え方、②子どもの行動、③親子関係、④夫婦・家族間の支援方向の共有といった側面に変化や改善がみられたと回答した。

特に、①自分自身の気持ちや考え方の変化については、「子どもの現状を認めようと思えるようになった」「自分の子どもが不登校やひきこもりになり、いろいろ出来ないことを頑張ってやらせないといけないと思っていたが、子どもの出来ないことを受け止められ、認められるようになった」「子どもをほめること、静かに接することを学び、親子で気持ちが楽になり、救われた気持ちになった」「しんどい状況にいるのは自分だけではないと思え安心した」といったように、前向きに子どもの不登校状態を受容したり、自身の安心感の高まりや不安の軽減に関する感想が多く得られ、この側面についての反応や感想は、ほかの3側面に比べて多かった。

②の子どもの行動の変化については、「冗談を言ったり、本音で気持ちを言ったりしてくれるようになった」「子どもの笑顔が増えた」「自分の部屋によくいたが、リビングに出てくるようになった」「泣きわめかなくなった」「子どもが少しずつ学校に通えるようになってきた」「修学旅行（二泊三日）に行った」というように、発話の増加や、精神的安定、登校の再開といった側面で変化が見られたとの回答があった。

③の親子関係の改善として、「褒めることを繰り返し、親子タイムをもつようになり、子どもからいろいろ話をしてくれるようになり、関わりやすくなった」「褒めることを意識するようになってから、子どもが嫌な感じで関わってくるのが少なくなった」「お互いにイライラしていたが、それも改善され、関係が良くなった」といったような感想が見られた。

また夫婦で参加した保護者からは、「夫婦で参加していたので考え方が合って、関わり方のズレがなくなった」という反応や、PTで得た知識やスキルを家族間で共有することで、同じ方向性を持って子どもに対応できたとの反応が得られた。

最後に、PT実施後、学校に通えるようになった子どもが2名、修学旅行や体育大会・遠足などの行事に参加できるようになった子どもが4名いた。また、2名の参加者が医療などの専門機関につながった。

4. まとめと今後の課題

本実践を行った結果、参加した保護者からは、①自分自身の気持ちや考え方、②子どもの行動、③親子関係、④夫婦・家族間の支援方向の共有という4側面において変化や改善があったとの反応が得られた。特に①の参加者自身の気持ちや考え方の変化という側面において、精神的安定や子育て、子どもの不登校という問題に前向きに対応していこうとする多くの変化が得られた。このような参加者の変化は、PTを通して、しんどい状態の子どもに対する声掛けや褒め方、注意の仕方などの具体的な関わり方や、子どもの多様な行動の中でも注目すべきポイントを知ることで、対応の仕方が整理されたために得られたのではないだろうか。つまり参加者自身が、今すべきことと、少なくとも良いことが理解できたことが、彼らの安心感や前向きに取り組む姿勢につながったと考えられる。

また、不登校に関する知識を習得することで、この先、子どもの不登校状態がどの様に変化していくのか、どんな支援ができるのかなど見通しを立てることができたり、これまで分からなかった不登校の子どもの心理状態に関する知識を得て不登校理解を深めたことも、この参加者の気持ちの変化に大きな影響を与えたと思われる。

さらに、同じような悩みを抱える他者とグループワークを通して話し合い、問題を共有したり共感したりすること、他者から認められる体験などもまた参加した保護者の精神的安定をうながしただろう。

このような、保護者自身の精神的安定と、前向きに取り組む姿勢をベースとして行われた子どもへのポジティブな関りが、②の子どもの行動の変化につながり、ひいては、親子関係の安定化へとつながったと考えられる。

最後に、不登校の子どもに対しては長期におよぶ支援が必要とされるが、多くの場合、支援は子どもの在籍校が支援の主体を担っているため、卒業と同時に支援が途切れてしまうことも少なくない。しかし、子どもにとって身近である保護者が、PTを通して自分の子どもの困った行動への対応について理解して実践できるようになると、進学や進級等で支援の形や支援者が変わったとしても、子ども達は一定の一貫した対応をうけることが可能になる。このことは、不安定になりがちな不登校状態の子ども達の生活を安定させることに寄与するだろう。

今後の課題として、本実践のPTはオンライン形式でも実施したが、中には顔を出して話をすることや、グループワークやロールプレイへの参加を拒む保護者も少なかつた。そのため、一部の参加者の様子が分からないために、話すことに戸惑ったり、不安を感じたりする参加者もいた。また、対面式の講義の映像を配信したことで、オンライン参加者の中には疎外感を感じたとの感想を述べたものもいた。そのため、それぞれの参加者が受

容感や安心感を得るためにはどのような形で実施していくか検討する必要がある。

注

- 1) Zoom とは、双方向性のあるオンラインミーティングツールである。ブレイクアウト機能とは、Zoom 上でミーティングに参加しているユーザーを少人数ごとのグループに分ける機能のことである。
- 2) PT は、アメリカの UCLA で開発された、困難な状況に陥った子どもを持つ保護者の為のトレーニングである。我が国においては、1990 年代から「肥前式」、「精研式」、「奈良式」、「鳥取大学式」といったものが、発達障害のある子どもの PT のプログラムとして発展してきている。中でも、「精研式」と「奈良式」の PT では、保護者が子どもを誉めることに慣れる取り組みを進めていながら、保護者たちに成功感を与えることを基本にしており、子どもの行動も保護者自身の行動もコントロールできるという実感を構築していくのが特徴である。

参考文献

伊藤隆 (2016) 「不登校の子どもを持つ母親へのグループ・アプローチ：参加者へのインタビュー分析と参与観察から心理的成長過程のモデルを考える」, 樟蔭教職研究第 1 号, pp.17-25.

岩坂英巳 (2012) 奈良教育大学特別支援教育研究センター編『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ー活用のポイントと実践例ー』じほう.

大重啓 (2009) 「親の養育態度が子どもの友人関係及び学校適応感に与える影響」, 法政大学大学院紀要 63, pp37-44.

櫻井裕子・櫻井恵子・生田周二 (2019) 「居場所「ねいらく」における不登校支援の実践報告」, 次世代教員養成センター研究紀要, 第 6 号, pp233-237.

櫻井裕子・櫻井恵子・生田周二 (2020) 「居場所「ねいらく」における不登校支援の一環としての保護者支援の実践研究」, 次世代教員養成センター研究紀要, 第 7 号, pp221-224.

富澤弥生, 氏家享子 (2021) 「ICT を活用したオンラインによる個別支援方式ペアレント・トレーニングの効果」, 東北福祉大学教育・教職センター特別支援教育研究年報, 13, pp25-33.

肥後 祥治, 前野 明子 (2019) 「思春期・不登校状態の子どもの子育てに悩む保護者に対するペアレントトレーニング実施の効果」, 鹿児島大学教育学部研究紀要・教育科学編, 70, pp105-114.

Lindgren, S., Wacker, D., Suess, A., Schieltz, K., Pelzel, K., Kopelman, T., et al. (2016), Telehealth and autism: Treating challenging behavior at lower cost. *Pediatrics* 137 (Supp. 2), pp167-175.