

# ペアレントトレーニング実施要綱

## 1. 目的

医療現場において、親たちから「子どもの問題行動に対してどう対応をするのがよいのか」という相談を受けることが多々ある。

発達障害(今回は ADHD およびグレーゾーンを想定)を持つ子どもを育てることは、定型発達の子どもの育てるよりも、様々な工夫や配慮が必要である。日々、危険な行動や他者とのトラブルを繰り返す子どもの対応に親は疲弊してしまっていることが多い。また、そういった子どもの問題行動を起因とした悪循環が家庭内で起こりやすく、親子関係もうまくいっていないと感じられることが年齢を重ねると共に増えていく。そういった問題を放置することは、虐待への発展や、二次障害として暴力や不登校など深刻で解決が難しい問題を引き起こすリスクとなる。

そういった子育てに悩む親に対して出来るサポートのひとつとして、ペアレントトレーニングの効果が謳われている。子どもへの対応方法を、行動療法に基づいたプログラムで学び、実践し、振り返るという流れを繰り返し、親そして家庭の中に定着をはかる。それが定着することで、親子関係が改善し、子どもの問題行動の減少、自尊心の向上、自己コントロール力の獲得など様々な効果が期待できる。

今現状、困っている親へのサポートをすることで、今後起こりうる大きな問題への予防、またサポートすることにより子育てへの負担や疲弊感を緩和することを目的とする。

## 2. 対象

ペアレントトレーニングの対象は、ADHD もしくはグレーゾーンのお子さんを育てている親、もしくは育児に不安を感じている親とする。母親のみではなく、父親の参加も、受け入れる。原則全 10 回すべてに参加が出来ること。

### <募集範囲に関して>

最初は、当院リハビリテーションにかかっている方、および当院小児外来にかかっている方限定の募集とする。スタッフが運営に慣れてきたところで、地域に向けて希望者を募る。

現在は、地域に向けても広く希望者を募っている。

## 3. 実施方法

### (1) 実施方式

#### ① 実施時間

第 2、4 火曜日 9:30~11:00 全 10 回

(第 4 期のスタートは 2020 年 ~~5 月 12 日~~を予定 6 月 9 日を予定)

#### ② メンバー構成

スタッフは 2 名 ファシリテーター(臨床心理士) サポーター(小児科保育士)

4~6 名程度のグループ(親自身の顕著な性格の偏りや、心理情緒的な問題、深刻な夫婦間の問題を抱えている場合は個別での実施を検討)

### ③場所

4階 講堂1

### ④必要なもの

ホワイトボード 椅子 バインダー 毎回のレジメ(親への配布用)

## (2)プログラム内容

- ① オリエンテーション 行動を3つに分ける
- ② 好ましい行動：肯定的注目を与える ほめる
- ③ 好ましくない行動：注目を取り去る 無視
- ④ 無視とほめるの組み合わせ
- ⑤ 効果的な指示の出し方
- ⑥ 効果的な指示の出し方2
- ⑦ よりよい行動チャート(BBC)
- ⑧ 許しがたい行動：制限を設ける
- ⑨ 学校との連携
- ⑩ ふりかえり

(半年後に一度、振り返りの会をやる場合も)

初回のみ オリエンテーション アイスブレイク 講義

初回以降 宿題の振り返り、講義、ロールプレイ、次回の宿題について

## 4. 申し込み方法

申し込みを希望する方は、リハビリテーション課の受付にて申込用紙をもらい、必要事項を記入の上、リハビリテーション課受付に提出。(期限は開講日の1週間前まで)

### <問い合わせ先>

君津中央病院(代)0438-36-1071

医療技術局 臨床心理士 金枝(かなえだ) 内線番号 6337

月・火・木 8:30~16:30

\*業務の都合上、電話に対応できない場合もあります。その際は、後ほどかけ直します。

## 5. 実施期間

第4期は、~~2020年5月12日から2020年9月29日~~

2020年6月9日から2020年10月27日

第5期は、2020年11月より5ヶ月間かけ実施予定

主催 地域リハビリテーション広域支援センター