



5月30日の朝日新聞に掲載された「ペアレント・トレーニング」に関する記事です。参考にしてください。

### ペアレント・トレーニングとは、

子供の「行動」に注目して、行動療法に基づく効果的な関わり方を学ぶプログラムのことです。保護者の方が子供とのよりよい関わり方を学びながら日常の子育ての困りごとを解消し、子供の発達促進・行動改善を目的としています。

1980年代にアメリカで開発され、その後、日本に持ち込まれました。参加者に合わせて改変され、多様な子供に役立つものとされています。

発達障害の一つ、注意欠如・多動性障害（ADHD）の子にも、家庭や学校で困る状況を減らして成長を支える「心理社会的治療」の重要性が強調されるようになってきた。そのうち親を対象にした行動療法「ペアレント・トレーニング（パートレ）」が広まりつつある。

### ADHDの子どもの親にできること

子どもの行動を客観的に観察し、3分類

- ◎ 好ましい増やしたい行動
- △ 好ましくない減らしたい行動
- × 許しがたい行動

◎ 好ましい行動に注目して  
親子関係を好循環に



奈良県の小学2年生の男の子（7）は保育園の時からお遊戯や合奏など集団行動が苦手だった。叱られると母親（36）を蹴飛ばすこともあった。発達障害の一種、ADHDと自閉スペクトラム症と診断された。

両親は2017年、同県三郷町の精神科病院「ハートランドしぎさん」で、パートレに参加した。

全12回の講義や模擬練習などに加え、宿題が出た。最初の課題は「子どものいい点を見つけてほめる」。

父親（36）はとまどった。これまで男の子のいい点を意識したことはなく、気がつくくと叱っていたからだ。偏食で野菜嫌い。食事の度に「また残して」と怒っていた。課題が出てからは、男の子がはしを手に嫌いなピーマンを見ているだけで「ピーマンを食べようとするなんてえらいな」とほめた。最初は半信半疑だったが、妻と2人で小さなこともほめ続けたところ、1〜2カ月で男の子に笑顔が増えた。今では授業中に1人だけ別の行動をとることもなく、偏食も減った。

父親は「子どものかんじやくには理由があるのかわかりずいずい対応できるようになった。親の変化で長男も変わってきた」と話す。

ADHDは脳の一部の働き方が生まれつき弱く、不注意だったり、じっとしていられなかったりする精神疾患だ。子どもの約5%にみられるとされる。コミュニケーションをとるのが苦手だったり、一つのことにとだわり過ぎたりする、自閉スペクトラム症と合併していることも多い。

脳の働きを補う飲み薬が3種類ある。だが、16年に8年ぶりに改訂されたADHDの診断・治療ガイドラインは「心理社会的治療から開始すべきであり、薬物治療ありきの治療姿勢を推奨しない」とした。心理社会的治療は、子どもが授業に集中できるよう席にするなどの環境調整、パートレなど親と子どもへの支援

## 達成感味わい自信に

や行動療法などだ。ガイドライン作成責任者の斎藤万比古、母子愛育会愛育相談所長は「治療の目的は症状を無くすことではない。子どもが症状を抱えながら日常生活に適應し、成長することだ」と話す。

厚生労働省は14年度から発達障害者支援策の一つとしてパートレの普及を進めている。日本ペアレント・トレーニング研究会長の岩坂英巳・ハートランドしぎさん子どもと大人の発達センター長は「ADHDの子と家族が陥りがちな悪循環を、親が子どもへの対応を変えることで好循環に転じることができる」と話す。

親がしかると子どもは自信を失い、意欲が低下し、反抗する。親は「なんでうちの子は」と落ち込み、イライラする。そんな親に子どもは不安を募らせ、さらに問題行動が増える。

パートレではまず、親に子どもの好ましい行動を見つけてほめるよう求める。ほめられた子は達成感を覚え、自信や意欲が増し、問題行動が減る。親の心は安定し、ほめ上手になる。

次に子どもの行動を、①好ましい増やしたい行動②好ましくない減らしたい行動③暴力など許しがたい行動に分類する。①はほめるなどほめられる行動が出てくるまで素知らぬ顔で叱らずに待つ。②は理由を説明し、「またやったら今日をおやつは無し」などと警告する。それでも繰り返したら警告した罰を科す。長く続くと罰や体罰はしない。

岩坂さんらが1999年〜2013年にパートレを受けたADHDなどの子110人の親に、子どもの不注意や衝動性などを評価してもらい、点数化した。パートレ前に比べて、点数が約3割改善した。

斎藤卓弥・北海道大特任教授は「対人関係が悪化したり問題行動が顕在化したりする前の小学低学年のうちにはパートレを受けて欲しい」と話す。（大野めぐみ）