



# 平成二十三年度 都情研特別研究部夏季研修会講演(抄録) ペアレントトレーニングの手法を活用した支援

まめの木クリニック・発達臨床研究所 河内 美恵 先生

## 一. 気になる子どもと発達障害

今日はペアレントトレーニング(以下、PT)の手法を取り入れた、学校での支援の方法についてお話をします。他の子と仲良くできずトラブルが多い、課題に集中して取り組むことができないなど、気になる子どもたちが先生方のクラスにも少なくないかと思えます。

そのように援助が必要な子どもの中には、ADHDや広汎性発達障害などの発達障害のある子どもも多く含まれます。そして、その子どもたちが適切な援助を得るためには、周囲の大人による「気付き」が重要になります。目立つ行動をとる子どもだけでなく、おとなしく目立たないけれども支援を必要としている子どもにも大人が気付き、問題の背景や原因を明らかにし、具体的な対応策を検討することが大切です。

発達障害の子どもを受け持つとい

うことは、多大な労力と創意工夫を必要とし、教師としての力量を試されて

いると感じる先生も少なくないはずですが。そのため頑張ってもうまくいかない場合には、いらいらしてしまったり、その子どもに対して敵意を感じてしまったり、万策尽きてどうしてよいのか分からなくなつて意欲を失つてしまつたりする先生方もいらっしゃるかもしれません。特に小学校ですと、どうしても学級担任が一人で抱え込む傾向にあり、そのことがより先生方を追い詰めてしまいがちです。学校内外のいろいろな力を借りながら、子どもの支援を行うことが大切ではないでしょうか。保護者の場合であればなおさらです。発達上の難しさを抱える子どもの子育ての大変さ、親子間のかかわりの悪循環から大きな苦悩を抱え、孤立してしまっている保護者は少なくありません。

## 二. まめの木式PTプログラム

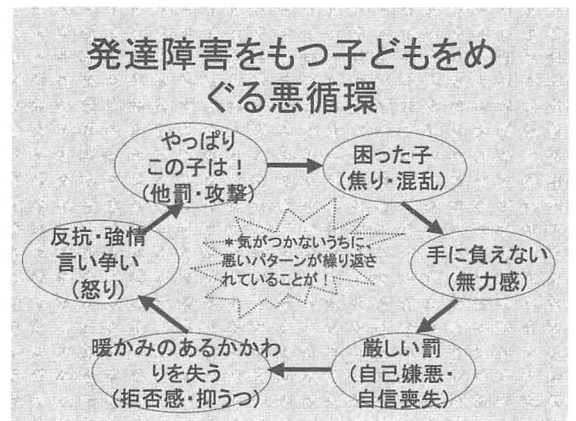
まめの木式PTはADHDをもつ子どもとその保護者の間で繰り広げられている悪循環への介入策として、アメリカから日本への導入が始まりました。日本の家族向けの改良が重ねられ、現在、各地のクリニックや児童相談所などで実践が広がっています。学校向けに改良されたティーチャーズ・トレーニング・プログラムもあり、一部の保育園・幼稚園や学校で導入されています。いずれも子どもの「行動」に焦点を当て、その特徴を理解し、より効果的な対処法を学んでいきま

す。子どもとのコミュニケーションをよりスムーズにし、より良い関係を築き、互いの自己評価の低下を防ぐことを目的としています。

発達障害のある子どもの場合、叱られることが多く、不全感を抱いたり自信を失つたりすることが少なくありません。また褒められるようなことがなかなかできない子どもの中には、わざと叱られることで注目を引こうとする子どもも見受けられます。叱ること

## 三. 行動療法

このプログラムは、行動療法・行動理論に基づいています。「問題行動」



は、「先行状況」を変える、あるいは「結果」を変えることで変化させることができると思います。例えば、混んでいるレストランで食事をする、なかなか料理が出てこない、子どもは退屈してしまう、ここまでする先行状況です。そうすると、大きな声を出して騒ぐ、フロアを走り回るなどの問題行動が現れます。それに対して親御さんが叱るとか、静かにさせるために取りあえず何かを買って与えるなどするかもしれません。これが問題行動に対する結果です。この場合、子どもが飽きないよう工夫をするとか、そもそも混んでいるレストランに行かないなど、先行状況を変えることで問題行動が起きないようにすることができると考えられます。

P Tでは、問題行動を減らすために問題行動の後の結果を変えろという方法を取っていきます。そのために「注目」の力を戦略的に用います。人は誰でも他者からの注目を必要とし、子どもが注目してほしい相手は保護者や先生だからです。

#### 四、PTの具体的な方法

では、PTの具体的な方法を説明していきます。PTのプログラムは一つひとつステップを順番に積み上げていくこと(ステップ・バイ・ステップ)が非常に重要です。順番を安易に変えたり、ステップを飛ばして先に行動こうとすると失敗をしますので気を付けて下さい。通常はおおよそ半年をかけ、9つのステップを積み重ねていきますが、今日は基本的な部分を4つのステップに分け、説明します。

#### 五、ステップ1…行動を3つに分ける

まずはじめに、いま子どもがやっている行動を、3つに分けていきます(図参照)。その際、次のことに気を付けてください。

- ① 印象やイメージではなく、具体的な行動(例…「おはよう」と言う、「テストやりたくない」と騒ぐ、友達を叩くなど)を挙げます。
- ② 「くしない」という表現ではなく、「くする」という形で表現します(例…「教科書を開かない」ではなく、「教科書を開かないで」別の本を読む

「肯定的な注目」には、褒める、励ます、

「褒める」など。

- ③ 子どもを褒める機会を増やすため、「好ましい行動」はささいなことでも良いのです。年齢的には当たり前かもしれないが、やめてもらっては困るといった程度の行動でも構いません。「不機嫌そうに返事をした」なら、不機嫌そうでも「返事をした」ことを取り上げ「好ましい行動」に入れても良いです。
- ④ 「危険な行動」に当てはまるものがないければ、ないにこしたことはありません。無理してひねり出す必要はありません。

これを二週間から一か月ほど続けてみます。今までは子どもの好ましくない行動や危険な行動ばかりに目が行っていたのに、行動特徴が整理され、「子どもに対する印象が変わった」と感じる保護者や先生も少なくありません。

#### 六、ステップ2…肯定的な注目を与える

ステップ2では「好ましい行動」を増やすため、「好ましい行動」に対して肯定的な注目を与えます。

子どもは褒められると嬉しく感じ、さらに褒められようとその行動を繰り返します。また保護者や先生が自分を見てくれている、認めてくれていると感じるため、より協力的になつていくものです。

「肯定的な注目」には、褒める、励ます、

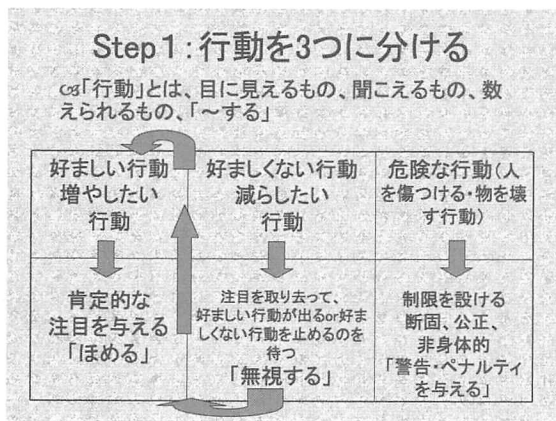
感謝する、微笑む、興味や関心を示すなど、さまざまなバリエーションがあります。これ以降、全てを含めて「褒める」と表現していきます。褒め方のコツは以下の通りです。

- ① タイミングを逃さず、行動しようとした時、している時にも褒めましょう。「行動が終わるまで」パーフェクト」を待つはいけません。25%で褒めましょう(25%ルール)。
- ② メッセージは短く簡潔明瞭に、皮肉・批判は交えずに。
- ③ 行動を褒めます(「えらい」ではなく「片付けたんだね、えらいね」といったように、何が良いのか枕詞のように付けましょう)。
- ④ 視線を合わせて笑顔で。
- ⑤ 子どもの性格や年齢に合った褒め方を。例えば高学年の子どもにはおおげさな褒め言葉よりも、さりげない感謝の言葉の方が効果的なことも。

この「褒める」ステップを一か月続けてみましょう。気になる子に対してだけでなく、他の子に対しても行ってみてください。定型発達の子どもたちにはより早く効果が現れますので、クラス運営がぐっと楽になるはずです。

#### 七、ステップ3…無視

子どもの好ましい行動を褒めていくと、好ましい行動が増え、何もしてこないのに好ましくない行動が減ってくるかもしれません。次は「好まし



くない行動」に対して「無視」を行います。「無視」とは、「好ましくない行動」への否定的注目を取り去り、「好ましくない行動」をやめたり、「好ましい行動」をしたりするのを待つことです。「好ましくない行動」をやめたり「好ましい行動」をしつたりしたら、すかさず褒めることが重要です。「無視」のコツは次の通りです。

- ① 好ましくない行動が始まったから、すぐのタイミングで。
- ② 視線を合わせない、身体の向きを変え、子どもの行動に注目してないことや興味がないことを表面上は示す。
- ③ 好ましくない行動をやめ、好ましい行動を始めるのを素知らぬ顔で観察しながら待つ。褒める準備をします。

ここで気を付けなければならないことは、障害特性からくる行動の変容には、別の対応策を検討しなければいけないこともあるということです。例えば自閉症の子どもの独り言やパニック、LDの子どもの学習不振などに対しては、その障害特性にあわせて個別支援を、PTと並行して行う必要があります。PTのスキルを取り入れることで、子どもとの関係が改善され、個別支援がより入りやすくなるベースになると考えてください。

### 八・ステップ4：子どもの協力を引き出す方法

#### 効果的な「指示」の出し方です。「指示」とは叱責などではないコミュニケーションの道具で、「〜をしないさい」「〜はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えることです。指示のコツは次の通りです。

- ①子どもの注意を引く。
- ②視線を合わせる。
- ③指示は短く、具体的な行動を伝える  
(例：「ちゃんとしなさい」ではなく「背筋を伸ばしなさい」)。
- ④質問形や曖昧な言い方はしない  
(例：「宿題出せる？」ではなく「宿題出しなさい」)。
- ⑤CCQ (穏やかに、子どもに近づいて、声のトーンを抑えて静かに)で、必要に応じて指示を繰り返す。
- ⑦どんな小さなことでも子どもが従

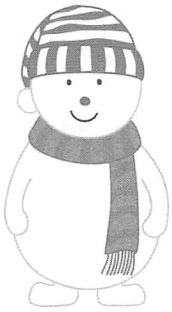
おうとしたらすぐに褒める。指示のバリエーションとしては次のようなものがあります。

- ①予告をする。
- ②選択させる。
- ③「〜したら、〜できる」という取り決め、小さなご褒美。
- ④できている他の子どもを褒める。それを聞いて遅れてでも対象児が指示に従えたら、皮肉を交えずに褒める。

⑤ブローカーレコード・テクニック (壊れたレコードのように同じ指示を声のトーンを変えずに繰り返す)。好ましい行動を褒めた時の子どもの反応を楽しみながら、教育現場でぜひ試していただければと思います。

#### ◎参考文献◎

- 「読んで学べるADHDのペアレントトレーニング」むずかしい子にやさしい子育て〜 明石書店
- 「こうすればうまくいく発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル」中央法規出版
- 「発達障害の子の育て方がわかるペアレント・トレーニング」講談社



## 自己肯定感を高めるための指導

〜よりよい青年期をむかえるために

小・中学校時代に大切なこと

翔和学園 教育ディレクター 伊藤寛晃 先生

### 一・「だらしない」D君

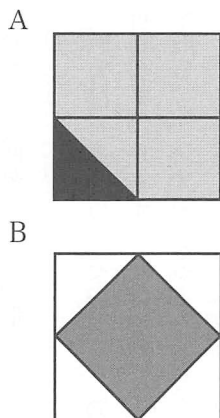
D君 (当時二十一歳)。遅刻、無断欠席、忘れ物、なくし物等の一般的なだらしないさは全て網羅していました。「明日文化祭の劇の朝練をするから一時間早く来るように」と自分でプリントを配ったり、電話したりして仲間を誘っておいで自分だけ忘れて来ない、ということがよくありました。一方で、友達は多く、人気者。自動車免許やホームヘルパー二級を持っていました。情熱をもって励ましたり、褒めたり、叱ったりしたが、何をやっても効果がありませんでした。

WISC・IIIにおいて彼が最も苦手としたのが「積木模様」でした。平面パズルが全くできません。そこで、私は放課後のパズルクラブを作り、D君に毎日パズルをやらせました。毎日記録をつけ、時にはビデオを撮り、臨床心理士にも相談しました。すると、ある傾向が見えてきたのです。

### 二・一人ひとりの特性の客観的理解と指導の研究

彼のだらしないさについてもっと深く知るために、WISC・IIIを実施しました。その結果、能力にひどいばらつきがあったのです (VIQ 91, PIQ 58, FIQ 73)。このばらつきを情熱で埋めようとしても無理です。むしろ本人を傷つけるだけでしょう。

何が苦手で、どう苦手なのか観察していかなければいけません。



A D君は、区切りの線があるAのような図だとどんな問題でもできますが、区切りの線がないBのような図だとできません。これがD君のだらしない原因なのではないかという仮説を立てました。つまり、D君は漠然とした全体は理解できますが、自分で区切りの線を加えることはできないのです。例えば、叱られていることは分かるが、遅刻のことで叱られているの

か、忘れ物のことで叱られているかは分からない、ということですが。

D君は手帳に線をひき、時間を区切るようにしました。3色ボールペンを使用し、青は普通の予定、赤はとても大事な予定、緑はあまり大切でない予定や個人的な予定。手帳に時間の区切りの線を引

き、何をするのか、終わったらどうするのかを確認していききました。闇雲にメモをとらせるだけではかえって良くない習慣を身に付けてしまいます。本人がメモを見て確認する習慣をつけさせます。次の行動に移る時にメモを見させます。私は、毎日夜寝る前に電話して確認するようにしました。その結果、

忘れ物はほとんどなくなりました。D君は無事に卒業し、就職しました。企業から採用の連絡があった時、「新しい手帳を買って欲しい」とお母さんに頼んだそうです。「世の中運だよ」と言っていたD君が、内定をもらい真つ先にほしがった物が手帳であったことは、運任せの人生からの脱却を意味しています。

### 三. 研究した指導の実践(指導の原則)

#### ① 一時一事の原則

「教科書23ページの問い5をやったら見せにいらつしやい。」

問いを解く知的能力はあるのに、

この指示の内容が理解できなくて勉強についていけない子がいます。

一時一事(一回の指示に一つの内容)で指示を出さなければいけません。意味を知っている言葉でもワーキングメモリーがパンクすると理解できなくなってしまうのです。約束を一度にいくつも言われると子どもたちは困ってしまい、しつかり覚えて何もできなくなるか、しつかり忘れて自分の活動に没頭するかどうかです。そもそも彼らはワーキングメモリーが少なかつたり、集中力がないというよりは一点に集中し過ぎたりしてしまい、同時にいくつものことを考えるのが難しいのです。

#### ② 細分化の原則

「教室をほうきで掃きます。」

この指示は、「一事」のつもりが「多事」です。「教室をほうきで掃く」ということを「ほうきを一本持つ」「スタート地点に立つ」というように細分化します。表を作り、一つの作業が終わるごとにマグネットを動かします。「教室の端から掃く」という指示で、教室のどこが「端」なのかよく分からな

員の子がきつちりと掃き掃除ができるようになりました。

私たちが一つの事だと思ってい

#### ③ 簡明の原則

例えば、次のようなやりとりが発達障害の子の生きづらさが表されています。

・(電話で)「君、お母さんいますか?」「はい、います」「(呼ばない)・(飲食店で)「君、お醤油ある?」「はい、あります」(取らない)

彼らの言葉の使い方は正確すぎるのです。

また、彼らは常識(暗黙の了解)の理解が苦手です。ただ、彼らの言い分は本質を突いていたり、問題行動も自身の正義を貫いていたりすることが多いです。その正義は私たちの常識的な正義とはどこか価値観が違っていて、その正義は何かを見つけてあげることが非常に大事なことです。私たちの常識は、「共通の落とし所」「妥協点」です。教えたつもり、分かっ

描けない言葉(ちゃんと人に会ったら挨拶を。人の嫌がることを言うてはいけない。など)は理解できません。

「廊下を走ってはいけません」と言うのではなく、「廊下は黙って歩きましょう」と「肯定的な話し方」で正しいやり方を教えてあげます。

#### ④ 最後の行動まで示してから子どもを動かす

何をするのか端的に説明する、どれだけやるのか具体的に示す、終わったら何をするのか指示する、この三点が大切です。

例えば、その日のそのクラスの時間割を作ります。終わったら札を取る。一目で分かるようにします。予定変更するとパニックを起こしやすい子をこの時間割の当番にします。変更も前日に確認します。予告し、時間を明確に区切り

#### ⑤ 逆説的な言葉を使わない

子どもは、「ただね」「でもね」など教師の逆説的な言葉にキレやすいです。「ただね」「でもね」を使わないようにするだけで子どもとの付き合いが随分変わってきます。子どもを受け入れる、子どもの言い分を受け入れる、というのは何をすることなのか考えなければ



ばいけません。先ず、子どもの正義・善意を受け入れ、「だから」でつなぎ、望ましい行動、そのやり方を示します。

⑥子どもの理解

「得意なもの」「趣味」「将来の夢」を大切に育ててあげることも大事な仕事です。子どもを理解することの根本は、「子どもが自分のことをどう思っているか」ということを理解することです。例えば、その子の懂れているものや、職業を見付けてあげると指導が早く、しやすくになります。

⑦激励の原則

子どもを褒める際、褒めたかどうかよりも、子どもが褒められていると思っているかが大切です。また、ある程度年齢で自尊心が出てくるとむやみに褒めると怒り出す子もいます。何でも褒めれば良いわけではありません。そんな場合は、労をねぎらう「ありがとう」という言葉が有効です。

翔和学園の当番活動は、毎日、全員の子どもに少なくとも一回は「ありがとう」と言ってもらえるためのシステムです。一人一役で毎日仕事があるようにします。仕事をしていなくても、それを責めるのではなく、このまま放っておくと、「ありがとう」と言わないまま

ま帰してしまうという危機感をもたなければいけません。

教室の中に、一人ひとりに「ありがとう」と言ってもらえる仕組みを意図的に作っておくことが大切です。

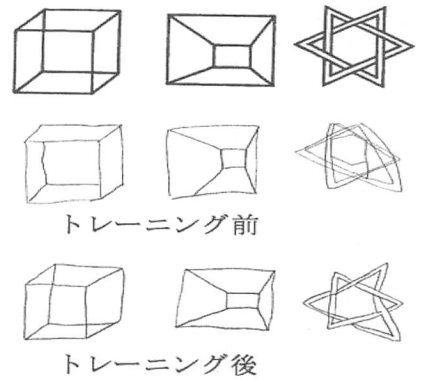
四・見ることのでつまずいていたE君

E君(当時二十歳)。高校の担任の先生から落ち着きがなく、他の学生に迷惑がかかるのではないかと申し送りがありました。しかし、落ち着きのなさはそれほど深刻ではなく「漢字が覚えられない」ことが大きなつまずきでした。形の認識ができないのか。記憶ができないのか。書くことができないのか？

E君は、見ることのでつまずいていました。眼球運動についてチェックをしていくと、一点を十秒間見つめられない、ピント調節が苦手などの状態でした。眼球運動のトレーニングを行い、一年後の検査では右下の図のように改善が見られました。小学校五年生の漢字まで覚えられました。文章に漢字を使うようになり、会社に就職し、立派に社会に出て行きました。

五・「人間の生きる気力」を育てる

I君(当時二十一歳)。国語も数学も全部ぐちゃぐちゃのノートです。文化祭の時、他の子が準備をしている時に一人何もしません。話



しかけても返事をしません。ちょっと強く言うと言いかかっています。授業中に他の生徒と喧嘩になってしまうこともあります。

ところが、小学校四年生の時の通知表には「各教科の学習ノートの文字がとともきれいです」「自分の目標に向かって黙々と努力する姿にはたくまじさを感じられます」と書かれています。中学生の時の通知表にも同様のことが書かれています。何かがあつてこうなつてしまったのでしょうか。

私は医療につながるために発達障害の成人を診てくれる病院に予約を入れ、受診させました。しかし、I君は待合室で大暴れし、診察室で医師を蹴ってしまいました。一度は見放されかけましたが、私は必死に医師を説得しました。I君は薬を飲み、少しずつ落ち着いて

きました。卒業式のスピーチで、I君ははじめにあつていたことを告白しました。

私たちは特別支援教育について、様々な知識や対処法を学びますが、結局のところ、私たちが何をしてもいじめがあつたら子どもの心は壊れていってしまいます。つまり、私たちは、このいじめと闘わなければいけません。発達障害の子をいじめから守らなければいけません。これが根本の私たちの仕事だと思えます。

小・中学校時代に先ずやっておきたいこと。それは子どもたちの「生きる気力」を育てるということです。少なくとも「生きる気力」を削がないということです。このことを一人の例外もなく受け持った全ての子どもに、自分のクラスだけでなく学校全体に波及していくように職員室の先生たちは闘わなくてはならない。がんばって子どもたちの「生きる気力」を育てていきましょう。

◎参考文献◎

「翔和学園」生きる気力を育てる」発達障害教育」(明治図書)



## 夏季集中研修会報告

情緒障害等通級指導学級の担任を対象とした夏季集中研修会が八月三日、四日の二日間、千代田区立千代田小学校をお借りして開かれました。参加者は小・中学校を合わせて両日とも二百五十名を越える多くの参加者がありました。

一日目は「通常の学級の学習にまずまずの子への支援」読み書き困難児の事例を通して」という演題で、特別支援教育士S Vである東京学芸大学の小林玄先生にご講演いただきました。

「読む」「書く」の領域について、多くの事例と具体的な指導方法についてお話し頂きました。情報量の調節、教科書の加工や文字部分への着目など、通常の学級における指導の工夫は、すぐに取り入れることができるものばかりで、多くを学ぶことができました。

二日目の午前は公開ディスカッションを行いました。シンポジストは上山先生（羽村市立松林小）、鈴木先生（調布市立調和小）、清水先生（八王子市立南大沢中）、司会は小林先生（豊島区立南池袋小）にお願いしました。学期始めや学期終わりの指導について、在

籍校訪問、保護者との対応の仕方や接し方などについて具体的にお話して頂いた後、十数名前後のグループに分かれ、参加者一人ひとりが抱えている各学級の問題や現状について話し合い、また情報交換も行いました。

午後は実技研修を行いました。集団活動への参加や対人関係作りを促す運動の実践（杉並区立八小・早川先生）、ノンバーバル（非言語）コミュニケーションを使った指導の紹介（府中市立府中第三小・横山先生）、グループゲーム

の実践（目黒区立五本木小・小池先生）、中学校の実践紹介（中野区立中野第九中・鈴木先生、板橋区立高島第二中・飯室先生、杉並区立東田中・坪井先生）の四分科会に分かれて活動しました。各分科会の参加人数が多くなり、実技研修が難しく実際には実践紹介という内容になりました。学級ですぐに使える教材や指導のヒントをたくさん教えて頂きました。

毎年、情緒障害の学級が急激に増設される中、他地区の先生方と交流し、実践紹介や情報交換をしていくことの重要性を再確認した研修会でした。

（文責 練馬区立旭丘小学校 坂井英子）

## 全情研東京大会大会報告

七月二十八日二十九日の二日間、国立オリンピック記念青少年総合センター他において第四十四回全国情緒障害教育研究協議会東京大会が開催されました。全国各地から約六百名の参加者があり充実した二日間の大会となりました。大会テーマは「自閉症スペクトラムの学校教育の明日を考える」特別支援教育時代における自閉症への生涯にわたる支援」というものでした。

記念講演では、臨床児童精神医学研究所所長・日本自閉症協会会長の山崎晃資先生が、「自閉症スペクトラムの学校教育の明日を考える」今、学校で何ができるか」という演題で、特別支援教育施行後の教育現場の問題について指摘され、実際の学校現場で問題とされる子どもの行動とその理解の仕方について丁寧な解説してくださいました。

基調講演では、文部科学省の石塚謙二先生が、「これからの自閉症教育を考える」障害特性に応じた教育課程編成を視野に」という演題で、新しい学習指導要領の内容から自閉症の障害特性に応じた教育課程の編成について解説してくださいました。シンポジウムでは、NPO法人

東京都自閉症協会副理事長の尾崎ミオさんが、保護者の立場で特別支援教育のこれからと自閉症に対する支援について提言してくださいました。「自閉症らしさ」を大切にすることの必要性と、過剰な社会化を求めすぎない支援の在り方についての提言は、当事者主体の支援を考える上でとても重要な視点だと考えさせられました。

大会二日目は分科会で、八会場に分かれて討議がなされました。特に、今大会で初めて高等学校、大学等における自閉症支援の分科会を設け、七十名を超える参加者を得て活発な討議を行えたことは大きな成果でした。

一年以上もかけて開催の準備にご尽力くださった都情研の実行委員会の先生方に、この場を借りて改めて感謝申し上げます。

（文責 全情研事務局長 有澤直人）

## 編集後記

広報に関するご意見、ご感想がありましたらお寄せください。

〒042-1488-11 二八六一

調布市立柏野小学校

編集・発行 広報部

印刷 ALS-1