

PARENT

TRAINING

肥前式ペアレント・トレーニング ひろしま版テキスト



広島県障害者支援課

ようこそ〇〇〇の会へ



子育てはどうしてこんなに大変なの？

わたしだって一生懸命なのに・・・

こんな思いがわいてくるときがあります。周りの人がとてもうまくやっているように見えるとき、なんだかつらいですね。子どもの困った行動にどう対処するか、そのコツを全6回一緒に学びましょう。ともに悩み、ともに笑える場です。肩の力を抜いて学びましょう！

1. 目的

- ・子どもの行動（目に見える様子）に焦点をあてる。
- ・困った行動への対処の術を身につけます。みんな一緒ではないので、それぞれのおうちでできる方法を探しましょう。



2. 進め方

- ・全6回です。
- ・毎回テーマがあります。
- ・宿題があります。

毎回の流れ（全6回）

① その日のテーマ

- ・各回のテーマについて学びましょう。

② グループワーク

- ・宿題の発表
- ・疑問に思ったこと、今日学んだことなどを話し合しましょう。

- ・スキルを身につけるためには練習が必要です。
- ・宿題は大変ですが頑張ってやってみてください。
- ・わからないときにはぜひきいてください。
- ・うまくいかなかったことこそ、一人で悩まず、一緒に考えましょう。

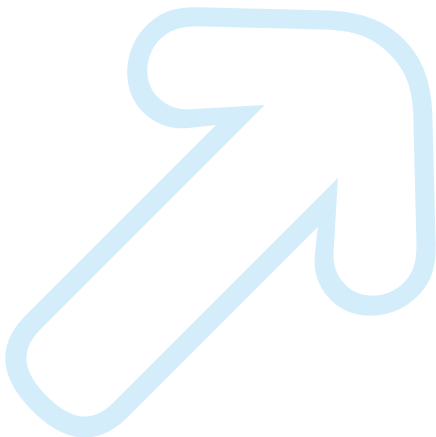
お名前

日ごろの子育ての中にある行動の特徴について
～ 増やしたい行動、減らしたい行動を考えてくる ～

行動リスト

増やしたい行動

- ・望ましい行動
- ・好きな行動／今している、できている、さらに増やして欲しい行動
- ・あたりまえだけど、続けて欲しいこと
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



減らしたい行動

- ・望ましくない行動
- ・嫌いな行動
- ・今していて、減らして欲しい行動
- ・今していて、やめて欲しい行動
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



増やしたい行動 例)

- ・歯をみがく時、口をあけ、じっとできる
- ・自分で靴を履く
- ・何かもらった時に「ありがとう」と言う
- ・おもちゃを友だちと順番に使うことができる
- ・呼ばれたら「はい」と返事をする
- ・あなたが電話をかけている間、静かにしている
- ・あなたに絵を見せにくる

減らしたい行動 例)

- ・買い物に行くとおやつが欲しいと泣き続ける
- ・園からの帰宅途中の車の中で大声を上げる
- ・お兄ちゃんのを勝手にとる
- ・お風呂の時間に入らず、誘っても逃げる
- ・登園時間なのにテレビを見続けて動かない

1

セッション1：テーマ

ペアレント・トレーニングを知ろう



月 日

1. 自己紹介

子どものいいところ、困っているところ

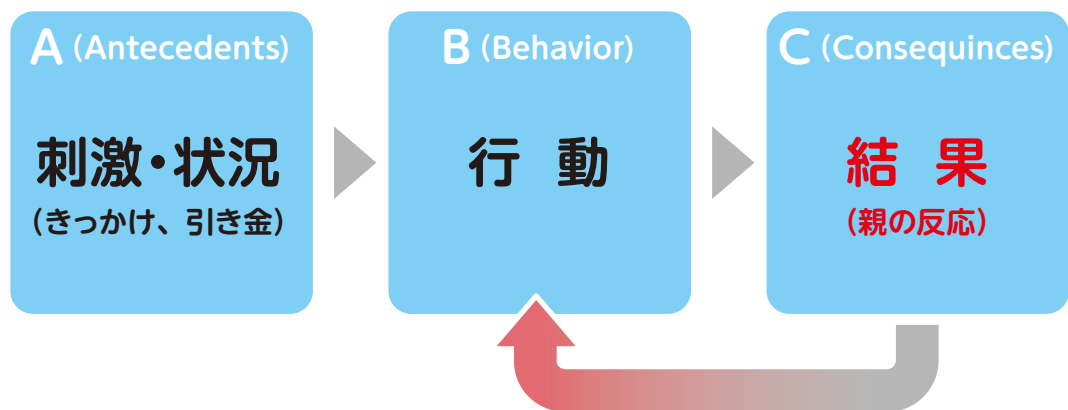
2. 子どもの行動の意味

どうして叱られるようなことを何度もやるのか？どうやったらやめるのか？

子どものやらかすことに、どんな反応をしていますか？

子どもにとってうれしいこと、よろこびとなっているかもしれません・・・

3. 行動療法とは



結果（親の反応）を変えると行動が変わる！

《練習》 お家でよくある行動の例を思い出してみましょう



- ・ 行動はどんな状況で、起こりやすいですか？
- ・ 起こりにくくなるのはどんな時ですか？
- ・ 結果としてあなたはどのように対応していますか？

目標行動を決めましょう

お父さん、お母さんが困っていることは何でしょうか？

事前課題で行った子どもに身に付けさせたい行動、減らしてほしい行動の中から

「目標にする行動」を選びましょう

《 目標行動選定のポイント 》

○具体的な行動にしましょう

- ・あいまいで抽象的な表現を避けましょう

例) いい子でいてほしい → スーパーではカートに座る

例) お兄ちゃんと仲良くしてほしい

→ お兄ちゃんのを借りたら元の場所に戻してほしい

例) ごはんをちゃんと食べる

→ ごはんの時間に道具（フォーク）を使って食べる

○ちょっとできていて成功率を上げたい行動にしましょう

- ・今できているところから、スモールステップで行えるものにしましょう

○お父さん、お母さんが記録できる行動にしましょう

- ・幼稚園、保育園など外での行動はやめましょう
- ・いつも同じ時間に対応できるような行動にしましょう

目標行動を、事前課題の「減らしたい行動」の中から選んでみましょう

1

セッション1 宿題

月 日

お名前 _____

目標行動の観察をしてみましょう

目標行動：

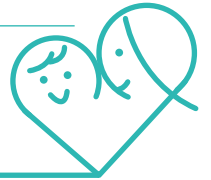
日付	きっかけ：A	行動：B	結果：C
月／日			
月／日			
月／日			
月／日			
月／日			
月／日			
月／日			

気づきメモ：

2

セッション 2：テーマ

観察上手になろう



月 日

1. 復習：行動目標を選ぶなら…

- ・一つの行動でできている
- ・具体的な行動にしましょう
- ・ハードルの低い行動にしましょう（スモールステップ）
 - 例) お友達と仲良く楽しくおしゃべりしたり、遊べるようになる
 - 例) いろんなことに興味を持つ
 - 例) 自主的に自分から自分のことをする



→**具体的で、今ちょっとできていること、観察できるものを選択しましょう。**

2. 行動を観察するポイント

子どもにわかりやすく伝えるためには、親の方も必要な情報をわかりやすく記録し、説明しやすくすることが大切です。

- ・4W1H（いつ、どこで、だれが、何を、どのように）
- ・数字で表す（時間の長さ、回数、割合、程度）
- ・手助けの程度（声をかければできる、一緒に取り掛かればできるなど）
- ・前後の様子を記録する（きっかけや状況について）

3. 行動の記録のポイント

<身に付けさせたい行動をよくみる>

- ①行動を細かいステップで分け、観察・記録をする

→どこまでできて、どこで躓いているのかがわかる

観察・記録の例

【目標行動】 道具を使って 食事をする	椅子に座る	成功率：100%
	フォークを持つ	成功率：80%
	フォークにさす	頻度：2回の食事のうち1回はできる
	口に運ぶ	頻度：3回の食事のうち1回はできる
	椅子に座っている	成功率：50%

- ②どれくらいの時間でできるのか

- ③どのくらいの割合（10回に1回？3回？など）でできるのか

目標行動 例) 道具を使って食事をする

お母さんとお子さん二人での食事の場面で、

- ・「自分で道具を使って食べる」
- ・「自分で食べようとするがうまくいかない」
- ・「食べさせてもらう」
- ・「手で食べる」



最初の一週間はすべて「手で食べる」だったので、

- ・スプーンからフォークへ変更
- ・食器を重くし、周囲が高くなっているものへ変更
- ・食べやすい大きさの食べ物へ変更

結果（親の反応）を変える

- ・スモールステップでほめる
- ・ちょっとでも目標行動に近づいたらほめる

➡その行動が正しいというサインを、何度も、何度も惜しみなく、伝える

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	一言メモ

できている：○ 半分くらいできている：△ できていない：×

それでは、やってみましょう

あなたのお子さんについて観察をするための表を作ってみましょう

目標行動	ステップ	現在の様子 (○△×)	一言メモ
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

現在の様子を3段階で記録（できている：○ 半分くらいできている：△ できていない：×）

お名前

コツを加えて観察をしてみましょう

目標行動：

ステップ
1.
▼
2.
▼
3.
▼
4.
▼
5.

日付	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	ステップ 5
月/日					
月/日					
月/日					
月/日					
月/日					
月/日					
月/日					

できている：○ 半分くらいできている：△ できていない：×

気づきメモ：

2

セッション 2 宿題②

月 日

お名前

コツを加えて観察をしてみましょう

目標行動：

日付	きっかけ：A (前後の様子や状況など)	行動：B (手助けの程度や回数など)	結果：C (できた時間、割合など)
月 / 日			
月 / 日			
月 / 日			
月 / 日			
月 / 日			
月 / 日			
月 / 日			

気づきメモ：

お名前

好きなモノ探し

～お子さんが好きなもの、反応が良くて喜ぶことはなんですか?～

食べ物や飲み物

品物

遊び・活動

言葉や関わり、態度など

気づきメモ：

3

セッション3：テーマ

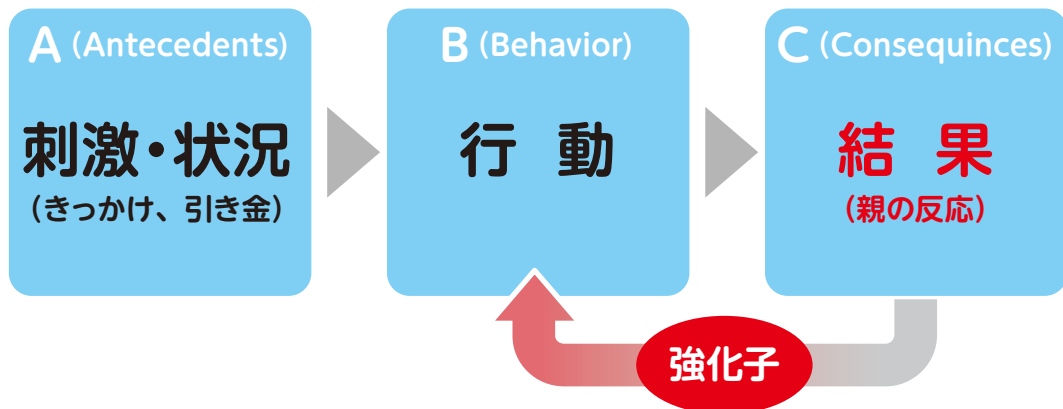
ほめ上手（伝え上手）になろう



月 日

1. 宿題についての質問

2. 本日のテーマ「強化（強化子）」とは



例) のどが渴いた → 自動販売機でジュースを買う → ジュースを飲む

例) バーゲンの時期 → バーゲンに行き、欲しかった服を買う → 1万円得をする

強化子とは、ある行動をとったあとに現れて、満足させてくれるもの、うれしいもの → 行動を将来起こりやすくさせるもの

強化子

一次性強化子

人が生まれもって欲しがるもの
(食欲など一時欲求をみたす)

二次性強化子

経験によって強化子となるもの
(遊び、カード、シール、関わり※)
※関わりとは笑顔、抱っこ、ハグ、誉め言葉、注目など

3. 子どもが好きなこと、ものについて考える

子どもはあっという間にその行動をするようになります

- ・子どもは「認められている」と感じます
- ・他のことでも協力的になっていきます



★ どんなことをしてあげたとき笑いますか？

★ どんなご褒美への反応がいいですか？

ほめる、励ます、その行動に気づいていることを知らせる、ほほえむ
感謝する、興味や関心を示す、次の活動（子どもの好む）に誘う など



4. 強化のタイミングと種類

① 目標行動の直後に強化子を与える

「〇〇ができたから、△△をあげるよ」「えらいね」

② はじめは毎回→行動が定着すれば減らしてもよい

③ スモールステップで、強化子をもらえる機会を増やす

④ 量は少なく・・・多いと飽きる

この行動に対しこの強化子というようにはっきりさせる

⑤ よくする行動とくっつける（プレマックの原理）

よく起こる行動の強化子が二次性強化となり、あまり起こらない行動を増やす

片付けたら公園で遊べる、宿題をしたらテレビをみてもいい

⑥ トークン強化子：

おやつやシールなどほかの強化子と交換＝シール 10 枚でおやつ

★ どんな強化の方法があなたのお家、子どもにはあうのかを試してみましょう

例) 約束（結果）をみえるように示す

ひろこちゃんとのやくそく

やくそく：まもれたら シール1まい
ねるまえに、あそんだおもちゃをはこにしまう

 4 5

シールが5まい たまったら、
つたやで DVD をかりられるよ

たろうくんのがんばりひょう
もくひょう：あさのしたくをじぶんでする！

かおをあらう	10		10	10				
ふくをきがえる	10	10	10	10				
かばんにコップをいれる			10					
8じに家を出る	10	10						
今日のポイント	30	20	30	20				

◎200点 ゲーム 30 分が、好きなおかしを買える
◎500点 ガチャガチャ 1 回が、カードを買える

3

セッション3 宿題

月 日

お名前 _____

ほめ上手（伝え上手）になろう

目標行動：

強化子：

日付	行動強化の取り組みや工夫など
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	

気づきメモ：

4

セッション4：テーマ

工夫上手になろう

～できない時の工夫、環境の整え方～



月 日

強化をしたけどうまくいかなかったり、強化に飽きてしまった？
子どもも困っているかもしれません。
そんなときの工夫や手助けを学びましょう。



1. 宿題についての質問

2. 子どもに合わせた環境設定を知りましょう

- ①おさんの力が発揮できる方法を知る
- ②お子さんががんばりやすいように工夫する方法を知る

3. 環境の工夫

- ①課題を工夫する：子どもが注意・関心を向けるための工夫
 - ・子どもが好きなもの → 「色」「手触り」「音」「キャラクター」
 - ・見てわかりやすい手がかり → 視覚的手がかり「絵」「写真」「実物」
- ②指示の出し方を変えてみる；
 - ・具体的な伝え方 → 声のトーン、速さ、表情、語彙を少なく、一度に一つ
例)「なにしてるの?」「ちゃんとやって」 → 「箱におもちゃを入れてね」
 - ・指示の出し方 → 名まえを呼び注意をひいて、身振り手振りをつけて
- ③環境の工夫：問題が起きにくい・起こさせない工夫
 - ・余計な刺激をなくす
 - ・構造化：子どもがパッと**見ただけで分かるように**する

→見通しが持てる。理解を助ける。

混乱が減り、持っている力が引き出される

構造化はいろいろあるけれど、子どもに合わせた工夫が必要
どんな子どもにとっても必要で、特に「整理」「整頓」が得意になるよう
アシストすることは重要です。

課題の工夫

課題・環境を工夫する

①好きな色やキャラクターで



②見て分かりやすい手がかりで

実物? 	絵? 	写真?
単語? おやつ	文章? おやつを^た食べる	

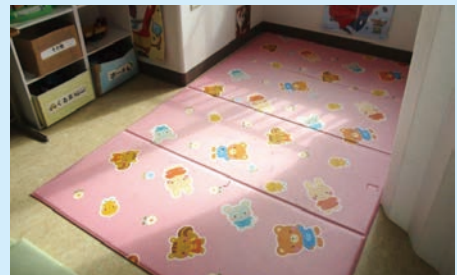
物理的構造化

影響を受けている刺激を統制。どこでなにをするのか明確に伝える

①棚やパーティションで仕切る



②マットで境界 (エリア) を伝える



スケジュールの可視化

いつ、どこで、なにをするのか、見通しを持つことができるように

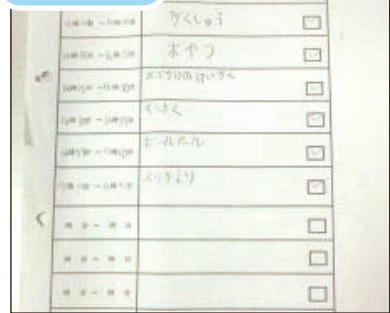
ハーフデイ



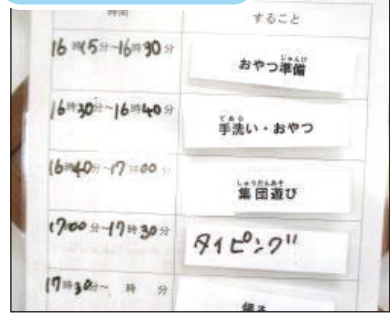
フルデイ



自分で書く



終わった活動は取る



終わりの提示が大切!

- ・〇時〇分になったら
- ・タイマーが鳴ったら
- ・材料が終わったら…

スケジュールの変更の例

追加



追加・中止



中止



視覚的構造化

見える形で分かりやすく

- ・注目すべき場所を目立つようにする。
- ・完成品やジグで、すべきことが分かる。
- ・材料を整理した形で提示する。
- ・材料や数、量を調整する。
- ・道具の場所を明確にする。
- ・手順を伝える。

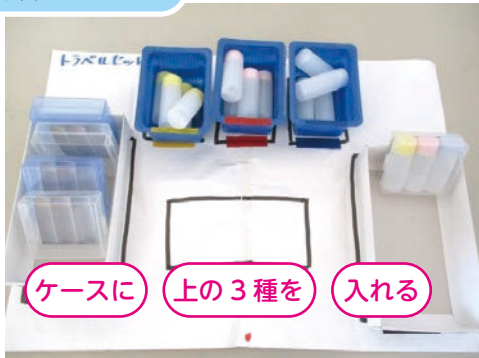
注目すべき場所を目立たせる



手順を整理する



材料を整理する



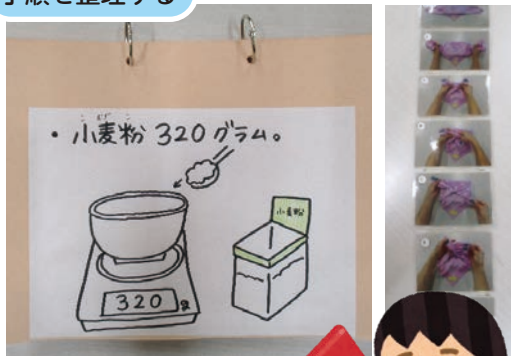
材料・数を整理する



手順を整理する



手順を整理する



視覚的構造化

見える形で分かりやすく

- ・ 注目すべき場所を目立つようにする。
- ・ 完成品やジグで、すべきことが分かる。
- ・ 材料を整理した形で提示する。
- ・ 材料や数、量を調整する。
- ・ 道具の場所を明確にする。
- ・ 手順を伝える。

場所を明確にする



場所を明確にする



順番を分かりやすく



トークンの例



4

セッション 4 宿題①

月 日

お名前 _____

工夫上手になろう

目標行動：

強化子：

日付	行動強化の取り組みや工夫など
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	

気づきメモ：

4

セッション 4 宿題②

月 日

お名前 _____

ご家庭でとりこんでいる構造化（工夫）があれば、教えてください。

気づきメモ：



月 日

1. 問題行動はだれがこまるか

- ・お父さん・お母さんを困らせる行動 ≠ 問題行動
- ・お子さんが困る行動 = 問題行動

2. 問題行動を改めて確認しましょう

お子さんが、

- ・見通しが立たず混乱
- ・望ましい行動がわからない（学習していない、身につけていない）
- ・問題行動を学習してしまった
- ・自己刺激・常同行動・感覚遊び・こだわり・固執

お子さんにとっての「問題行動」とは

- ・いやなことがあると物を投げる、壊す、いなくなる・・・
→ 新しいことを経験させにくく、教わるチャンスを逃しやすい
- ・人への暴力、奇声、性器いじり
→ 集団活動に参加できない、社会体験させにくい



問題行動（困った行動）を減らすための対応を考える



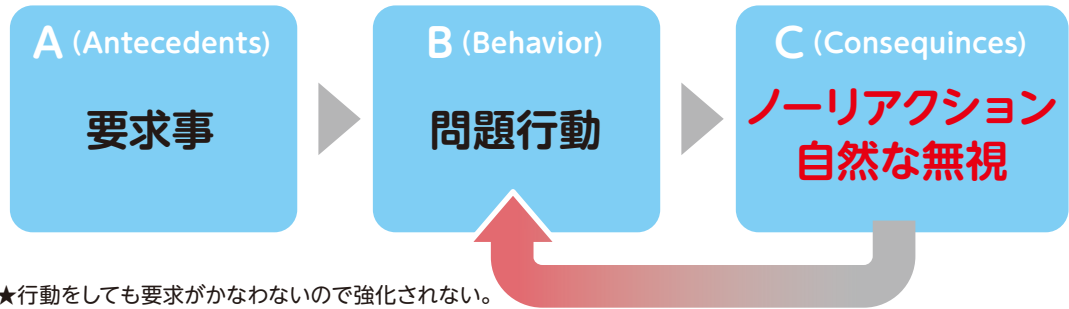
3. 問題行動をすくなくするためにできること

1) 問題行動を望ましい行動に言い換える

「～したらダメです」→「～しようね」

例) 「出しっぱなしにせんといて!」→「使ったらこの箱に入れようね」

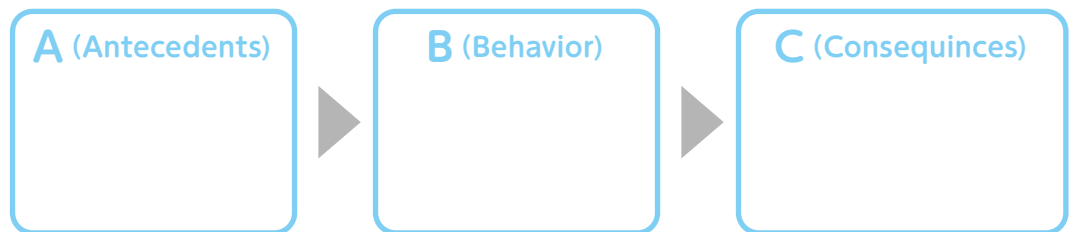
2) 計画的無視



★行動をしても要求がかなわないので強化されない。

注意) 一時的に注意をひくためその行動が強まることがあります。

その行動をやめたらすぐに褒めるといった強化で注意引きを減らしましょう



待つ・ほめるをうまく組み合わせましょう

3) 環境・状況をみなおし、工夫をしましょう

- ・指示の出し方
- ・問題行動への注意の仕方
- ・目標への課題の設定の仕方

4. フリートーク

5

セッション5 宿題①

月 日

お名前 _____

伝え上手、待ち上手になろう

目標行動：

強化子：

日付	行動強化の取り組みや工夫など
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	
月 / 日	

気づきメモ：

5

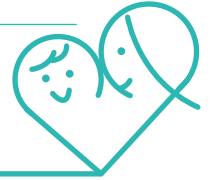
セッション 5 宿題②

月 日

お名前 _____

困った行動への対応で、工夫していることを教えてください。

質問：



月 日

1. 宿題の確認

2. これまでの振り返り

3. これからの確認

もし、うまくいかないなど、躓いたときにはもう一度確認しましょう

《新しい課題に取り組むとき・課題の途中で上手くいかなかったとき》

- ① ちょっとできているところから、スモールステップで始めましょう
成功体験が一番の強化です
- ② 強化は子供の関心のあるものを使いましょう
- ③ 子どもの注意を引き付けてお話しをしましょう
- ④ 取り組む時間帯や環境を振り返り、工夫しましょう
- ⑤ 具体的に伝える、絵や写真、物を見せて伝える等、
子どもにわかる伝え方をしましょう
子どもの特性をもう一度考えて、その子に伝わりやすい方法で行いましょう
- ⑥ 手助け（手本を見せる、手伝う、声をかける等）こそ、ハードルを下げましょう
- ⑦ 楽しい雰囲気で行いましょう
- ⑧ 表情やことばでほめる気持ちを伝えましょう



《行動を変えるための大事なポイント》

- ① 達成できそうな目標を見極める
- ② 子どもの行動をよく観察する（できるだけ記録してみる）
- ③ できることから、一歩ずつ確実に（スモールステップが目標への近道です）
- ④ できたら大いにほめる（結果 = 対応を変える：ほめる）
- ⑤ 出来ないときは工夫する（先行状況を変える：伝え方や環境の工夫・手助け）

[参考文献]

「肥前方式親訓練プログラム AD/HD を持つ子どものお母さんの学習室」

肥前精神医療センター情緒行動障害センター（編）大隈紘子・伊藤啓介（監修） 2005 二瓶社

[テキスト作製協力]

広島国際大学 伊藤啓介准教授

広島市西部こども療育センター 坪倉ひふみ先生

発達障害親の会 *PEACCH* 代表 唐内愛さん

障害児通所支援事業所 未来園

府中市 女性こども課

広島県発達障害者支援センター

広島県障害者支援課

[編集協力]

塩野義製薬株式会社

[作品・作家紹介]

今田浩基さん

・表紙：「ゆうびんふくろう」（平成 29 年度あいサポートアート展 銅賞）

・P2 ：「僕の好きな鳥，3羽」（平成 28 年度あいサポートアート展 金賞）

