

『子育てに「もう遅い」はありません』を 前向き子育てプログラムで読み解く

藤田 一郎

Understanding of the book of “It's not too late for parenting”
by Positive Parenting Program

Ichiro FUJITA

抄 録

発達教育学フォーラムで内田伸子先生の講演を拝聴し、私が考える子育て観ととてもよく似ている、共感する内容が多いと感じた。とくに「子どもを伸ばす3つのH、ほめる、励ます、(視野を)広げる」は納得のいく言葉であった。その理由として子どもへの関わり方が前向きである、つまり私が実践している前向き子育てプログラム「トリプルP」との共通点が多いことに気付いた。そこで内田先生の著書『子育てに「もう遅い」はありません』をトリプルPの子育て技術に関して共通点や相違点に注目して読み解くことにした。内田先生は脳科学、心理学、教育学にもとづき、子どもの年齢に応じた親へのアドバイスなど多くの知見を述べていた。トリプルPグループワークでは参加者の子どもの年齢(1~12歳)を区別せずに説明しているが、個別相談では子どもの発達年齢に応じた細やかな対応が可能であり、新たに相談に応用できる知見やアドバイス等を得ることができた。

Key words : 子育て支援、前向き子育てプログラム、子育て相談

1. 目的

2016年9月19日、福岡女学院大学発達教育学フォーラム記念講演、内田伸子先生の講演『どの子ども伸びる共有型しつけのススメ~子育てに「もう遅い」はありません!』を拝聴し、私が考える子育て観ととてもよく似ている、共感する内容が多いと感じた。その理由として子どもへの関わり方が前向きなこと、つまり私が行っている前向き子育てプログラム、トリプルP(Positive Parenting Program)との共通点が多いことに気付いた。例えば内田先生が提唱する子どもを伸ばす3つのH、「ほめる、励ます、(視野を)広げる」がある。トリプルPの子育て技術にも好ましい行動を育てる関わり方として「描写的に褒める、注目している気持ちを伝える、夢中になれる活動を与える」という方法があり、基本的に同じ考え方だと思った。

私は小児科外来の心身症、不登校の心理相談で学校・家庭の環境調整を行っているが、治療や予防に役立つのは子育て支援であることをしばしば経験する。小児科外来での子育て相談の一例を述べる。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でわがまま、妹の世話は大丈夫だけどこの子にイライラする。このよう

福岡女学院大学発達教育学専攻

な母親の訴えに対して、3歳児の反抗期、兄妹葛藤は子どもによくあるので、子どもの行動を観察して叱る場面を減らすよう工夫しましょう。実行可能なルールを作って良い行動を褒めましょう。このような相談にはトリプルPを参考にしていく¹⁾。

わが国で受講できる子育てプログラムには米国など外国由来の行動療法にもと

づくものが多い。私はいくつかの子育てプログラム、ペアレントトレーニングを学んだが、トリプルPが優れていると思うのは、子育て技術が具体的で分かりやすく実行が容易なこと、心理学的研究による多数の論文で有効性が証明されていることである。約2か月かけてプログラムを受講して宿題やロールプレイにより学ぶので体験的に学ぶことができる。健常児の親、障害児の親に対する2つのプログラムがあるのですべての親が学ぶことができる^{2,3)}。親自身が自分で考えて養育力を身に付けることが目的なので、親から相談されたときはテキスト



図1. トリプルP
~前向き子育て17の技術

(図1)を参考にして親自身が自分で考えるようにアドバイスできる⁴⁾。

今回私は子育て方法に関してさらに視野を広めるため、内田伸子先生の著書『子育てに「もう遅い」はありません』(図2)をトリプルP子育て技術と比較検討する⁵⁾。共通点と相違点を検証し、相違点のなかにトリプルPの視野を広げる課題があると考える。本文の「2. 方法」にトリプルPの概要を述べ、「3. 結果」に『子育てに「もう遅い」はありません』の内容を共通点と相違点に整理し、「4. 考察」では子育て方法に関して得られた私なりの知見を取り上げ、新たに子育て相談に応用できる言葉、アドバイス内容等を検討する。

2. 方法

トリプルPはオーストラリアの心理学者が開発した認知行動療法にもとづく子育てプログラムで、子どもの行動・情緒問題の予防と治療を目的とする。17の子育て技術の半数以上は前向きな関係・態度・行動の形成に焦点を置き、親の自信・意欲の向上、育児不安解消、発達障害の早期支援、保健師・子育て支援従事者の負担軽減に役立つ。世界25カ国(18言語)の政府や保健部門の専門家が採用している。

グループワークは対象者1-12歳の子どもをもつ親(約10名)で、週1回2時間x8回、約2か月間かけて行う。実施前後に質問紙で親の子育てスキルと精神状態、子どもの行動の長所と問題を評価している。子どもの問題行動には様々な要因があるので、以下の要因の有無を考えて自分の子育てを振り返る。①遺伝として受け継いだもの(気質)、②家庭環境:間違えて与えるほうび、エスカレート、好ましい行動の無視、他人の行動をまねる、指示の与え方、感情的な言い方、効果的でない罰し方、親の信念と期待感、家庭における他の要因、③家庭外の影響:友人、学校、メディアなどがある。子育ての基本となる前向き子育てのポイントが5つある(表1)。例えば、夫婦で躰の考え方が異なると子どもは混乱するので、親が話し合っで一貫した分かりやすい躰を行うべきである。

次に具体的ですぐに実行できそうな17の前向きな子育て技術を学ぶ(表2)。子育て始まりは「子どもと建設的な関係を作る」ことである。子どもと良質な時を過ごし、子どもの活動や趣味について話し、ハグなどの身体的な触れ合いで愛情を表現する。そして「好ましい行動を育てる」ために、好ましい行動を描写的・具体的に褒



図2. 子育てに「もう遅い」はありません

表1 前向き子育てポイント

- | | |
|----------------|---------------------|
| ①安全に遊べる環境作り | 楽しく探検し、発見して発達していく。 |
| ②積極的に学べる環境作り | 子どもに注意を向けてやる気を育てる。 |
| ③一貫した分かりやすいしつけ | 混乱して問題行動が生じないようにする。 |
| ④適切な期待感を持つ | 発達段階に応じた行動を期待する。 |
| ⑤親としての自分を大切にする | 協力を得て、余裕を持って楽しく子育て。 |

表2 17の前向きな子育て技術

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ○子どもと建設的な関係を作る | 1. 子どもと良質な時を過ごす |
| | 2. 子どもと話す |
| | 3. 愛情を表現する |
| ○好ましい行動を育てる | 4. 描写的に褒める |
| | 5. 注目している気持ちを伝える |
| | 6. 夢中になれる活動を与える |
| ○新しい技術や行動を教える | 7. 良い手本を示す |
| | 8. 時をとらえて教える |
| | 9. アスク・セイ・ドゥ |
| | 10. 行動チャート |
| ○問題行動を取り扱う | 11. 分かりやすい基本ルールを作る |
| | 12. ルールを守らない時の対話による指導 |
| | 13. 小さな問題行動への計画的な無視 |
| | 14. はっきり穏やかな指示 |
| | 15. 問題に応じた結果 |
| | 16. クワイエットタイム |
| | 17. タイムアウト |

め、子どもに注目している気持ちを態度で示す。夢中になれる活動、教材、年齢にあったおもちゃを与える。

「新しい技術や行動を教える」方法がいわゆるしつけに相当する。親が手本となって好ましい行動を見せ、子どもの問いかけに応じてヒントで学習を促す。手助けをして新しい技術を教える。好ましい行動ができたならシールなどでチェックする行動チャートを作り、ほうびを与える(図3)。「問題行動を取り扱う」ためにはルールを話し合うことが重要である。子どもの問題行動をいきなり叱るのではなく、子どもと話して我が家のルールを考えることが大切である。クワイエットタイムやタイムアウトは子どもが落ち着くための時間であ



図2. 行動チャートの例

る。

これらの子育て技術を活用してハイリスクな状況に対応する。例えばスーパーの買い物で、3歳児がお菓子を持ってこれも買って～と泣き叫ぶような状況を考えてみる。このような体験をしたら次回のための事前の準備を考える。買い物に行く前に親と子の買い物リストを作る。スーパーでは親と一緒に歩くなどの約束をする。買い物中に食品の名前をクイズにするのも親子で楽しく買い物ができる一つの方法である。

2. 結果

内田伸子先生は著書『子育てに「もう遅い」はありません』のはじめに、「子どもといっしょに笑い、泣き、考え、行動するという時間を共有するだけで子どもはぐんぐん成長していきます。」「子どもの発達の姿から、子育ての迷いを解きほぐすヒントを見つけていただければと願っております。」と述べている。脳科学や心理学、教育学にもとづいた子ども、子育ての知見を6章に分け、それぞれ6～10の項目で子育てのヒントを述べている。この内容を項目ごとにトリプルPの子育て方法（5つの前向き子育てのポイント、17の前向きな子育て技術）との共通点、相違点を調べた。

・第1章 知らなかった！赤ちゃんってこうなんだ

脳科学の多くの知見にもとづいて、赤ちゃんの能力と発達過程について母親が知っておくべき特徴と子育て方法が述べられている。トリプルP子育て技術との共通点をあげると、「ごきげんなときこそたくさん話しかけて」、「話せる前はアイコンタクトで以心伝心」、「言葉を覚えるにはやりとりが必要不可欠」がある。トリプルPでは子どもと建設的な関係を作る子育て技術として、「1. 子どもと良質な時を過ごす」、「2. 子どもと話す」、「3. 愛情を表現する」の3項目をとりあげている。子どもとの建設的な関係とは親子の愛着関係を意味しており、親子のコミュニケーションの大切さと具体的な行動を述べている。

・第2章 早期教育にお受験、ちょっと待って！

近年の子どもの早期教育についてその意義を再検討せざるを得ない意見である。「早く始めても成功や幸せは約束されません」という項目は、トリプルPでは前向き子育てのポイント「④適切な期待感を持つ」の言い換えに相当するが、内田先生はその根拠を具体的に幼児期の暗記学習や小学生の英語教育について述べている。「ウチの子は喜んでやっているわ・・・本当ですか」の項目では、幼稚園児の習い事について「楽しんでやっているように見えても、実際には自分の愛する親を喜ばせるためであることが多いのです。」と述べている。トリプルPでは「2. 子どもと話す」において子どもが興味を持ちそうなことを話し合い、「6. 夢中になれる活動を与える」では子どもが楽しくて夢中になれる活動を与えるこ

とにより発達を刺激することを伝えている。

「見えない力に見える力を超える」の項目では、「次から次へと投げかけられる疑問に答えようと、お母さんは最後まで付き合ってくれました。」「考えることの楽しさや、物事をとことんまで追求する姿勢は、お母さんの姿から学んだ」と数学者広中平祐さんの話を引用している。これはトリプルPの新しい技術や行動を教える方法「8. 時をとらえて教える」の考え方に似ている。子どもが何か教えて欲しくて近づいて来たときは学ぼうという気持ちの用意ができていますので、新しいことを教える絶好の機会である。子どもが自分で答えを見つけるように促し、もっと学ぶように助ける。例えばジグソーパズルで場所が分からないピースを子どもが聞いてきたとき、親がすぐに答えを教えるのではなく、箱の絵を見ながら、何色か、模様は何かを考えるようにアドバイスすることができる。

・第3章 「遊び」ってこんなに大事だった！

「ままごとがコミュニケーション力を育てる」という項目では「子どもが自分自身で考えたり、工夫したり、判断する力は遊びの中で養われる」と述べている。泥んこ遊びも想像力を育てる。「子どもは毎日が発想の実験日！」では「おとなはすぐに答えを与えてしまうのではなく、子どもが生み出した発想を生かせるよう遊んであげましょう」と述べている。トリプルPでは「①安全に遊べる環境づくり」において子どもが探検や発見を経験する機会が多いと、いろいろな生活力を身に付け伸ばしていくこと、そして子どもの好奇心を高め、言語や知能を発展させることを伝えている。

「お気に入りの遊びで集中力がつく」という項目はトリプルPの「6. 夢中になれる活動を与える」という理由に相当する。「おとなが遊び方を押しつけないで」の項目で、「遊びは自分を表現する方法です。」「おとなが遊び方を教えてしまうと好奇心が薄れてしまいます。」と述べている。先ほど引用したトリプルPの「8. 時をとらえて教える」に似た関わり方だと思う。

「絵本で心の栄養補充」の項目では「絵本の読み聞かせは、お母さんと子どもが心を通い合わせるチャンスです。」と述べており、トリプルPでも「2. 子どもと話す」で絵本について触れているが、内田先生は子どもの年齢に応じた絵本の読み方を詳しく述べている。

・第4章 「脳の育ち」を知れば、なあんだ安心！

「4歳児は泣いている理由の説明はまだムリ」「物事のルールがわかるのは5歳から」子どもの嘘は嘘じゃない」など、脳科学や発達心理学にもとづいて幼児の言動を詳細に解説している。これはトリプルPの子育て技術には出てこない内容である。あえて言えば「④適切な期待感をもつ」ことが大切なのでお子さんの発達年齢に応じて現実的な対応を考えることくらいである。トリプルP子育て技術の1～7. はすべての年齢の子どもに使えるが、8～17. は1歳、2歳、または3歳から適用する技術と

なっている。大まかな目安と言ってよいものであり、子どもの発達年齢によって親が判断することになる。

・第5章 ウチの子「困った!」は成長のあかし

この章も発達心理学にもとづいた気になる子どもの言動について述べている。「人見知りはお母さんと仲良しの証拠」「いたずらは全身で知りたいの気持ち」「ケンカは人付き合いの第1歩」など子どもの気になる行動、問題行動について述べている。第4章と同様にトリプルP子育て技術には出てこない内容だが、子どもの問題行動の要因として関連する内容がある。例えば、子どもが言うことを聞かない時に叩いてしまう親の子どもは、友達が言うことを聞かない時に叩いてしまうかもしれない。また、買い物中に買ってほしくて泣き叫ぶ様子に根負けして買ってしまうと、子どもは欲しい物を手に入れる方法を学んだことになる。次の買い物でも同様の行動をするかもしれないので、トリプルPでは次に買い物に行く時は前もって子どもと約束するなどの工夫を考える。

・第6章 お母さんもいっしょにおおきくなあれ!

心理学、教育学にもとづいて考察された章である。「お母さんの9割は育児が辛いときがある」という意見に賛同しない人はいないと思うが、孤軍奮闘する母親の姿や子どもをかわいく思えない母親がいることに現代の子育ての困難さが表れている。トリプルPの前向き子育てのポイントでは、「⑤親としての自分を大切にする」ために協力を得て、余裕を持って楽しく子育てを提唱しており、家族や地域社会の子育て支援の活用を伝えている。

「力によるしつけは絶対にダメ!」の項目では、「子どものしつけに体罰は必要ありませんし、有効でもありません。」と述べており、トリプルPの基本的な考え方と同じである。子育て技術に叱り方はなく、「12. ルールを守らない時の対話による指導」「13. 小さな問題行動への計画的な無視」「14. はっきり穏やかな指示」「15. 問題に応じた結果」という子育て技術によってその対処法を伝えている。約束をしたけど守れない時は注意して約束を思い出させるが、それでも守れない時は好ましい行動をするように指示する、または好ましくない行動を取り上げるようにする。

「子育てにもう遅いはありません」の項目では、「愛情を注いでくれる人がそばにいてくれるだけで、何歳であっても子どもは自らの力で成長していけるのです。」と述べている。トリプルP子育て技術でも最初の子育て技術としてこのことが強調されている。子どもと建設的な関係を作るために「1. 子どもと良質な時を過ごす」「2. 子どもと話す」「3. 愛情を表現する」という育て方である。

「子どもを巧みに操作してませんか」の項目は子どもの問題行動の要因を考える内容だが、トリプルPではここまで心理学的に深い内容を説明していない。親が「いい子はそんなことはしないよ」と言うと、子どもは「自分の気持ちに忠実にふるまったら親の愛と保護を失う」

と考えるようになる。「親はいい子になったと安心するでしょうが、子どもの人生は親の期待や理想を満たすだけのものになってしまいます。」と述べている。

「学力格差は幼児期から始まるか」では「共有型しつけのすすめ」を述べている。共有型しつけというのは親子のふれ合いを大切に、子どもと楽しい経験を共有したいと思っている家庭のしつけであり、強制型しつけは悪いことをしたら罰を与えるのは当然というやり方である。語彙得点が高い幼児は共有型しつけを受けており、これは小学校の学力に影響し、さらに大学難関校突破組は共有型しつけが多かったという調査結果を報告している。トリプルPでは語彙能力のような教育的観点にはほとんど触れていない。

著書の最後に、「子どもを伸ばす援助」方法として「その子自身の進歩を認めほめる、3H:ほめる・励ます・(視野を)広げる」かかわり方を強調している。トリプルPでは好ましい行動を育てる技術として「4. 描写的に褒める」「5. 注目している気持ちを伝える」ことを取り上げている。(視野を)広げるというのは「6. 夢中になれる活動を与える」に近い内容である。

4. 考察

愛着関係にもとづいた子どもとの関わりによる発達刺激は効果的であり必要だが、内田先生が第2章で述べているようにそれを利用して子どもに強いるやり方は効果的ではないと思う。「読み書きを早く教えても小学校で差は消える」というデータには驚いたが、「書きたい気持ちや、本を読んで驚いたり、感動したり、共感したりできる心が育っているほうが大切です。」という意見に納得した。

「おとなが遊び方を教えてしまうと好奇心が薄れてしまいます。」という内田先生の言葉に耳が痛い親や保育者が多いかもしれない。こうするともっと楽しいよと子どもに教えてしまいそうである。トリプルPでは子どもが自分で答えを見つけるようにヒントを与え、もっと学ぶように助けると言っているが、忙しい親にはその余裕がないこともある。数学者広中平祐さんの話を引用しているが、「このようなお母さんの姿勢こそ、真の幼児教育ではないでしょうか。」という意見に同意する。遊び方でも勉強でも、子どもに答えを示すことは簡単かもしれないが、子どもが答えを見つけるように導くことが教育的には効果的な方法だと思う。

第3章の絵本の読み聞かせはトリプルPでも触れることはあるが、グループワークに参加した親一人ひとりに合わせて、つまり子どもの年齢に応じて絵本の読み方を伝えるとより効果的なことを学んだ。子育てQ & Aでは、テレビはやっぱり子どもに悪影響?について答えている。「子どもはテレビだけでは知識を習得できません。子どもは体験してみればじめて学習できるのです。」「子

どもがテレビを見ているときはお母さんもいっしょに見るように心がけ、子どもの反応を受け止め、共感するような言葉をかけましょう。」と述べている。親の都合でテレビに子守をさせるのではなく、親子のコミュニケーション道具として、子どもの発達を育むためにテレビを活用することが大切だと思う。

第4章、第5章の子どもの発達、言動に関する解説はトリプルPでもかなり参考になる。トリプルPでは前向き子育てのポイントと17の子育て技術を2時間×4回のグループワークで学び、その後3回の個別相談がある。子育て技術を使ってハイリスクな状況に前もって準備する活動を行うが、第4章、第5章にあるような気になる行動の相談がよくある。子どものかんしゃく、物事のルールを守ること、人見知り、いたずら、ケンカなどである。これまで私は子育て技術の一般論で話し、自分に活用できるかどうかは親に判断してもらってきたが、子どもの年齢に応じたアドバイスを伝えるとより効果的だと考えた。例えば、内田先生の「3歳児はハッキリと、いいよ、嫌、と自己主張し、5歳児は行ってあげてもいいよとこちらの気持ちを汲んでくれます。4歳児は一緒に来てくれる？と誘うといいとも悪いとも言わず、モジモジしています。」というような説明である。個別相談は1回20分間なので問題点を絞ってより適切なアドバイスをするように努めたい。子育てに関する親の自立を促すプログラムなので、親の理解力や動機に応じてファシリテーターとして応じていくつもりである。

第6章の「子育てにもう遅いはありません」の項目で語られているように「愛情を注いでくれる人がそばにいてくれるだけで、何歳であっても子どもは自らの力で成長していけるのです。」小児科心身症外来で心身症や不登校の心理相談においてこのことを痛感し、困難感を訴える保護者にこのことを伝えている。子どもは何歳になっても困ったときは赤ちゃん返りして親に甘えてくるが、まずは受け入れることが大切である。そして安心して落ち着いた子どもはもう一度頑張ったり工夫したりできるようにすることが期待できる。

「子どもを巧みに操作してませんか」と言われたら親はどのように考えるのだろうか。子どものために言っていることなので、子どもが素直に聞いているだけと思えるかもしれない。心身症外来でも同様の状況を経験する。親子を前にして子どもに質問しても子どもは黙って親が答えるのを待っていることがある。自分の考えを言うのを遠慮しているように感じるが、親が話しなさいと言っ

てようやく話し始める子どもがいる。内田先生が述べているようにまるで親が操るロボットである。厳しすぎるしつけの結果かもしれない。

内田先生は児童虐待が増えている理由として、「いい親でありたいと思うあまり、思い通りにならない子どもに対して苛立ち、手を上げる人も少なくないのかもしれない。」と述べている。身体的虐待の事件は相変わらずニュースで報道されているが、報道されていない心理的虐待と思うくらいの厳しいしつけが年々増加しているのではないかと私も危惧する。小児科心身症外来を受診する親子の様子からの推測である。トリプルPは米国サウスカロライナ州18郡におけるコントロールスタディで児童虐待予防に効果的であることが示された⁶⁾。8歳以下の子どもがいるトリプルP郡8万5千家族（地域の人口84万人）を対象に調査しており、5年後にトリプルP郡はコントロール郡より実証された児童虐待数が22%少なく、児童養護施設収容者が16%少なく、虐待の傷害による病院受診が17%少なかったことが報告された。佐賀県の人口規模の研究で虐待予防効果が実証されているのである。私は子育てプログラムが普及して子育てが楽になり、親の児童虐待の減少と予防、そして子どもの心身症や不登校への対応と予防に役立つことを期待している。

参考文献

- 1) 藤田一郎：前向き子育てプログラムによる幼児の問題行動への心理的対応 佐賀大学教育実践研究 第28号、345-352、2012
- 2) 柳川敏彦、藤田一郎、中島範子ほか：自閉症スペクトラム障害の子どもと家族のためのペアレント・プログラムの実践 子どもの虐待とネグレクト（日本子ども虐待防止学会雑誌）14（2）、135-151、2012
- 3) 中島範子、藤田一郎：前向き子育てプログラム（トリプルP）が親子の心理行動面に及ぼす効果 子どもの心とからだ（日本小児心身医学会雑誌）22（1）：69-75、2013
- 4) 加藤則子、柳川敏彦：トリプルP～前向き子育て17の技術～ 診断と治療社 2010
- 5) 内田伸子：子育てに「もう遅い」はありません 富山房インターナショナル 2014
- 6) Prinz RJ, Sanders MR et al : Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial. Prevention Science 10, 1-12, 2009