

ペアレントトレーニング（保護者支援）



R8.7.8

ハピネスキッズ

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サクスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



第1章 総論

1. ガイドラインの目的

放課後等デイサービスについて、障害のある子どもやその家族に対して質の高い支援を提供するため、放課後等デイサービスにおける支援の内容や運営及びこれに関連する事項を定めるものである。

2. こども施策の基本理念

こども施策の基本理念	○ 全てのこどもは大切にされ、基本的な人権が守られ、差別されないこと。 ○ 全てのこどもは、大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される権利が守られ、平等に教育を受けられること。 ○ 年齢や発達程度により、自分に直接関係することに意見を言えたり、社会の様々な活動に参加できること。 ○ 全てのこどもは年齢や発達程度に応じて、意見が尊重され、こどもの今とこれからにとって最もよいことが優先して考えられること。 ○ 子育ては家庭を基本としながら、そのサポートが十分に行われ、家庭で育つことが難しいこどもも、家庭と同様の環境が確保されること。 ○ 家庭や子育てに夢を持ち、喜びを感じられる社会をつくること。
------------	--

3. 障害児支援の基本理念

(1)	障害の特性を踏まえたニーズに応じた発達支援の提供	○ こどもの発達全般や障害の特性・行動の特性等を理解し、<u>こどものウェルビーイングの向上</u>につながるよう、必要な発達支援を提供すること。 ○ こどもの特性に合わない環境や不適切な働きかけにより二次障害が生じる場合があることを理解した上で支援を提供するとともに、こども自身が内面的に持つ力を発揮できるよう、<u>エンパワメントを前提とした支援</u>をすること。
(2)	合理的配慮の提供	○ 障害のあるこどもや保護者との対話を重ね、物理的な環境や意思疎通、ルールや慣行など、何が障害のあるこどもの活動を制限する<u>社会的なバリア</u>となっているのか、また、それを<u>取り除くために必要な対応</u>はどのようなものがあるか、などについて検討していくこと。
(3)	家族支援の重視	○ 家族の支援にあたっては、こどもの支援と同様、<u>家族のウェルビーイングの向上</u>につながるよう取り組んでいくこと。家族自身が内面的に持つ力を発揮できるよう、<u>エンパワメントを前提とした支援</u>をすること。
(4)	地域社会への参加・包摂(インクルージョン)の推進	○ 障害児支援だけでなく、こども施策全体の中での連続性を意識し、こどもの育ちと個別のニーズを共に保障した上で、インクルージョン推進の観点を持ちながら、こどもや家族の意向も踏まえ、放課後児童クラブ等の<u>一般のこども施策との併行利用や移行に向けた支援</u>や、<u>地域で暮らす他のこどもとの交流などの取組</u>を進めていくこと。
(5)	事業所や関係機関と連携した切れ目ない支援の提供	○ こどものライフステージに沿って、地域の保健、医療、障害福祉、保育、教育、社会的養護、就労支援等の<u>関係機関</u>や障害当事者団体を含む<u>関係者が連携</u>を図り、<u>切れ目のない一貫した支援を提供する体制の構築</u>を図ること。

身体的・精神的・社会的に良好な状態であること

その人が持っている本来の力や可能性を引き出すこと。また、その考え方。

第 2 章 放課後等デイサービスの全体像

1. 定義

○ 放課後等デイサービスとは、学校教育法第1条に規定する学校(幼稚園及び大学を除く。)又は専修学校等(同法第124条に規定する専修学校及び同法第134条第1項に規定する各種学校をいう。以下同じ。)に就学している障害児(専修学校等に就学している障害児にあつては、その福祉の増進を図るため、授業の終了後又は休業日における支援の必要があると市町村長(特別区の区長を含む。)が認める者に限る。)につき、授業の終了後又は休業日に児童発達支援センターその他の内閣府令で定める施設に通わせ、生活能力の向上のために必要な支援、社会との交流の促進その他の便宜を供与することをいう。

2. 役割

○ 学齢期の障害のあるこどもに対し、個々の障害の状態や発達の状況・障害の特性等に応じた発達上のニーズに合わせて本人への発達支援(本人支援)を行うほか、こどもの発達の基盤となる家族への支援(家族支援)を行うことが求められる。

また、全てのこどもが共に成長できるよう、学校、特別支援学校、専修学校等(以下「学校等」という。)と連携を図りながら、小学生の年齢においては放課後児童クラブ等との併行利用や移行に向けた支援を行うとともに、学齢期全般において地域の一員としての役割の発揮や地域の社会活動への参加・交流を行うことができるよう支援(移行支援)を行うことも求められる。

さらに、こどもや家庭に関わる関係機関と連携を図りながら、こどもや家族を包括的に支援(地域支援・地域連携)していくことも求められる。

3. 放課後等デイサービスの原則

(1) 放課後等デイサービスの目標

一人一人の人間性の成長にしっかりと目を向けながら、こどもが安全・安心で自分らしく過ごせる居場所として、学校や家庭とは異なる時間、空間、人、多様な遊びや体験活動等の機会を提供することにより、こどもが自己肯定感や自己有用感を高め、**ウェルビーイングを実現していく**力を培うことが重要であることから、以下を目標として支援を提供していくことが必要である。

○ 生きる力の育成とこどもの育ちの充実

一人一人の人間性の成長にしっかりと目を向け、単に知識やスキルを身につけるのではなく、生きる力や自立心を育てていくとともに、将来のこどもの発達・成長の姿を見通しながら、日常生活や社会生活を円滑に営めるよう、障害の状態や発達の状況・障害の特性等に応じ、様々な遊びや学び、多様な体験活動の機会を提供することを通じて、こどもの自尊心や主体性を育てつつ、発達上のニーズに合わせて、こどもの育ちの従事を図ること。

○ 家族への支援を通じたこどもの暮らしや育ちの安定

こどもの家族の意向を受け止め、こどもと家族の安定した関係に配慮し、きょうだいを含めた家族をトータルに支援していくことを通じて、こどもの暮らしや育ちを支えること。

○ こどもと地域のつながりの実現

こどもや家族の意向を踏まえながら、地域の学校等や放課後児童クラブ、児童館等の教育や子育て支援施策、地域の活動と連携し交流を進めるとともに、放課後児童クラブを併用している場合には、十分な連携を図る等を通じて、こどもと地域のつながりを作っていくこと。

○ 地域で安心して暮らすことができる基盤づくりの推進

こどもの育ちや家庭の生活の支援に関わる地域の関係機関や他の放課後等デイサービス事業所、地域の障害児支援の中核的な役割を担う児童発達支援センター等との連携を通じて、こどものライフステージや家庭の状況に応じて、切れ目のない一貫した支援を提供することにより、こどもと家族が包括的に支えられ、地域で安心して暮らすことができる基盤を作っていくこと。

乳幼児が主たる養育者との間に築く情緒的なきずな

2. 放課後等デイサービスの内容(続き)

②

家族支援

こどもの成長や発達の基盤となる**親子関係や家庭生活を安定・充実**させることが、こどもの**「育ち」や「暮らし」の安定・充実**につながる。

○アタッチメント(愛着)の安定
○家族(きょうだいを含む。)からの相談に対する適切な助言等
○障害の特性に配慮した家庭環境の整備

学齢期は、こどもが行動上の課題やメンタルヘルスの課題、不登校など様々な課題を抱える年代にあることや、学齢期になってから障害特性が明確化する場合も多いことなども踏まえ、家族が様々な葛藤に直面する時期である。そのため、こどもと家族をトータルに支援していくことが重要である。

- 父親やきょうだい、さらには祖父母など、家族全体を支援していく観点が必要である。
- 家族支援は、家族がこどもの障害の特性等を理解していくために重要な支援であるが、理解のプロセス及び態様は、それぞれの家族で異なることを理解する。
- こどもの障害の特性等の理解の前段階として、「気づき」の支援も「家族支援」の重要な内容であり、個別性に配慮して慎重に行う。
- 虐待(ネグレクトを含む。)の疑いや保護者自身の精神的な状態、経済的な課題、DV等の家族関係の課題等に応じて心理カウンセリング等、専門的な支援が必要な場合は、適切な関係機関につないでいく等の対応を行う。
- 必要に応じて、障害児相談支援事業所、児童発達支援センターや他の放課後等デイサービス事業所等、居宅介護(ホームヘルプ)や短期入所(ショートステイ)等の障害福祉サービス事業所、発達障害者支援センター、医療的ケア児支援センター等、児童相談所、こども家庭センター、専門医療機関、保健所等と緊密に連携を図る。

③

移行支援

支援の中に**「移行」という視点**を取り入れ、具体的な移行先が既にある場合は、その**移行先への移行に向けた支援**を、現時点で特段の具体的な移行先がない場合は、こどもが**地域で暮らす他のこどもと繋がりがながら日常生活を送ることができるように支援**を提供していくことが重要。

○放課後児童クラブ等への移行支援
○ライフステージの切替えを見据えた将来的な移行に向けた準備
○放課後児童クラブ等と併行利用している場合における併行利用先との連携
○同年代のこどもをはじめとした地域における仲間づくり

地域社会で生活する平等の権利の享受と、地域社会への参加・包摂(インクルージョン)の考え方に立ち、全てのこどもが共に成長できるよう、障害のあるこどもが、可能な限り、地域において放課後等に行われている多様な学習・体験・活動や居場所を享受し、その中で適切な支援を受けられるようにしていくことや、同年代のこどもをはじめとした地域における仲間づくりを図っていくことが必要である。

特に入学・進学・就職時等のライフステージの移行時における「移行支援」は、こどもを取り巻く環境が大きく変化することも踏まえ、支援の一貫性の観点から、より丁寧な支援が求められる。

④

地域支援
地域連携

こどもの育ちや家庭の生活の支援に関わる保健・医療・福祉・教育・労働等の**関係機関や障害福祉サービス等事業所等と連携**して、こどもや家族の支援を進めていくことが必要。

○通所するこどもに関わる地域の関係者・関係機関と連携した支援

「地域支援・地域連携」を行うに当たっては、こどものライフステージに応じた切れ目のない支援(縦の連携)と関係者間のスムーズな連携の推進(横の連携)の両方(縦横連携)が重要である。

なお、ここでいう「地域支援・地域連携」とは、こどもや家族を対象とした支援を指すものであり、地域の事業所への後方支援や、研修等の開催・参加等を通じた地域の支援体制の構築に関するものではないことに留意すること。

「地域支援・地域連携」は、放課後等デイサービスを利用するこどもが地域の様々な場面で適切な支援を受けられ、地域の中に居場所を持つことができるよう、関係機関等と連携することが重要であることから、普段から、地域全体の子育て支援を活性化するためのネットワークを構築しておくという視点が必要である。

【ペアレントトレーニングの歴史】

- 1970年代 米国を中心に多様なプログラムが発展
- 1980年代 UCLAのプログラム実施
- 1990年代 親訓練の実施（現肥前精神医療センター）
- 2016年 発達障害児者および家族等支援事業にてペアトレの推進
- 2019年 厚生労働省障害者総合福祉推進事業にて

ペアレント・トレーニング実践ガイドブックの作成



「子どもの行動変容、すなわち好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らすための技能を親が習得すること」



- ・ 親の子育てのストレスを減らす
- ・ 親子とも生活での「困り感」を減らす
- ・ 心地よく生活を送ることができるようにする

【ペアレントトレーニングの内容】

セッション1	オリエンテーション（目的・進め方・紹介など） 子どもの行動観察と3つの行動の分類
セッション2	肯定的な注目を与える（ほめ方のコツ）
セッション3	好ましくない行動を減らす① ～上手な無視の仕方～
セッション4	好ましくない行動を減らす② ～無視とほめるの組み合わせ～
セッション5	子どもの協力を増やす方法① ～効果的な指示の出し方①～
セッション6	子どもの協力を増やす方法② ～効果的な指示の出し方②～
セッション7	子どもの協力を増やす方法③ ～よりよい行動のためのチャート（BBC）～
セッション8	制限を設ける ～警告とペナルティの与え方～
セッション9	学校・園との連携
セッション10	これまでのふりかえり

時間：60～90分

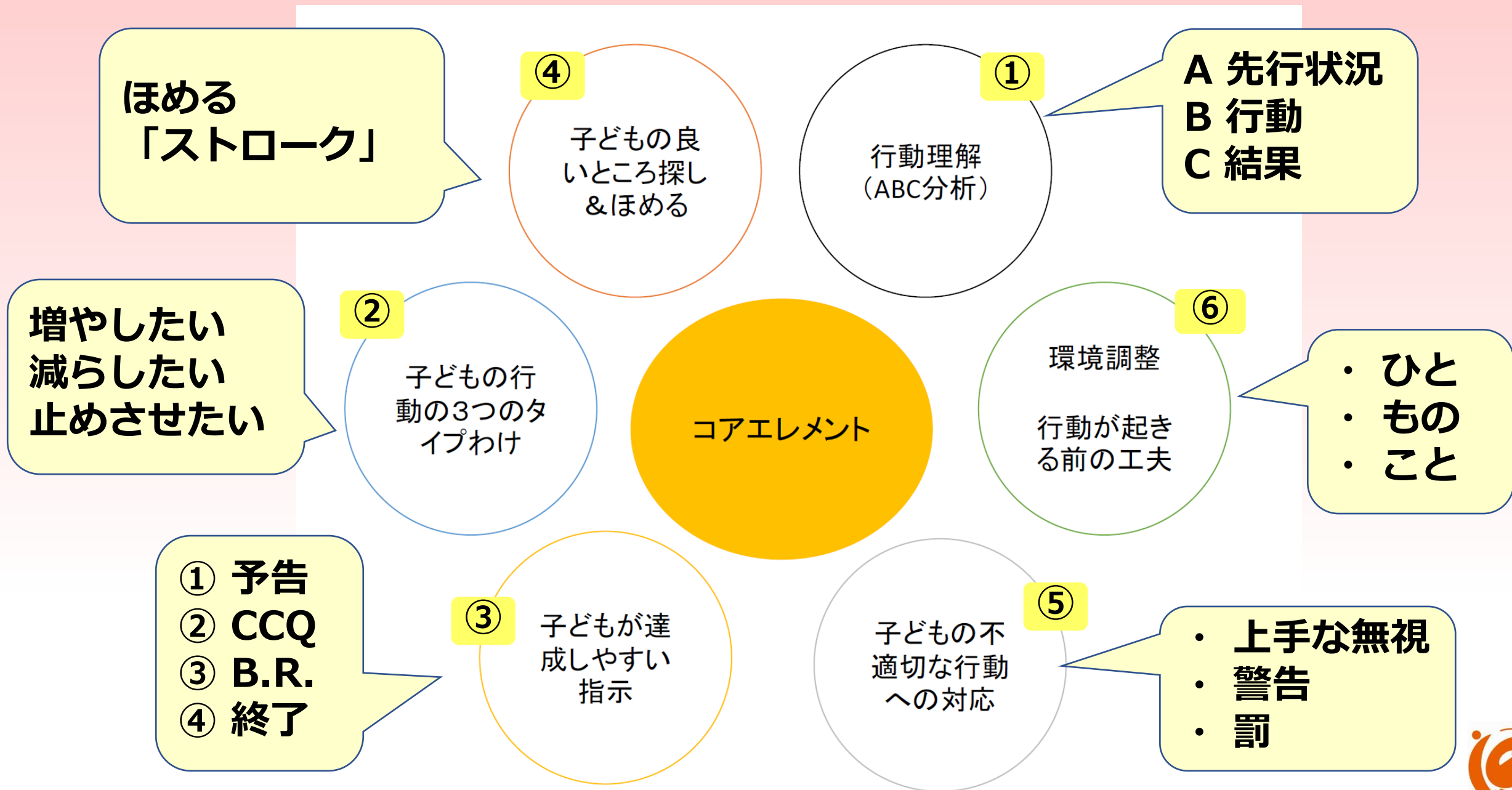
人数：3～6人

期間：1回／2週

形態：講義 GW 臨床

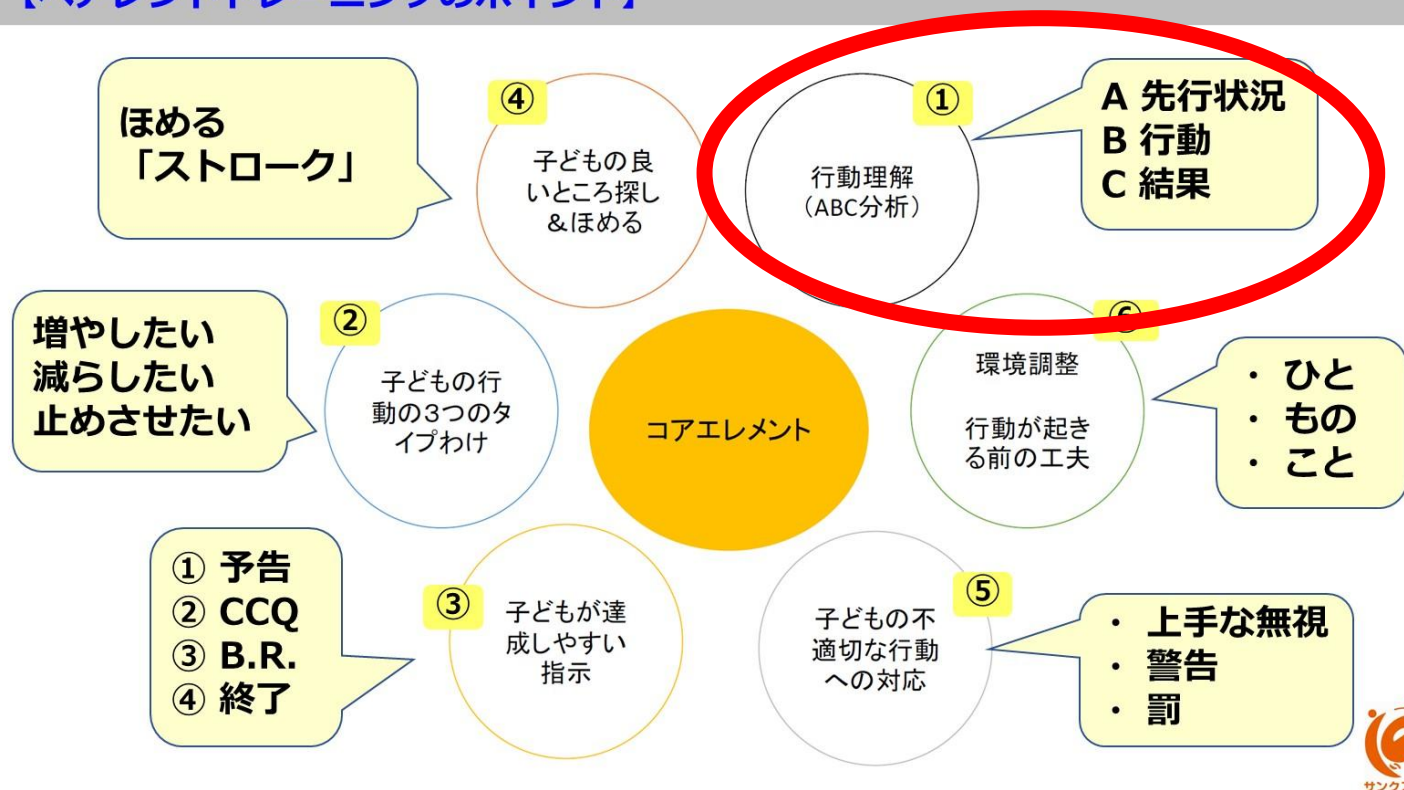
ペアレントトレーニング
ガイドブックより

【ペアレントトレーニングのポイント】



① 行動理解（A B C分析）

【ペアレントトレーニングのポイント】



行動を3つのブロックに分解して解剖する



ABCの各パーツには何が入るのか？

A A

時間、場所、音、
人の声かけ、活動の
切り替え。

「何がスイッチを
押したか？」

B B

叩く、泣く、走
る、座る。

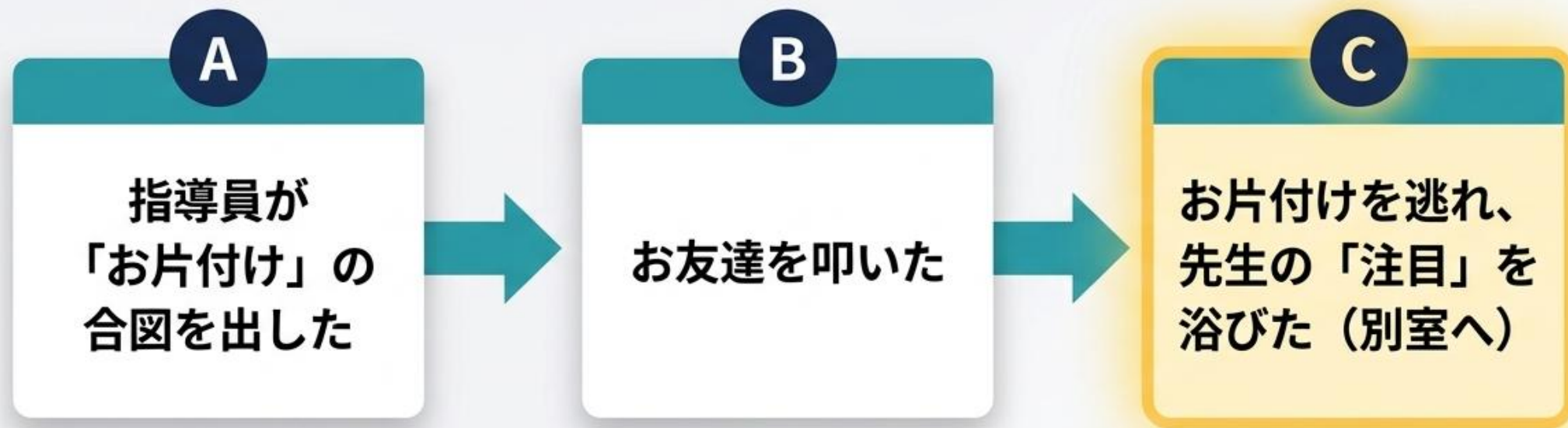
「解釈を交えず、
事実だけを記録する」

C C

注目された、嫌なこ
とを回避できた、
おもちゃを得た。

「その行動で、子ども
にとってどんな『良い
こと』があったか？」

行動は、その後の「結果（C）」によって維持される



子どもは「叩きたかった」のではなく、「お片付けから逃げたかった/注目されたかった」のが真の目的。

② 子どもの行動の3つのタイプ分け

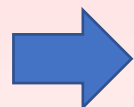
【ペアレントトレーニングのポイント】



3つに分けたい行動とは・・・

行動の明確化

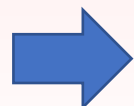
増やしたい行動
(望ましい行動)



対応方法の習得

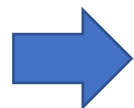
ほめる

減らしたい行動
(望ましくない行動)



- ① 計画的な無視
- ② 次にすべき行動の指示
- ③ 好むことを与えない

許しがたい行動



- ① 危険な行動であることを伝える
- ② 止めない時のペナルティの指示をする
- ③ ペナルティの実行をする

具体的な3つの行動

望ましい行動

今できていて、さらに増やしていきたい行動

- ・「ありがとう」を言う
- ・私に描いた絵を見せる
- ・ごみ捨てをする
- ・静かに読み聞かせを聞いている

望ましくない行動

今していて減らしたい行動

- ・悪口を言う
- ・口げんかをする
- ・弟を押す
- ・おやつのに立ち上がる

すぐに止めさせたい行動

許しがたい、しつこい行動

- ・噛みつく
- ・首を絞める
- ・高いところに上る
- ・ものを人に向かって投げる

③ 子どもが達成しやすい指示

【ペアレントトレーニングのポイント】



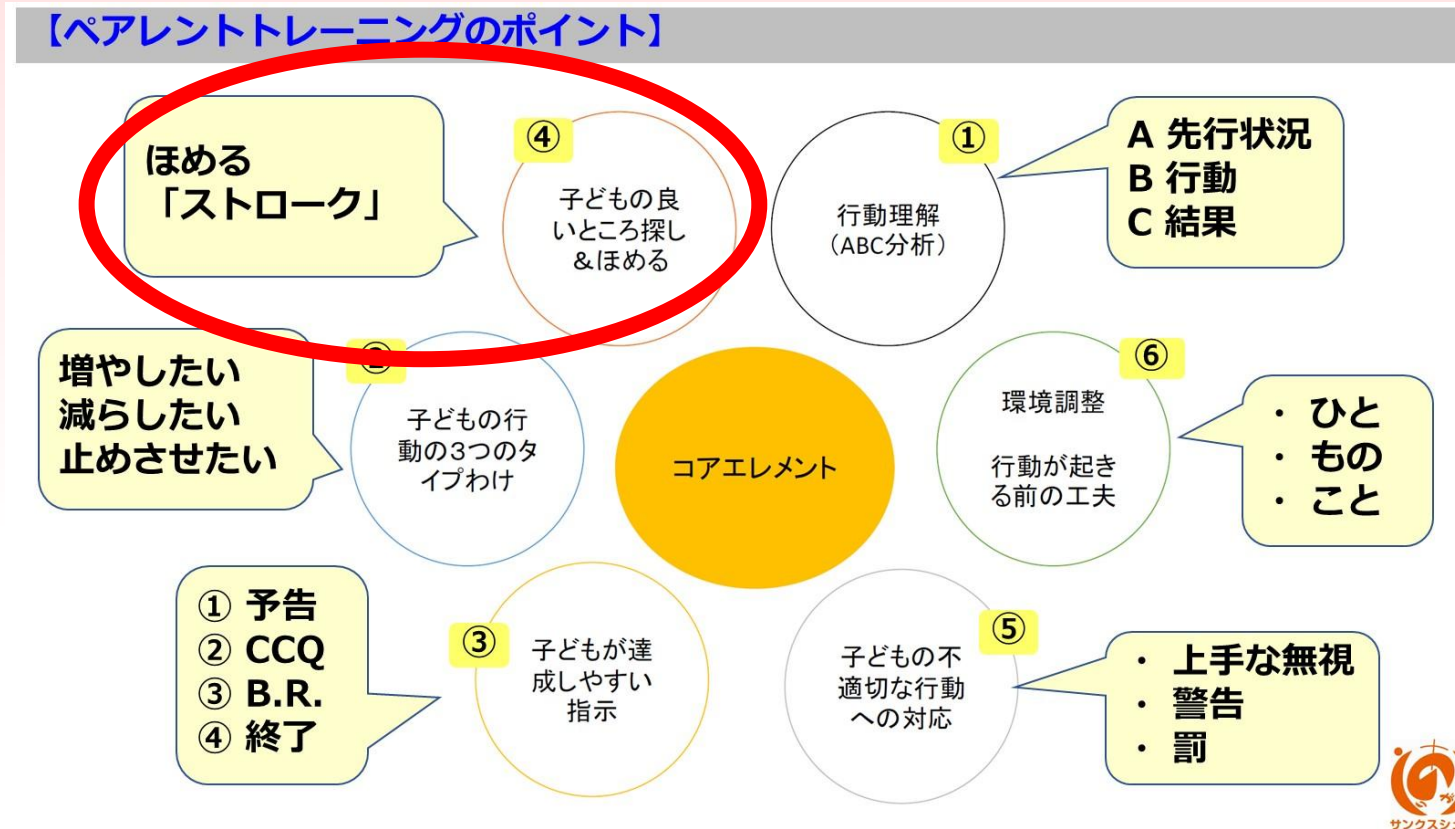
【指示に従った行動ができないのは？？？】

- ・ 耳からの情報が入りにくい、周囲の刺激で気が散りやすい
- ・ 「やらなければならない」という動機づけが弱い、切り替えが苦手
(自分の興味・要求が優先)
- ・ 「指示通りにできた！」 「ほめられてうれしい！」という体験が
極めて少ない

【達成しやすい指示を出す技術】

- 予告 必ず注意を向けてから
 - C C Qで指示 Calm穏やか Close近づいて Quiet落ち着いた声
 - ブロークンレコード 指示に従うまで単純に指示を繰り返す
- 穏やかさ・同じ言葉で正確に・せかさない・落ち着いた口調
- ほめて終了 指示に従ったら忘れずにほめる

④ 子どもの良いところ探し & ほめる



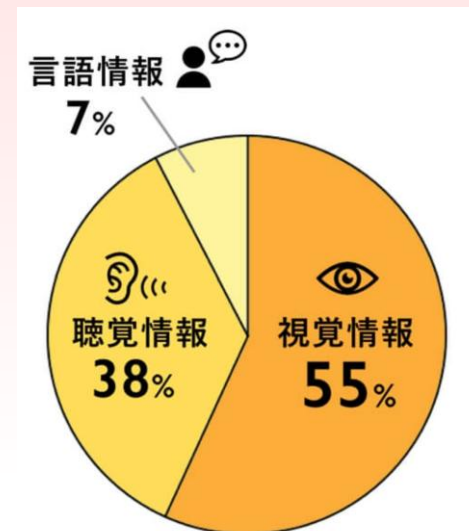
【心理メッセージ】 3つのストローク（一例）

	プラス(+) のストローク	マイナス(-) のストローク	ゼロ(0) のストローク
発言 (言語)	褒める、認める 慰める、励ます 理解する、共感する 応援する 感謝を伝える 語りかける、話しかける 返事する 挨拶する、挨拶を返す	叱る、怒る 否定する、批判する 非難する、罵倒する 責める、罵る 悪口、貶す 皮肉 言葉を遮る 話をすり替える	無視 無言
ボディランゲージ (非言語)	微笑む、笑顔 なでる 抱きしめる（ハグ） 握手する うなづく（話を聞く） 視線を合わせる 体を向ける	あざ笑う、睨みつける 叩く、殴る、蹴る 手で握り込む 押さえつける 物を投げつける 話を聞かない	無反応 無表情

【ペアレントトレーニングのポイント】 ④ 子どもの良いところ探し&ほめる

バーバルコミュニケーション（言語）とノンバーバルコミュニケーション（非言語）

情報の種類	内容	割合
視覚情報 (Visual)	見た目・身だしなみ・しぐさ・表情・視線	55%
聴覚情報 (Vocal)	声の質（高低）・速さ・大きさ・テンポ	38%
言語情報 (Verbal)	話す言葉そのものの意味	7%



実は、言語的な部分は1割にも満たない
ことばだけでは、7%しか相手に伝わらない

ほめ方の考え方

(楽々かあさんHP)

	障害特性	リフレーミング（強みの表現に変換）
1	ことばを聞いて理解することが苦手	目で見た情報は理解しやすい
2	表情や身振りを、誤って理解してしまう	明瞭に（はっきりと）区別された指示を好む
3	人や場面によって態度を変えられない	ルールをきっちり守ろうとする。物怖じしない
4	他の人の興味あることに関心が薄い	状況に左右されず、自分の好きなことに取り組むことができる
5	全体をとらえて関係性をつかむことが苦手	細部に、強く意識を向けることができる
6	別のやり方を探したり臨機応変な対応が苦手	状況に左右されず、ねばり強く取り組むことができる
7	集団で一斉に行動することが苦手	マイペースに課題を完了することができる
8	「いつ終わる」かを理解するのが苦手	決められたことをやり続けようとする
9	抽象的、あいまいなことの理解が苦手	具体的で、はっきりしたことを好む
10	経験していないことを想像することが苦手	経験したことは、しっかりとと言える
11	特定の物事に強く固執	興味があること（趣味・仕事）に、積極的に取り組める
12	規則することが苦手	繰り返し体験することで記憶する
13	発達（認知能力）がアンバランス	興味・関心。好きなことは抜群にできる
14	特定の行動を何度も繰り返してしまう	決まったパターンを几帳面に行うことができる
15	期待されていることに注意が向かない	興味・関心があるものに、強く注意・集中を向けることができる
16	特定の感覚が過敏、または鈍い	些細な違いや変化に気が付くことができる。または非常に我慢強い

「ほめる」「しかる」療育活動の整理（R2.6.12叶研修補足資料 by thanksshare）

	目的（なにをねらって？）	内容（どんなことを？）	方法・留意点（どうやってほめる？・しかる？）
ほめる	本人の発達・成長のために ①「発達的特質（知徳体）」 ②「個人的特質（性格）」 （自信 チャレンジ心等）	・できたこと ・できるようになったこと ・その子にとって伸びたこと ・チャレンジしたこと ・いつもと違うよい行い	・具体的に （何をほめられているのかが理解できるように） ・普段からの本人の発達・成長の把握 （必要に応じて、アンケートや標準検査の活用。 特に「変化」を見つけるには、記録の充実が重要）
	本人の快感情実感のために （喜ぶ 達成感 元気等）	・本人が喜ぶこと ・本人がうれしいこと	・相手の快感情及び快感情表現のアセスメント （保護者や関係機関からの情報収集&普段からの観察と スタッフ間での情報の共有 やはりこれも記録が重要）
	本人の承認のために （認める わかってあげる等）	・存在そのものの肯定 ・人格そのものの肯定	・本心でないと見破られる可能性がある （感情も含めた伝えるスキルトレーニングは必須）
	「伝わる」ために・・・	【手 順】 ・まず、注目をさせてから ・相手の目を見て ・照れずに 【スキル】 ・ノンバーバルの活用（表情、身振り、周りの環境、+人に好感を与える身なりや立ち振る舞い） 【意 識】 ・何を誉められたいのかを把握&意識をして 【工 夫】 ・支援者の気持ちや考えを付け加えて （他児者の同意見が加わると効果倍増！＝心理劇補助自我）	

※ うまくいかないことや失敗はつきものです！しかし、「意識を意識化」できない人は、素人と呼ばれても仕方ありません・・・



⑤ 子どもの不適切な行動への対応

【ペアレントトレーニングのポイント】



【上手な無視の仕方】 <してほしくない行動を減らす>

子どもに自分の行動がよくないことに気づかせる

【無視】を実行する事前に、必ず本人・家族・支援関係者の同意を得ること！

- ・ **目をそらして**：子どもの注目を外す
- ・ **態度で示す**：微笑まない　しゃべらない　体の向きを変える
- ・ **感情的にならない**：ため息や怒りの表情はしない
- ・ **タイミング**：してほしくない行動が始まったらすぐに無視をする
- ・ **ほめる**：してほしくない行動が止まったらすぐにほめる

【リミットセッティング（警告）】

指示に対する引き延ばし話逸らし：子どもに行動の限界を設定する

【子どもがブロックを投げ続けている】

「あと5秒数える間に止めなかったら全部片づけてしまうよ」

【何度指示をされても宿題をしようとしない】

「いますぐ宿題を始めないと今晚のゲームは禁止ですよ」

◎：「□□したら、△△できるよ」で誘う

◎：トークン表などで、家庭内のルールを明確にする

【タイムアウト（罰）】

『だめなことをした』『やるべきことをしなかった』ことに対する
自らが招いた結果であるとの認識

- ・とられたくないもの（特権など）を取り去る
- ・罰則時間は短く
- ・タイムアウトを行う場所を決める
- ・トークン表のポイント減点の取り入れ

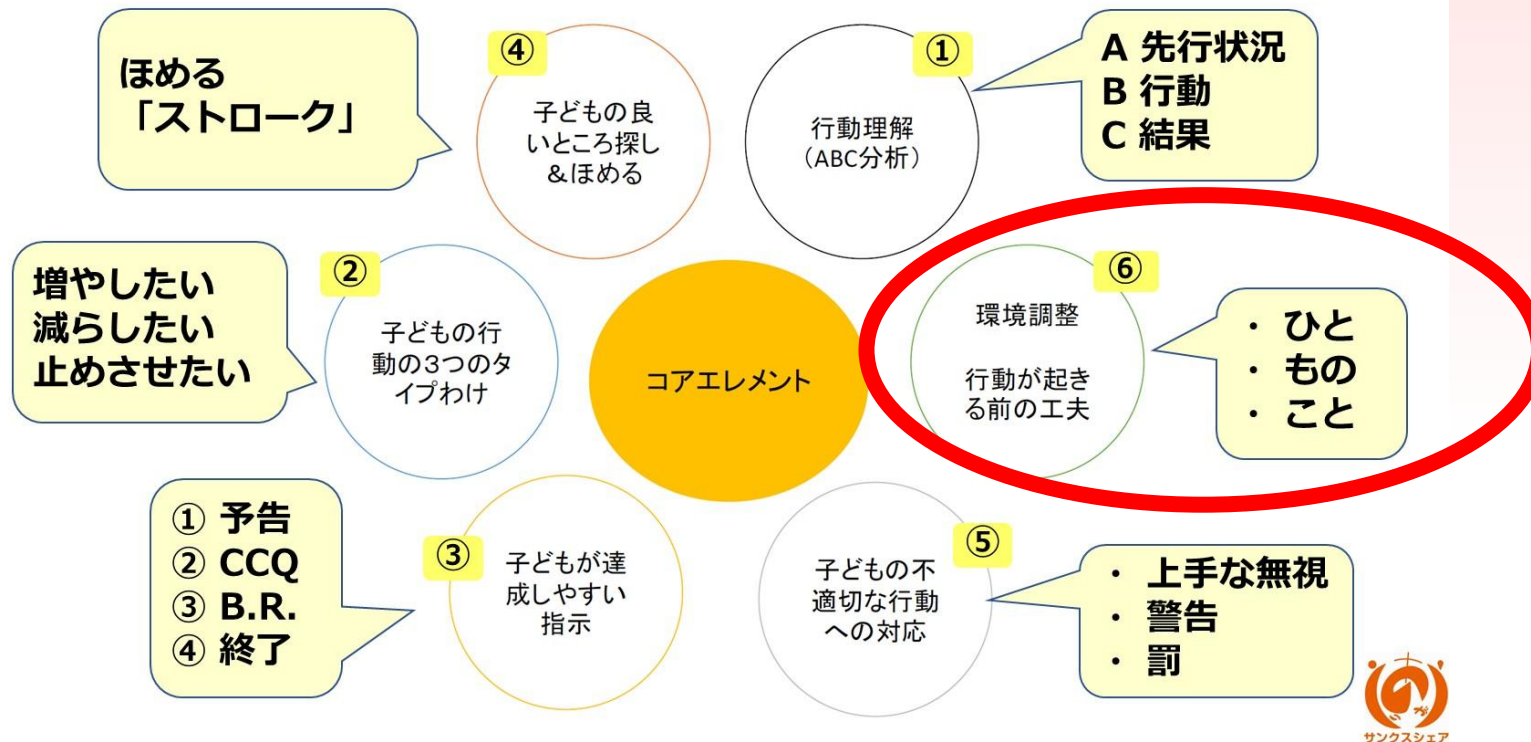
【罰】を実行する
事前に、必ず
本人・家族・支
援関係者の同意
を得ること！

【段階】

【指示】 → 【再度指示】 → 【警告】 → 【タイムアウト】

⑥ 環境調整（行動が起きる前の工夫）

【ペアレントトレーニングのポイント】



「もの」 ・・・ものを使って環境そのものをコントロールする

例：壁向きに配置した机で学習する

「ひと」 ・・・いわゆる誰が対応するか 人による対応の仕方

例：重要なルールをインプットしてほしい時、管理者に話をしてもらう

「こと①」 ・・・活動内容やイベントのコントロール

例：「今日のおやつコーナー」などスケジュールボードの提示をする

「こと②」 ・・・空間・場所のコントロール

例：学習やおやつの時間に座る席を指定する

「こと③」 ・・・時間帯や時間の長さ、順序などのコントロール

例：本人合わせた、時間入りのスケジュール表を準備する

見える

見えない

A（状況）

店でほしいものをみつける

B（行動）

「買って～」と
大声で泣き叫ぶ

C（結果）

ほしいものが
手に入る

レベルⅠ

『A』の状況を変える

レベルⅡ

『C』の結果を変える

レベルⅢ

『B』の行動を変える

① 代わりの行動をつくる

② 望ましい行動をつくる

【3つのポイント】

不適切行動を減らすために

不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）

【不適切行動が強化され

ている状態を断ち切る】

方法① 刺激の撤去

方法② 消去手続き（計画的無視）

方法③ 嫌悪刺激の呈示（罰）

方法④ 分化強化手続き

ア 低頻度分化強化：不適切行動の回数や時間が基準以下の場合に強化する

イ 他行動分化強化：不適切行動が起きていない場合を強化する

ウ 対立行動分化強化：同時に実行できない代替りの行動を強化

エ 代替行動分化強化：不適切行動に置き換わる代替りの行動を強化

段階：【指示】 → 【再度指示】 → 【警告】 → 【罰】 ※ 事前合意

物理的構造化：空間の意味を明確にする

未調整の環境（混乱と不安）



物理的に構造化された環境（集中と安心）

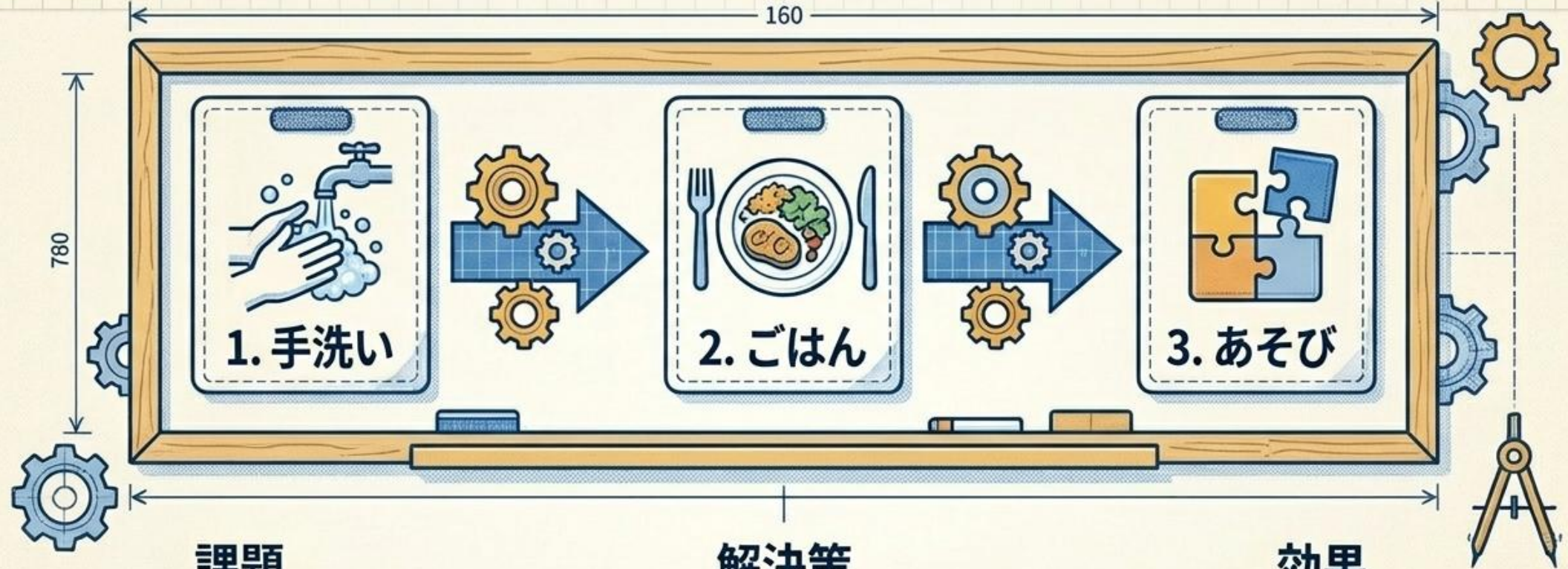


目的：ASD児童が理解しやすい環境を作る

方法：活動エリアをパーテーションや家具で区切る

効果：視覚的な刺激（ノイズ）を減らし、集中と安心を生む

時間の構造化：未来を予測可能にする



課題

「次何が起こるか分からない」状態は極度のパニックを引き起こす。

解決策

1日のスケジュールを視覚的なルーチンで提示。

効果

予定変更の際も、言葉ではなくスケジュール表を書き換えることで納得しやすくなる。

活動の構造化と視覚的支援：自立を促す

消えてしまう聴覚情報（混乱）



空間に留まる視覚情報（自立）



手順の提示（始まりと終わり）を明確にし、
支援者に依存せず自ら行動できる仕組みを作る。

ペアレントトレーニング 保護者へのアプローチ



「消極的な保護者」への対応

疲弊型

睡眠・通院・きょうだい対応など、**生活自体の余白**が削れている。

見た目は不熱心に見えても、内的には限界に近い状態。

不信型

過去の**専門機関や支援者**で傷ついた経験がある。

提案に乗らないのは、拒絶ではなく防御反応かもしれません。

罪悪感型

自分が**原因ではないか**、うまくできていない、と抱えている。

提案は「自分へのダメ出し」に聞こえてしまうことがあります。

時間不足型

気持ちはあっても、**物理的な時間**がない。

“やる気が足りない”のではなく、家事と仕事の合間で動けない。

保護者面談で最初の一問 — 「**いま、一番しんどいこと**は何ですか？」
この問いは、4つの背景のうちどれに当てはまるかを探す入口になる。

【ペアレントトレーニング】 保護者へのアプローチ

“困りごと”ではなく、“願い”から入る

問題を並べる面談は、保護者にとって**自分のダメな点の再確認**になりやすい
最初に聞くのは「困っていること」より「**少し楽になりたい場面**」

聞く順番を入れ替える

▶ BEFORE 困りごとから聞く

「どんなことでお困りですか？」
→「困っていること」を並べてもらう



▶ AFTER 願い・少し楽になりたい場面

「どんな時、少し楽だと感じられますか？」
→「叶えたい場面」を出してもらう

“困りごと”から始めると、保護者は自分の**至らないところ**を棚卸ししてしまう。

“願い”から始めると、保護者は**自分の中の力**に目を向けられる。

【現場で使える 声かけ例】

子どもを変えようとする前に、
まず“ちょっと楽な場面”を探す

- ① 「最近、**少しだけ楽だな**と感じた瞬間はありますか？」
- ② 「その時、**何がうまくいった**と思いますか？」
- ③ 「それを、**あと一回だけ**起こせるなら、何が一番小さい一歩ですか？」

【ペアレントトレーニング】 保護者へのアプローチ

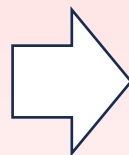
ペアレントトレーニングは、最初から提案しない

後ろ向きな保護者には、まず「**困りごとを少し楽にする相談**」として始める。
言葉は小さいほど、拒否感も小さくなる。

【最初の声かけ】

「ペアトレを受けましょう」

保護者にとって、“自分を訓練される”提案に聞こえる。
後ろ向きな状態の入り口では、まず提案になりにくい。



【最初の声かけ】

「ちょっと楽になる相談、一回だけしてみませんか」

“相談”“一回”“ちょっと” — ハードルを一段ずつ下げる言葉選び。
トレーニングではなく、**楽になる実験**として位置づける。

【呼び方】

“療育”より、“相談”から入る

親から見て「療育」は、指導・評価が入る場と映ることがある。
最初は“**相談**”“**おしゃべり**”“**お茶会**”など、身構えない命名にする。

【進め方】

決めない、責めない、押し切らない

初回は“聞く”だけで終わっていい。約束事も宿題も作らない。
次回も来るか、が成果。
継続が、参加より優先。

【ペアレントトレーニング】 保護者へのアプローチ

“宿題”ではなく、“実験”として提案する

保護者に対し、失敗した時の逃げ道を、最初から一緒に作っておくのがコツ。

場面	宿題として言われると…	実験として提案すると
声かけの 言い換え	「次こそちゃんと叱ってください」 できなかった＝私の失敗	「来週、1回だけ違う言い方で試してみませんか」 失敗してもデータが1個増える
行動の 振り返り	「毎日記録をつけてください」 記録が義務化、続かない	「うまくいった日だけ教えてもらえますか」 できた所だけ積む
事業所での 取り組み	「家でも同じようにやってください」 家庭が訓練の場になる	「事業所でうまくいった方法を、お家でも1つだけ試す実験」 成功体験を翻訳する
集団プログラムの導入	「ぜひ参加してください」 断れない空気、参加は負担	「お子さんと一緒に、まず見学だけでもいいですか」 見学 → 参加 → 継続へ段階を切る

「実験としてやってみる」

この一言が、保護者の“やらされ感”を取り除く ―― 失敗は評価しない、データとして扱う

【ペアレントトレーニング】 保護者へのアプローチ

“子どもが変わる”より先に、“保護者が少し楽になる”

成果の順番を**ひっくり返す**支援が、後ろ向きな保護者との関係をつくる。
最初に目指すゴールは、子どもの変化ではない。

1 保護者の
小さな楽

2 再来の
安心感

3 一緒に
考えたい姿勢

4 家庭での
小さな実験

5 子どもの
変化

最初の課題は、
簡単すぎるくらい小さく

「1回だけやってみる」の
レベルで十分。
保護者が“できた！”と思
える体験を、**最初に積む**
ことが肝心。

“やらされ感”のない選択

3つの候補から1つ選んで
もらう。
選ばなかったものは“違い
”であって、“失敗”ではな
い。
決めるのは保護者。

できた時の言語化

保護者の小さな成功を、
具体的に言語化して返す
。
“おお、よくやりました”
ではなく、“この一言が効
きましたね”。

現場の原則

「成果とは、**保護者がまた来たい**と思って帰ること」
数字で測れなくても、**再来**は最大の成果信号。

支援者の“導入”5ステップ

保護者への提案が通らない時は、たいてい順番が飛んでいる。
“相談が先、提案が後”——この5つを、現場の型にする。

01

信頼形成

まず**聞く側**になる。評価せず、説教せず、“あなたの味方です”という姿勢を言葉と態度で示す。

02

よい姿の 具体共有

事業所で見えた**子どものよい姿**を、抽象ではなく**場面**で伝える。“今日の工作で ○○が手順を覚えていました”。

03

家庭への翻訳

事業所の成功を、**家庭で同じことを再現**するための言葉に直す。“事業所で使っていた声かけを、お家でも1つだけ試せますか”。

04

選択肢を渡す

提案は**2～3個**から。
“どれも違っていて、どれも正解”という枠で。保護者が決める構図を守る。

05

できなかった 理由を分析

できなかった時、人を責めず**状況を分解**。
“忙しかった？ 難しかった？ 合わなかった？”

現場の合言葉

この順番は**省略しない**——信頼形成を飛ばした提案は、通らないだけでなく、関係も閉じる。

保護者タイプ別

疲弊型 / あきらめ型

A / 疲弊型

生活・通院・きょうだい対応で、**余白が削れている**保護者。
見た目は不熱心でも、内側は限界に近い。

▶ やることリストを減らす

できないことを責めるのではなく、
“今月やることを減らす” 提案に切り替える。

声かけ例

「今週は、何もしなくて大丈夫です。
もしできそうなことが1つだけあるとしたら
、何ですか？」

有効だった現場の声

「送り迎えだけで必死」という言葉に、
“いまできていることの方から話しましょう” と
返した。

B / あきらめ型

過去に**何を試しても変わらなかった**経験を持つ保護者。
提案より先に、“もう無理” という諦めがある

▶ 成功体験を“いまここで”取り戻す

過去の失敗に立ち向かうのではなく、
“いま、この事業所で起きた小さなこと” から
始める。

声かけ例

「いままで大変でしたね。
今日は、“ほんの少しだけ変わったかも” と
いう所だけ、一緒に見てみませんか？」

有効だった現場の声

“もう何を言っても無駄” という保護者に対し
前日の写真1枚を見せて「ここ、楽しそうですね」と話した。

【ペアレントトレーニング】 保護者へのアプローチ

保護者タイプ別

反発型 / 無関心に見える型 / 支援不信型

C / 反発型

“○○しなさい”に強く反応する保護者。
背景に**コントロールされた経験**がある場合も。

▶ 提案をひっくり返す

“私たちはこう思う”ではなく、“あなたはどうしたいですか”から始める。

声かけ例

「押し付ける気はないです。“要らなければ無し”でいいので、1つだけ聞いてみませんか」

D / 無関心に見える型

反応が薄い、関心がないように見える保護者。
実際には、**諦め・絶望・疲労**が表出していることが多い。

▶ 沈黙を尊重する

無理に埋めようとしない。
“頷くだけでいい”という構えで場を作る。

声かけ例

「話したくなければ、今日は頷いてくれるだけで大丈夫です」

E / 支援不信型

過去の支援機関で**嫌な経験**をした保護者。
“また同じことをされるのでは”という恐怖がある。

▶ 過去の傷を否定しない

“それは辛かったですね”から始め、今ここでどうするかは別として扱う。

声かけ例

「いままでのことは、ここでは引き継がなくていいです。
今日は“ゼロ”から始めましょう」

NG対応6選

善意や熱意が、“**責める関わり**”に転ぶ瞬間を知っておく。
“自分がやってしまっていないか”——定期的に振り返る視点とする。

言ってしまう一言

- ① 「お母さんがしっかりしないと、お子さんは…」
→ 親を原因にしない。親子関係の責任は分擔しない。
- ② 「他のご家庭はちゃんとやっていますよ」
→ 比較は**孤立を深める**声かけです。
- ③ 「このくらいは誰でもやってるんですが」
→ 普通を基準にすると、特別支援の家族は疲弊します。

やりがちな関わり方

- ④ 面談の最初から“課題リスト”を開く
→ “ダメ出しの場”になる。願いから始める。
- ⑤ 事業所での成功をそのまま“家庭で再現”させる
→ 家庭は違う文脈。翻訳してから渡す。
- ⑥ できなかった時、理由を解析せず“やる気の問題”にする
→ 状況と文脈に分解する。人格ではなく条件を扱います。

対応の基本姿勢

“参加”を目標にしない。まずは接点を維持すること
大きく構えて連絡を控えると、保護者は“見限られた”と感じる。
反応がなくても、“**気にかけている**”という信号だけは送り続ける。

接点 —— 月に1回でも

短い連絡・おたより・事業所だより。
“返信を求めない”一言を混ぜるだけで十分です。

話題 —— 子どもの日常から

障害・課題の話は避ける。
“今日の給食、こんな食べました”でいい。

ただし —— 安全リスクがある場合は、一人で抱えない

虐待・ネグレクト・自傷他害の兆候がある場合、
“接点維持”だけでは子どもの安全は守れません。

聴取 —— “返事がない＝拒絶”としない

保護者に余裕ができた時に届くように、
“受取人”を友人やきょうだいにする選択肢も。

語り口 —— “参加しない自由”を守る

“いつ来ても大丈夫”という姿勢が、再来の余地を残す唯一の方法です。

▶ 関係機関連携へ

市町村の虐待対応窓口・児童相談所・学校・元主治医など、事業所単独で抱えない。
“迷ったら共有する”を、チームのルールに。

参加しないことは、失敗でも拒絶でもない —— 今はそれが保護者の正解かもしれない。
だからこそ、次に関けるドアは1つでも残しておく。

明日からの 5 つのチェックポイント

- ☑ 1 保護者面談を開く時、最初に“願い”から聞いたか？
- ☑ 2 提案を“実験”として、選択肢つきで出したか？
- ☑ 3 最初の課題は、“1回だけ・小さすぎるくらい”に切ったか？
- ☑ 4 できなかった時、人ではなく“状況”を分析したか？
- ☑ 5 参加しない保護者にも、“来月のドア”を開けて残したか？

保護者の背景を理解し、少し楽になるかわり ——

“子どもが変わる”より先に、“保護者が少し楽になる”を成果にする。

最初に目指すのは、
“保護者を変えること”
ではない。

“この支援者となら、
少し話してもいい”
と思ってもらうこと。

それが始まれば、
変化は**保護者自身の力**で
始まる。
支援者は、その**最初の一
歩の場**になればいい。

ペアレントトレーニングのポイント 番外編



【ペアレントトレーニングのポイント】 番外編

おうちに帰ろう

ほめかた絵本



画：伴 麻紗子

スーパーでお買い物

ほめかた絵本



画：城田 能登靖

レストランでお食事

ほめかた絵本



画：城田 能登靖

おばちゃんがやってきた

ほめかた絵本



画：伴 麻紗子

出典
京都府中丹広域振興局