

第67回日本小児保健協会学術集会 特別企画

地域でのポピュレーションアプローチによる前向き子育ての実践

好ましい行動の育み方

藤 田 一 郎 (福岡女学院大学人間関係学部子ども発達学科)

I. はじめに

気になる子をよく見ると、困っていることを表現できずに困り続けていたり、子どもの心のSOSを理解できずに親が悩んでいたりと、医療関係者が支援したくても手立てが思い浮かばなかったりすることがある。子どもの行動を観察して、その子の特徴や気持ちを理解し、成長発達を促すために支援できることを、親とともに考えることが大切である。問題行動の対応には家族の役割が大きいので、親が具体的な関わり方を思いつくようなアドバイスをしたいものである。

親と子育てについて相談するとき、自身の体験談に基づいて話しても説得力に欠けるのではないだろうか。私は虐待予防の研究成果から世界保健機関(WHO)が紹介している前向き子育てプログラム・トリプルP (Positive Parenting Program) を活用している。オーストラリアの心理学者が開発した認知行動療法に基づくプログラムで、25ヶ国以上で使われている。

トリプルPは親教育プログラムであり、親に前向きな子育てアドバイスをを行い、家庭における親から子どもへの関わり方を変え、子どもの行動が少しずつでも改善するように支援する。トリプルPでは良好な親子関係づくりをまず考え、良い手本を示しながら、子どもの好ましい行動に注目する。新しい行動を身につけていくためには、子どもと約束して観察し、できたら褒める。トリプルPの特徴は、子どもの行動が好ましいのか好ましくないかを考え、好ましい行動を励ましていくと自然に好ましくない行動が少なくなっていくことである。

例えば、しつけを行うために子どもを叱るのではな

く、好ましい行動を褒めることによって子どもが自分で行動を身につけていくように仕向ける。「おりこうさん」の一言だけより、その行動を描写的に気持ちを込めて言う方が効果的である。「遊んだおもちゃをおもちゃ箱にきれいに片付けたね。おりこうさん。」という感じである。

言うことを聞かない3歳児に困り果てた母親の相談を受けた。2歳ころから、「いやだ。」と言って言うことを聞かない。何回か思いっきり叱って手も上げたけど、子どもは頑固だ。幼稚園では友だちと仲良く遊んでいるらしい。妹の世話は大丈夫だけど、この子のわがままにイライラする。家事・育児の協力者がいない。このようなお話を聞いて、3歳児の反抗期、子どもによくある兄妹葛藤かもしれない。子どもの行動を観察して、叱る場面を減らすよう工夫しよう。実行可能なルールを作って、良い行動を褒めよう。トリプルPを参考にして具体的な対応を話し合った。

II. 前向き子育てのポイント

子育て方法について学ぶ前に、トリプルPでは保護者自身の子育ての振り返りを行う。例えば、気になる子どもの問題行動が「かんしゃく」のとき、いつ、どこで起きたのか、直前の出来事を保護者が書き留める。すると、親が子どもに「服を着なさい、おもちゃを片付けなさい。」と言うとき、「早くしなさい。」と強い口調で言っていたことがわかった(表1)。子どもの気持ちを推測すると、すぐに言うことを聞くような状況ではなかったのかもしれない。次回このようなとき、どうすれば良いのか考えることが保護者の言動を変化させる。

トリプルPの5原則「前向き子育てのポイント」

表1 行動日記の例 問題行動：かんしゃく

起こったこと	いつ、どこで	直前の出来事	直後の出来事	コメント
床を蹴ってわめいた	午前8時 居間	TVを止め、服を着る ように言った	部屋まで抱えて、服 を着せた	家を出るのが遅く なった
怒鳴って足を踏み鳴らした	午前10時 スーパー	おもちゃを買わない と言った	根負けして買った	とにかく静かにさせ たかった
わめいてこぶしで床をたたいた	昼食前 居間	おもちゃを片付ける ように言った	部屋に行かせて私が 片付けた	部屋で35分わめいて いた

表2 前向き子育て17の技術

- ・子どもと良い関係を作る子育て技術
子どもと良質な時を過ごす、子どもと話す、愛情を表現する
- ・好ましい行動を促す子育て技術
子どもを褒める、子どもに注目を与える、夢中になれる活動を与える
- ・新しい技術や行動を教える子育て技術
良い手本を示す、時をとらえて教える、アスク・セイ・ドゥを使う、行動チャートを使う
- ・問題行動を取り扱う子育て技術
わかりやすい基本ルールを作る、ルールが守られないときの対話による指導、小さな問題行動に対する計画的な無視、はっきり穏やかな指示、問題に応じた結果で対処する、クワイエットタイム、タイムアウト

である。

- 1) 安全に遊べる環境作り：子どもは楽しく探検して発見する活動の中で知能が発達する。
- 2) 積極的に学べる環境作り：子どもの行動に注目してやる気を育てる。
- 3) 一貫したわかりやすいしつけ：子どもはルールがわからないと混乱して問題行動が生じやすい。
- 4) 適切な期待感を持つ：親は子どもの発達段階に応じた行動を期待するべきである。
- 5) 親としての自分を大切にする：相談、協力を得て、余裕を持って楽しく子育てしよう。

以上の原則に基づいた具体的な17の子育て方法を親に伝え、親子の会話のロールプレイにより家庭ですぐに使える準備をする。この子育ての中心になるのが、子どもとの良い関係を促して、子どもの好ましい行動を育む方法である。

Ⅲ. 好ましい行動の育み方

自身の子育てを振り返り、まず見直すのは子どもとの関係である。より良い関係を促すために3つの技術を伝える。

子どもと良質な時を過ごす：子どもが好む活動などで少しずつ頻繁に子どもと過ごす。

子どもと話す：子どもの活動や趣味について話す。

愛情を表現する：ハグをするなど年齢に応じた身体的な触れ合いで愛情を表現する。親しい親子関係ほど、このあとの子育て技術が効果的になるはずである（表2）。

好ましい行動を促す3つの技術である。

子どもを褒める：子どもの好ましい行動を具体的な言葉にして褒める。何が、どのように良いのか伝える練習をしよう。兄弟でけんかせずに遊んでいるときは、「ふたりで仲良く遊んでいるね。良かったね。」という感じである。

子どもに注目を与える：微笑んで注目している気持ちを態度で示す。褒められるのと同様に親から認めてもらった気持ちになる。

夢中になれる活動を与える：子どもが夢中になれる活動、本、年齢相当のおもちゃなどを与えて好ましい行動を促すことができる。

新しい技術や行動を教えることによって好ましい行動が身につくようにする。

良い手本を示す：食事の前に手を洗うなど、親が手本となって好ましい行動を見せる。

時をとらえて教える：子どもの問いかけに応じて、質問やヒントで学習を促す。例えば、ジグソーパズルで「これわからない。」と言われたとき、「箱の絵を見てごらん。その色はどこにあるかな？」とヒントを与える。「茶色だからこの子の服だ、わかった。」と自分で答えに気づけば褒めよう。これは家庭教育で大切な



図1 行動チャートの例



図2 行動計画の例 「朝、学校に行く」

関わり方である。

行動チャート：子どもと約束して一緒に図表を作り、好ましい行動にほうびを与える。例えば、おもちゃの片付けができたならシールを貼り、10個たまったら子どもの好きなお菓子を作る（図1）。

子どもとの約束の仕方が重要である。

わかりやすい基本ルールを作る：公平、具体的で、子どもが守りやすいルールを家族で話し合う。これは子どもに好ましい行動を教えるもので、してはいけないことを教えるのではない。もし～してはダメと言ったら、～しようと言い換えよう。例えば、待合室で騒がないではなく、「待合室では本を読む」の方が効果的である。家の中で走って困るときは、家の中では走らないではなく、「家の中では歩く」が良いだろう。

これまでに述べてきた子育て方法は単独で使うものではなく、いくつかを組み合わせるようになる。その一例としてスーパーでの買い物を考えてみよう。3歳の息子がお菓子を買って欲しいと泣き叫んで動かなくなり、ほかの人の迷惑になるので仕方なく買ってしまった。このようなとき、事前に準備することができる。親と子の買い物リストを作り、スーパーに入る前に確認する。買い物リストにある物だけを選んだときは言葉に出して褒めよう。このとき使った子育て技術は、子どもと話す、子どもとルールを作る、子どもを褒めるなどである。約束が守られないときは対話による指導である。子どもを叱る、怒鳴るのではなく、約束を思い出すように質問する。それでも難しいときはクワイエットタイムで親も子も静かに落ち着くことを提案する。スーパーのベンチや車の中で休憩すると良いだろう。

これまで説明したのは、健常児がいる親のための通常の子育て技術である。発達障害の子どもをもつ家族のためのトリプルP（ステッピングストーンズ）もある。基本となる子育て方法は通常のプログラムと同じであるが、いくつかの子育て技術が追加されている。その一つに「行動計画を作る」がある。いろいろな活

動を写真、絵、文字で表して、活動の順番に並べてボードに貼っておく。絵文字の順番にしたがって自分でできるまで練習する（図2）。

最後に、トリプルPグループワークに参加した保護者の感想を紹介する。子どもをよく観察するようになり、良いところが見えてきた。褒めることが増え、親子関係がよい感じになった。子育てに自信ができた気がする。自分の感情をコントロールできるようになった。子どもも親もイライラするのが減った。子どもの問題行動がいつの間にか、なくなった。このように、親の見方・考え方が変化して子どもへの関わり方が改善して子どもの気持ち・行動が変化している。ある母親が、「これまでは子どもの行動に×をつけるしつけをしてきた。これからは好ましい行動に○をつける育て方をします。」と話していた。好ましい行動が増えれば、自然に好ましくない行動が少なくなっていく。

子どもは、親から世話を受け、愛されていることを感じて成長する必要がある。子どもとの良い関係を持つ鍵は、子どもがやりたいことをする時間を、少しずつ頻繁にいっしょに過ごして、身体的な触れ合いで愛情を表現することである。良質な親子関係があればこそその「しつけ」である。トリプルPは、子どもの気持ちを考え、好ましい行動を励まし、簡単なルールを作って、何をすべきか教える。また、好ましい行動の育み方は、親子関係だけでなく、夫婦関係、友人関係、職場の人間関係にも役に立つことだろう。親だけでなく、子どもの世話をする大人、保育園・幼稚園・小学校の先生、保健師、小児科医や看護師に伝えたいと思う。

参考文献

- ・加藤則子，柳川敏彦編．トリプルP～前向き子育て17の技術～．東京：診断と治療社，2010．
- ・藤田一郎，白山真知子，梶原直子，他．前向き子育てプログラム受講が子どもの心理社会的問題に与える効果．日本小児科学会雑誌 2021：印刷中．