

特別支援学校にて実践したペアレント・トレーニングの効果

—— GHQ（精神的健康）得点が大きく改善した肢体不自由部門重度児童の保護者の記述から明らかになったこと ——

佐野 昌子*・橋本 創一**・長瀬 美香***・
小柳 菜穂****・山口 遼*****・田中 里実*****

(2023年11月20日受理)

SANO, S., HASHIMOTO, S., NAGASE, M., KOYANAGI, N., YAMAGUCHI, R. and TANAKA, S.; Effectiveness of Parent Training Practiced at a Special Needs School: *The Results of Parental Training in a Special-needs School - What Became Clear from the Description of a Parent of a Child with Severe Physical Disabilities whose GHQ (Mental Health) Scores Improved Significantly.* ISSN 1349-9580

This study explores the impact of parent training programs in special needs schools on the mental health of parents of children with severe physical disabilities. We conducted a comprehensive survey across special needs schools (elementary, middle, and high schools) catering to students with intellectual and physical disabilities. Our analysis integrates data from a nationwide survey on the support provided by teachers to parents of children with intellectual disabilities (Sano, Hashimoto, et al., 2022) and a follow-up survey in 2023. Our findings highlight the multifaceted expertise required of special needs educators, extending beyond understanding disabilities and teaching methods to include effective parent engagement and support for mental health. We implemented parent training workshops in these schools, incorporating pre- and post-workshop General Health Questionnaire (GHQ) assessments. Results indicated significant improvements in the mental health of two parents, initially identified with low GHQ scores. Analysis of their feedback revealed that the improvement was attributed to (1) acquiring knowledge about parenting techniques, (2) reflective learning about their interactions with their children, (3) observing positive changes in their children's behaviors, (4) sharing experiences and empathizing with other parents in similar situations, and (5) recognizing the cumulative effects of their ongoing efforts and those of their children. These findings suggest that comprehensive parent training programs in special needs schools can play a pivotal role in supporting the mental health of parents, thereby enhancing the overall well-being of families with children who have severe disabilities.

KEY WORDS : Special Needs Schools, Parental Support, Teacher Training

* *Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University*

** *Support Center for Special Needs Education and Clinical Practice on Education, Tokyo Gakugei University*

*** *National Rehabilitation Center for Children with Disabilities*

**** *The United Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University*

***** *National Institute of Special Needs Education*

***** *Tokyo Metropolitan University*

* 東京学芸大学大学院教育学研究科

** 東京学芸大学 特別支援教育・教育臨床サポートセンター

*** 心身障害児総合医療療育センター

**** 東京学芸大学連合学校教育学研究科

***** 国立特別支援教育総合研究所

***** 東京都立大学

1. はじめに

特別支援教育の対象児童・生徒数の急激な増加や、障害者支援における合理的配慮の提供とともに家族支援が求められるようになったことで、学校や教職員の職務が多様化・複雑化していることが指摘されている。そこで佐野・橋本ら(2022)¹⁾²⁾は、全国の知的障害特別支援学校小学部・中学部・高等部の教員を対象に保護者支援の実態について調査し、その課題を整理・検討したところ、特別支援学校の教員は、半数近い保護者が「我が子の障害や特性について理解し適切な関わりをすることができていない」と感じていた。また、「支援を必要とする家庭・保護者の割合が増加している」と感じている教員は約65%に上り、保護者の実態や家庭の状況に合わせて様々な対応を行っていた。さらに、「保護者への対応に悩みを抱える教員が増加している」「保護者対応に困った経験がある」と回答した割合がどちらも約80%であった。特別支援学校教員に求められる専門性として、障害理解や指導法・支援技術にとどまらず、保護者の子ども理解・障害理解、子どもへの適切な関り方に関する助言する力を高めることが必要とされている。特に、保護者対応のスキル向上やメンタルヘルスへの支援等、支援体制の充実が求められており、親の養育スキルの向上やストレスの低減、子どもの適応行動の獲得や問題行動の改善に効果が実証されている「ペアレント・トレーニング」のようなプログラムが特別支援学校においても保護者支援の一方策として導入されることが期待される、と考察した。

さらに、佐野・橋本(2023)³⁾の研究で、特別支援教育対象の子どもの保護者である100%の回答者が「悩みを抱えている」と回答している。悩みの原因は様々であるが、当然ながら子どもの障害に関する悩みが圧倒的に多い。特別支援学校に在籍する児童・生徒は一般的に重度であるケースが多いので、障害の重い子どもを育てる保護者を支援する試みとして、特別支援学校にてペアレント・トレーニングに関する保護者向け講演会及び全5回のペアレント・トレーニング講習会を実施した。その結果、肢体不自由部門在籍の重度の障害のある児童の保護者2名(Xさん、Yさん)の精神健康度がプログラム終了後に大きく改善していることが明らかになった。このことに注目し、XさんとYさんの精神健康度の向上に、ペアレント・トレーニングのプログラムがどのように影響を与えたのかを検討した。

2. 目的

ペアレント・トレーニングプログラムのどのような要

素が保護者の精神健康状態の改善に影響を与えているのか。特に大きな改善が見られた参加者の記述を分析・検討することで、今後に生かすことを目的とする。

3. 研究方法

3. 1 実施機関

東京都内の肢体不自由部門と知的障害部門を併置する特別支援学校(小学部・中学部・高等部)であるA学校にて実施した。

3. 2 調査時期

20XX年5月～9月に実施

3. 3 実施したペアレントトレーニングの概要

- ① ペアレント・トレーニングについての保護者向け講演会
- ② 1回3時間×全5回のペアレント・トレーニング講習会を開催した。①は、本研究共同研究者である医師***が講師を務め、ペアレント・トレーニング全体の概要についての2時間・全1回の講演会を5月に実施した。講演の途中で数回程度ロールプレイングの実演を行う時間を設けたが、全体としては前面スクリーン画面と配布資料を見ながら講師の話を聞くという形がメインの会だった。A学校の全保護者に案内を配布したところ、肢体不自由部門小学部児童の保護者13名、中学部生徒の保護者2名、高等部生徒の保護者1名、知的障害部門小学部児童の保護者14名、中学部生徒の保護者5名、高等部生徒の保護者17名、の計52名の申し込みがあり、母を中心に父や祖母の参加もあった。

②のペアレント・トレーニング講習会は以下表1の内容で、ペアレント・トレーニング研究会が提供しているプログラム(コア・エレメント)を中心に、特別支援学校在籍の児童・生徒によく見られる問題行動や対応方法などの具体例を取り入れた特別支援学校向きのプログラムを実施した。

5月末にスタートし、第4回目までを夏休み前に実施。夏休み明けに第5回目を行い終了した。

②も共同研究者である医師***が講師を務め、筆者は企画・運営とファシリテーターを務めた。1回3時間、全5回で表1の内容を、講義とロールプレイング、参加者同士の話し合いを交えた学習会という形で実施した。

②は①の参加者に、「全5回の全ての日程に参加できること」という条件で参加を募った。①を受講して内容を理解した上で、さらに宿題があることを承知した上で(宿題は、無理のない範囲での構わないと口頭で伝えた)

表1 全5回ペアレント・トレーニング講習会の内容

	内容
第1回	ペアレントトレーニングとは 子どもの行動に影響を与える要因 良いところ探し 行動観察と3つのタイプ分け →HW: いっぱいほめようシート (全回実施), 行動の3つのタイプ分け
第2回	行動のしくみを理解しよう →HW: 行動のABCシート
第3回	楽しくほめよう 環境調整と親子タイム →HW: ほめまろう
第4回	子どもが達成しやすい指示を出そう →HW: 伝え方ふりかえりシート
第5回	待ってからほめよう～注目の上手な外し方～ まとめ

参加申し込みをして欲しい旨を伝えた。これは、講師やファシリテーターが受け入れ可能な人数(10～15名以内)で全5回の講習会を実施し、参加者に丁寧に関わり、参加者にとって有意義な時間になるようにしたいという意図であった。

計14名の保護者から申し込みがあったが、初回開始前に辞退や初回欠席があり、12名の参加者で実施した。参加者は全員母親で、肢体不自由部門小学部児童の保護者4名、高等部生徒の保護者1名、知的障害部門小学部児童の保護者6名、高等部生徒の保護者1名であった。児童・生徒の体調不良や家庭の都合により途中の回を欠席した方はいたものの、欠席時のフォローを行うことで、2回連続の欠席者はおらず、12名全員揃って最終回を迎えることができた。

参加者12名に対して、講師1名、ファシリテーター2名の体制で実施した。毎回、参加者12名を3グループに分け、グループに一人ファシリテーターが入って宿題の感想や各テーマに関するディスカッションをする時間を30分程度とった。その上で、各グループの感想内容を代表1名が発表する、宿題内容を各グループ2名ずつ発表することで、参加者全員で共有した。演習は、講師が実施したあと、各グループで意見交換するなど、講義だけではなく、参加者が互いに話しあえる時間を十分にとった。

3. 4 研究方法

第1回講習会の前後、第2回目から第5回目の講習会終了時、さらに全部のプログラム終了後約2週間後にアンケート調査を実施した。これらのアンケート調査への記述内容を時系列で確認し、検討した。

3. 5 GHQについて

GHQ (General Health Questionnaire) とは、1970年代にゴールドバーグ、D.P.によって開発された質問紙検査。この検査は世界各国で使用されており、日本語版でのGHQは精神健康調査票とも訳され、標準化がなされている。GHQは神経症の症状把握や評価・発見に優れてい

るスクリーニングテストで、精神的に問題がある人をスクリーニングする際に有用で、ポイントが高ければ高いほど、深刻な神経症的症状にあると判断される。短縮版も複数出されているが、ゴールドバーグが開発したGHQの原版は60項目であることから、本研究では60項目の検査を使用した。60項目でも通常の判断能力であれば10分から15分程度で回答することができる。60点満点で17点の一つの判断基準であると示されており、17点以上で神経症の症状が見られると判断される目安となっている。

本件研究では、ペアレント・トレーニング講習会回第1回の中で、GHQ調査の実施の可否について確認した。参加者全員が調査について承諾し、第1回目終了時と、最終回である第5回目終了の約2週間後に検査用紙を配布してGHQ検査を実施した。

3. 6 研究対象者

肢体不自由部門小学部児童の保護者のXさんとYさんとした。XさんもYさんも、これまでペアレント・トレーニングの受講経験は無いとのことだった。XさんとYさんのお子さんの実態は、それぞれ以下の通りである。

Xさんのお子さん: 肢体不自由部門 小学部児童
発語無,

Yさんのお子さん: 肢体不自由部門 小学部児童
発語有,

第1回目終了後のXさんのGHQ得点は43点で、頭痛や身体のはてりなどの身体的症状と社会的活動障害の得点が満点で、不安と不眠の得点も高く、かなり深刻な症状で心配な状態だった。Xさん本人に心配である旨を伝え症状の確認をしたところ、「検査時は風邪をひいていて体調も良くなかった」との答えであったため、丁寧に観察を継続するという対応を行った。Yさんの第1回終了後の得点は39点で、身体的症状、不眠と不安、社会的活動障害がいずれも中等度以上で、やはりかなり心配な状況であった。

全5回終了後には、Xさんは、全ての項目の得点が下がり、心配な状態から脱し、劇的な改善が見られた。Y

表2 XさんとYさんのGHQ得点

		GHQ得点 (60点満点)	A 身体的症状 (7点満点) 4点以上で中等度 以上の症状, 2~ 3点で軽度の症状	B 不安と不眠 (7点満点) 4点以上で中等度 以上の症状, 2~ 3点で軽度の症状	C 社会的活動障害 (7点満点) 3点以上で中等度 以上の症状1~2 点で軽度の症状	D うつ傾向 (7点満点) 3点以上で中等度 以上の症状1~2 点で軽度の症状
Xさんの 得点	1回目終了後	43	7	5	7	2
	全5回終了後	6	3	1	2	0
Yさんの 得点	1回目終了後	39	4	6	6	2
	全5回終了後	21	6	5	0	0

表3 ペアレント・トレーニング講習会受講前のXさんとYさんのアンケートの回答

	Xさん	Yさん
1. 担任と家庭での指導について話したり, 連絡帳を通じて共有したりしている。	5	5
2. 学校で身に付いたことを家庭でも取り組んだり取り組もうとした。または, これから取り組みたい	4	5
3. 家庭での子どもの様子を担任に積極的に伝えている	5	5
4. 子ども以外のことについて担任や他の教師に悩みや困ったことを相談している	1	3
5. 子どもの家庭での療育についてなかなか思うようにできずイライラすることが多い	2	5
6. 子どもに対して「だめ」と言ったり行動を制止したりすることが多い	2	4
7. 子どもをよくほめている	4	3
8. 子どもに対してどのように関わって良いのかわからずとまどったりすることが多い	2	4
9. 子どもの障害についてよく分からないので不安になることが多い	2	3
10. 子どもの療育に関して家族が協力的である	5	5
11. (きょうだいのいる方のみ) 子どもに手がかかるのできょうだいに関わる時間が少ない	該当なし	該当なし
12. 子どものために家族が思うように外出できない	5	4
13. (きょうだいのいる方のみ) 子どもときょうだいの関わりについて不安になる	該当なし	該当なし
14. 家族に子どものことについて理解してもらえず辛いと思う	1	2
15. 近所や外出先で子どものことについて理解してもらえず辛いと思う	5	4
16. 自分の悩みや困ったことに関して相談できる機関がなく辛いと思う	2	4
17. 自分の時間がなかなか思うようにとれない	5	4
18. 自分の悩みを話せる友達や仲間が身近にいないので辛いと思う	2	2
19. 子どものためなら, つらいことでも逃げないで努力する。	5	4
20. 子どものことに費やす時間や労力を, 自己犠牲とは思わない。	5	2
21. 子どもの成長の助けになるような世話・関わりをする。	5	3
22. 自分の言葉や振る舞いが子どもの手本となるよう心がけている。	3	3

1 全くない・あてはまらない 2 ほとんどない 3 ときどきある 4 よくある 5 いつも・あてはまる

さんの方は, まだ得点的には安心とはいえないが, 第1回目よりかなり改善が見られた。

4. 経過

3. 7 倫理的配慮

ペアレント・トレーニング講演会及び講習会の参加者へ, 研究目的を伝え, アンケートへの回答を依頼すると共に, 調査データは回答者及び学校などが特定されることは一切なく結果については学術的な目的以外に使用しないことを明示し承諾を得た(東京学芸大学研究倫理委員会承認)。

第1回講習会開催前に実施したアンケート調査によると, XさんYさん共に「1. 担任と家庭での指導について話したり, 連絡帳を通じて共有したりしている」「2. 家庭での子どもの様子を担任に積極的に伝えている」「10. 子どもの療育に関して家族が協力的である」に5「いつも」と回答した。他に「15. 近所や外出先で子どものことについて理解してもらえず辛いと思う」「17. 自分の時間

表4 Xさんのアンケート記述内容

Xさん	
①講習会開始前 本講習会に期待すること (5月下旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアレント・トレーニングは肢体不自由部門の自分の子供に活用できるのかなあと考えています。 ・どの部分を上手にとり入れたらいいのかと思います。 ・できるところからはじめていきたいです。
②1回目終了後 感想・意見 (①と同日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ほめられると、誰でもうれしいです。 ・ほめることは難しいこともあるが、その子の行動をよく見て、見つけてあげることも大切だと思いました。 ・ほめ方の練習・ワークは実際にやってみたので印象に残りました。 ・とても勉強になりました。ありがとうございました。
③2回目終了後 感想・意見 (6月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・ほめることについてこれほど考えたことがなく、精度があることやタイミング、具体的にほめるなど学びました。また、子供の気持ちに寄り添い気持ちを共有できるようにほめるのが良く、その子にとってのツボを見つけることも大切だと思いました。またセリフは大事で子供にとって、どこがポイントだったのかを書いておくと今後ほめるときの良いヒントになることが分かりました。 ・今回も勉強になりました。ありがとうございました。
④3回目終了後 感想・意見 (6月下旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・行動のABCシートの3分割は難しかったですが勉強になりました。 ・参加者の宿題報告の中の「北風と太陽との話」が印象的でした。 ・他の参加者のお子さんとの取り組み「赤信号でスタート・ストップのゲームの事例」が良かったです。 ・環境を整えることを工夫してみようと思いました。 ・スペシャルタイムやってみます。 ・今回も勉強になりました。ありがとうございました。
⑤4回目終了後 感想・意見 (7月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・皆さんのスペシャルタイムが素敵でした。 ・今回も勉強になりました。ありがとうございました。
⑥5回目終了後 感想・意見 (9月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・最後のママたちの感想が素晴らしかったです。 ・5回講座ありがとうございました。とても勉強になりました。 ・今回の講座は講座に参加していない他のママ友とお話するととても興味をもっている方が多く、資料を見せてほしいと言われていました。興味をもっている方が多いですし、内容もとても良いので今後も行っていただきたいと思います。
⑦全プログラム終了後 (10月上旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・「触ってもらいたくないものを隠す」ことが最も有効でした。 ・予告を使うことで嫌なシチュエーションでも頑張ってくれることが多くなりました。 ・本当によい講座だと思ったので、多くの保護者に受講してもらいたいです。

がなかなか思うようにとれない」「19.子どものためなら、つらいことでも逃げないで努力する。」の項目の得点が高かった。一方で、「14.家族に子どものことについて理解してもらえず辛いと思う」「18.自分の悩みを話せる友達や仲間が身近にいないので辛いと思う」の項目の得点は低い。両者共、協力的な家族に恵まれ、また、相談し合える友達や仲間もいるということだった。お二人とも真面目な性格で、子どもの実態が異なるので悩みの内容や抱えている問題は異なるが、各々に悩みながらも、家族や友達のを支えを受け、献身的に我が子に向き合っているお母さんである。

同じ第1回目実施前に実施したアンケートには、Xさんは、「今回のペアレントトレーニングで自分の子供（肢体不自由部門）に活用できるのかなあとと思う。（中略）できるところからはじめていきたい。」と、重度の我が子に、ペアレント・トレーニング講習会の内容が適しているのかという不安が書かれていた。Yさんは、お子さんとの

関り方について学ぶ意欲が表明されていた。

その後、毎回のアンケートへの記述内容は以下の通りである。

Xさんは、毎回「勉強になりました」との感想が付されていた、他の参観者の話を共感をもって受け留めつつ、毎時間学習の成果を確認している。Yさんは、自分自身の行動を振り返り、気づきを得て、学びを深めている様子が記されている。

最終回終了後のアンケート調査にXさんは、「①ABC分析、②行動を3つに分ける、③ほめる、④待つほめる、⑤指示：CCQ、予告」の全プログラムに「十分に理解できた」と回答していた。また、全てのプログラムが「役に立っている」とも回答し、「中で最も役立っていると思うもの一つ選択する」という問では、「その他」を選択し、「触ってもらいたくないものを隠す」と記述していた。「予告を使うことで嫌なシチュエーションでも頑張ってくれることが多くなった。」「本当によい講座だと思っ

表5 Yさんのアンケートの記述内容

Yさん	
①講習会開始前 本講習会に期待すること (5月下旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・目を見て出来ていることを具体的にほめるという行為は想像以上に嬉しいものだと思われられた。 ・「えらいね、すごいね」で済ませていることが多いとハッとしました。 ・ABC分析は興味深かった。細かい好ましい行為にあまり注目しなかった（できないことばかり目がいく）ので少しずつ実践していきたい。 ・こだわりをどこまで聞き入れたらいいか対応のコツを知りたい。
②1回目終了後 感想・意見 (①と同日)	<ul style="list-style-type: none"> ・元気に返事できるなどの、あたりまえの行動には注目してこなかったもので、なんでもない、あたりまえの行動に着目してみたいと思った。 ・自分の良い所（頑張ったこと）などをふりかえることは一切なかったもので、頑張っている自分が子どもにもっと伝わりと（自分で自分をほめられると）子どもとの関係も変わるかも、と思えた。 ・ロールプレイで具体的に検討できることがなにより良かった。 ・具体的な関わりを学ぶことが第1目的だが、同じ悩みをもつ親たちと語りあえることが思いのほかスッキリした。
③2回目終了後 感想・意見 (6月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・行動のABCシートの皆の発表内容がとても勉強になった。知ってる→できる→思い出す→できた!!の流れを考えつつ行動強化につなげられると良いと思った。 ・ABCシートで周囲の対応後のこどもの目線を考えたが、子どもにとっての結果まで書いてないことがあったのでまた書きだしてまとめてみたい。 ・皆さんの宿題の発表を聞いて、よく理解したり参考にしたりした。気づけてないことに気づかされた。 ・毎回思うがベアトレの内容以上に、話し合い、聞いたり聞かれたりすること自体が場の共有・共感・傾聴などが今の自分にプラスとなっている。
④3回目終了後 感想・意見 (6月下旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども目線で、きっかけ・行動・結果と3分割して検討することが新鮮だった。 ・自分のものさしだけで、こどもと関わるときに「こうした方がいい」と決めつけて対応してしまうので、こども目線で考えるトレーニングをしたいと強く思った。 ・宿題「行動のABCシート」の予行演習ができて良かった。 ・自分がかかり疲れている。講習会に来て良かった。 ・グループで皆の様子・状況・意見を聞けることがとても嬉しい。
⑤4回目終了後 感想・意見 (7月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・達成しやすい指示で、予告の大きさが印象的だった。 ・3回目の指示では自分がイライラしてしまうので、視覚効果を使うとか、予告のレパートリーを増やしていいと思った。淡々とむきあうことが自分には重要だと思った。 ・我が子は切り替えが苦手なので環境調整、声かけの工夫、視覚効果で相乗効果が生み出せるように工夫してみたい。 ・学んだことを整理して、構えずに、引き続き我が子と向きあっていきたい。
⑥5回目終了後 感想・意見 (9月中旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・「ほめる」ことは様々なテクニックがある。環境調整も併せてとても重要。 ・日常生活ではほめると、無視したり、「ほめないで」と言ったりすることが多く、やるせない気持ちになるが、日に日に、そうは言いながらも「ほめられて嬉しい」との気持ちも感じられることに気づいた。 ・落ち着いて、感情的にならずに短的に予告することの大切さを感じた。 ・ほめテクニックを駆使して、母子の関係がさらに良くなると良いと思う。 ・自分をほめてあげる気持ちも忘れずに...自分へのごほうびも!!
⑦全プログラム終了後 (10月上旬)	<ul style="list-style-type: none"> ・(プログラムの中で使いにくいものは?という問いへ) 使いにくいというより慣れるまでテクニックが必要と感じた。 ・問題行動がほぼ見られなくなった。良い方向への変化の元は夏休みに親子でゆったり向き合って過ごせたこと、ベアトレで学んだほめるテクニックを日常生活に意識的に取り入れたこと、私自身の感情のコントロールを少しできるようになったこと、担任の先生の継続的なサポート等が大いにあり、それぞれが積み重なって改善方向にあると思う。特に、ちょっとしたことでほめても「ほめないで」と言うことが多かった我が子も実は毎回悪い気はしておらず今では「ほめていいよ!」と先を越されることもしばしば・・・。 ・そういった変化を感じることができ毎回の宿題は大変だが、継続は力なりだった。 ・言葉でのコミュニケーションはとれるとは言っても取りにくいこともあり、そのような子にも視覚効果は大きいと改めて感じた。 ・また先生からいただいた『がんばりポイントシート (はなまる◎を1～5まで貼れるもの)』は我が子が気に入ってルーティンになっている。大変活用できるアイテム。 ・講座ではロールプレイの時間がとても効果的で、他のお母さんたちの発表や意見を聞くことも大変参考になり、同じ悩みを共有できたことが嬉しかった。 ・発表をしたり、聞いたりしていて、正解はないんだ(様々な考えがあり正解は1つではない)とも感じさせるような、講師の先生の穏やかでおおらかな存在も大きかった。 ・最終日には校長先生から修了証もいただき感動的だった。 ・やりがいのあった学びの時間だった。 ・同じグループのお母さんたちと今後も報告し合いたい。 ・これからもこのような講座があれば参加したい。 ・先生方、そしてお母さん方…有意義な時間をありがとうございました。

たので、多くの保護者に受講してもらいたい」との記述があった。

Yさんは、①から⑤のプログラムで、「③ほめる」は「十分理解できた」、①②④⑤は「だいたい理解できた」と回答。役に立っている内容としては、全てを選択した。最も役に立っているものとして「⑤指示:CCQ, 予告」を選択した。具体例として「CCQでは、立て続けではなく、大人が待つ、見守るなど、間を設定することが効果的。まさに、予告→私自身が穏やかに→やや低めのトーンではっきりと指示→すかさず褒めるが効果的だった。」との記述があった。

5. 考察

今回、全5回ペアレント・トレーニング講習会の参加者は全員とても熱心であるが和やかでもあり、参加者同士が宿題の発表をすると共感し合い、励まし合い、和気あいあいとした雰囲気で行うことができた。高等部生徒の保護者が小学部の保護者に経験談を話し、メンターとしての機能を果たしたり、逆に、高等部生徒の保護者からは、小学部児童の保護者の悩みを聞くことで、忘れていた数年前の自分自身の苦悩を思い出したり、我が子の成長ぶりに気付く機会となったりしたとの声が聞かれた。初回に、保護者が自分自身をほめるというプログラムを実施したことで、子どもたちに目をむけすぎる日々から自分たちも大事にしようと思えるようなきっかけが得られていたことや、休憩時間に小菓子を出すことでリラックスした雰囲気を作れたことも良い会になったことに繋がったと考えられた。

XさんとYさんのアンケートへの記述から、ペアレント・トレーニングプログラムのどのような要素がお二人の精神健康面に良い影響を与えたのかを検討した結果、「ほめること」「子どもの様子をよく観察すること」を中心に、様々な要素が良い効果を与えたと考えられた。①保護者が講師から子育て技法（行動の見方、分析の仕方、ほめ方、注意の仕方など）を学び知識を得たこと。②保護者自身の日頃の我が子に対する言動を振り返り、気付きを得て、「このように向き合ってみよう」と心に留めながら我が子に関わろうとしたこと。③その結果子どもの問題行動に改善が見られたこと。さらに④同じように悩んでいる保護者の話を聞き、共感し合いながら励まし合って共に取り組めたこと。⑤これまで継続してきた本人の頑張りや周囲が取り組んできた支援など。これら全てが反応し合って複合的に影響し合い、参加者の精神健康度の向上に良い影響を与えたのだろう。

Yさんのプログラム終了後の感想記述に、子どもの問

題行動が改善したポイントがまとめられているので改めて紹介する。「良い方向への変化の元は夏休みに親子でゆったりむきあって過ごせたこと、ペアトレで学んだほめるテクニックを日常生活に意識的に取り入れたこと、私自身の感情のコントロールを少しできるようになったこと、担任の先生の継続的なサポート等が大いにあり、それぞれが積み重なって改善方向にあると思う。(中略)そういった変化を感じることができ毎回の宿題は大変だが、継続は力なりだった。

この記述から、ペアレント・トレーニングの効果と、これまでの本人や周囲の頑張りなどの効果により子どもの問題行動が好転したことが母の精神健康面の改善に繋がっていることが伺える。

子どもの問題行動は一度良くなっても次なる新たな課題が発生したり、同じ問題を繰り返したりすることが考えられる。その時々、今回のペアレント・トレーニング講習会で学び、身に付けた技法を駆使して、仲間と励まし合いながら、さらに保護者自身の身体と心の健康を大切にしながら、楽しんで子育てに取り組めることが理想であると考えている。

Xさんの最後の記述に「本当によい講座だと思ったので、多くの保護者に受講してもらいたい」とあった。他の参加者も皆一様に「良い講座だった。ありがとうございました」との感想を寄せている、これらの意見を受け、また、参加者のGHQ得点改善により効果を実感したことで、さらに多くの子育てに悩んでいる保護者にペアレント・トレーニングの技法が認知されるようにとの思いを強くした。

しかしながら、今回、特別支援学校においてペアレント・トレーニング講習会を企画・運営してみたことで、この講座を学校組織の中で継続して実施することの難しさを実感している。教員のライフ・ワークバランスの問題、また、ペアレント・トレーニング実施に専門的知識を要することの問題もある。外部講師に実施を委託するにしても、運営する側やファシリテーターにも専門的知識が必要であると痛感した。今後も引き続き、これらの課題解決に向けて取り組んでいきたい。

文献

- 1) 佐野昌子・橋本創一・山口遼 他: 知的障害特別支援学校小・中学部における保護者支援の実態, 東京学芸大学教育実践研究紀要 第19集 pp.55-62, 2023
- 2) 佐野昌子・橋本創一・田中里実 他: 知的障害特別支援学校に在籍する児童・生徒の家庭および保護者

に関する全国調査—教員へのアンケート調査による
小学部・中学部・高等部の比較—, 第70回日本小
児保健協会学術集会講演集, p.161, 2023

3) 佐野昌子・橋本創一：特別支援教育対象の子の保護
者へのアンケート調査から, 第58回日本発達障害学
会全国大会プログラム・発表論文集, p.99, 2023