トリプルP（前向き子育てプログラム）発祥の地を訪ねて

小　竹　仁　美

Abstract:

Parenting is the important work supporting a child's development. A child is a presence that learns various things,therefore,sometimes fails and makes a mistake. Parents cannot always treat appropriately the child's difficult behavior. If parents understand a child's development and action,they can do better. Then,occurrence of a child's action problem can be reduced.

キーワード：

トリプルP、5段階プログラム、前向き、子育て技術、予防

1．はじめに

子育ては、一人の人間が誕生し自立するまで、心身の成長と発達を支える重要な作業である。子どもは成長の過程でさまざまなことを学んでいく存在であるため、時に失敗し、間違いを起こす。親が子どもの行動上の問題に適切に対応できる時もあれば、うまくいかずに親子関係が悪化する場合もある。子どもの発達や行動を理解し、適切に対応すれば、子どもの行動上の問題の発生を減らすことができ、親子関係の悪化を防ぐこともできる。

トリプルP（前向き子育てプログラム）とは、Positive Parenting Programの頭文字の3つのPをとった呼称で、親子関係に介入し問題行動を予防するために開発された子育てプログラムである。著者は、2012（平成24）年8月20日から24日までオーストラリア連邦クイーンズランド州ブリスベンと、ゴールドコーストを訪ねた。目的は、トリプルPについての研修、青少年施設訪問である。オーストラリアの北東部にあるクイーンズランド州は、保養地ゴールドコーストや世界最大のサンゴ礁地帯グレート・バリア・リーフなどが観光地として人気が高い。その州都ブリスベンは、シドニー、メルボルンに次ぐオーストラリア第三の都市である。

2．オーストラリアでのメンタルヘルスの取り組みとトリプルP

はじめに、オーストラリアの医療システムの中でどのようなメンタルヘルスの取り組みをしているのかを簡単に紹介する。講師のM氏は、オーストラリアで長年心理職として勤務し、トリプルPの指導者もしている、明るい笑顔と温かい人柄の日本人女性である。研修会場はブリスベン市内のホテルの一室である。

オーストラリアでは、市民権、永住権を持って

いる人はMedicareという国の保険に加入し、Medicare Card（保険証）の交付を受ける。どの病院を受診してもカードの加入者番号をシステムに入力すれば、個人の診療歴や投薬歴等を把握できる。保険会社の個人医療保険があり、これは日本でいえば、がん保険、高度医療保険などに該当する。オーストラリア政府は31歳以上の人には個人医療保険加入を推奨しており、未加入者は確定申告時にペナルティを支払う。

オーストラリアの医療は、行政医療機関、プライマリーケア、NGO（非政府組織）が行う。行政医療機関に位置づけられるのは州立病院とCommunity Health Serviceである。州立病院は入院治療を担い、Community Health Serviceでは一般診療や精神医療(在宅でのチーム医療)、希望者への乳幼児健診、メンタルヘルスの家庭訪問等を担う。メンタルヘルスの家庭訪問に要する時間はケースバイケースで、利用者のニーズに応じて実施される。低所得者は原則料金無料で利用できる。心理士、ソーシャルワーカー、メンタルヘルスナース（大学院で精神医学を専攻した看護師)、作業療法士がアセスメントフォームやチャイルドプロテクションフォームに従い、各家庭のリスク調査を実施する。訪問担当者には、虐待の疑いがあれば児童相談所に通知する義務がある。行政医療機関は無料ないしは低料金で利用できるメリットはあるが、反面、希望者が多く待たされるというデメリットもあるため、経済的に裕福な人は私立病院を利用する場合が多い。

プライマリーケアは地域医療を担い、General Practitioner(GP)、Allied Health、Nurseが位置づけられる。GPは、「町のお医者さん」のような存在であり、すべての分野の診療を行う重要な役割を持つ。健康に問題が起きた時にまず最初にGPの診察を受け、必要があれば専門医への紹介状を書いてもらう。プライマリーケアが行うメンタルヘルスのシステムは、Better Access to Mental Health CareとBetter Outcomes of Mental Health Care（低所得者対象）の2種類があり、自殺リスク測定、産後ケア、災害後ケア等を行う。診療代は、無料から有料まで所得額に応じて設定されている。

NGO（非政府組織）は対象者別に複数の機関がある。Beyondblue（うつ)、ARAFMI（精神疾患患者の家族)、COPMI（行政のNGO)、Parentline（電話相談)、Kids Helpline（子ども用の電話相談）などがあり、相談後に本人の許可があれば家庭に介入する場合がある。例えば、Kids Helplineに子ども本人から虐待を受けているという相談があれば、親の承諾なく家庭介入し対応する。NGOでは、精神疾患発症率が高い18歳から25歳のヤングアダルトへのケアに重点を置き活動している。

トリプルPは、いずれの機関においても実施され、成果を上げている。実施担当スタッフは、トリプルPの正式トレーニングを受けた人である。教会等でも導入されている。トリプルPが地域で広く活用されている。

3．子どもと青少年のメンタルヘルス推進に活躍するHeadspaceとトリプルP

医療システムについての研修後、バスでゴールドコーストに移動し、現地の施設を訪問した。Headspaceは、メンタルヘルスの問題が多発する12歳～25歳の青少年とその家族のための民間の相談支援センターとして、2006年以降オーストラリア各地に開設された。今回訪問したHeadspace Gold Coastは2009年に開設された施設で、屋内は緑や赤を配色した明るい空間となっている。医師や心理士が勤務し支援にあたっている。1日平均8人位の新規相談者があるという。

また、Kids Matterという政府の方針により、子どものメンタルヘルスが重視され、子どもの精神的健康を推進するための取り組みも行われている。子どもたちが楽しい学校生活を送るための情報提供や、学校の先生たちが子どもたちを指導することを助けるための情報提供を行う。センターが地域に溶け込み、地域の力を活性化

写真　Headspace Gold Coast の外観（左）と相談室（一例）

させて、子どもの精神的健康を推進し、将来的な行動問題の発生を予防しようとする実践的取組みである。これらの活動においてトリプルＰが活用されている。

4．トリプルＰ創始者　マシュー・サンダース教授のレクチャー、トリプルＰの進化

ブリスベンにあるクイーンズランド大学は、州内で最長の歴史を持つ名門大学である。広大な敷地に、美しい外観の校舎、中庭、レストランやショップ、テニススクールなどがある。サンダース教授は、クイーンズランド大学ペアレンティングファミリーサポートセンター所長であり、臨床心理学教授である。講義はセンター内の一室で、参加者はトリプルＰのトレーニングを受けていることを前提に行われた。

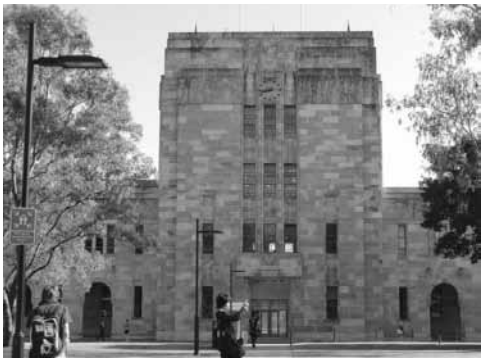
トリプルＰの研究はサンダース教授がまだ学生であった1977年に開始された。サンダース教授が数千人の親を対象に行った調査の結果、あらゆる所得層において、子どもの問題行動を引き起こすような否定的なしつけ法（脅す、叫ぶ、手や物で叩く等）を多用する親が存在していることが明らかとなり、広範囲の親子を支援するための効果的な方法を模索し始めた。それ以降から現在まで、トリプルＰは進化し続けている。

子どもの育ちに影響を与えるものは、言語、社会性、感情コントロール、健康、集中力、問題解決力、災害への対応などがあるが、親の関心度も重要である。親が子どもに適切な関心を持ちかかわることである。子育ては一生涯の作業であり、子育てプログラムへの参加は、子どもを前向きに健康に育てる権利であることを強調する。トリプルＰトレーニングの効果は、子どもの問題行動の改善だけではない。例えば、親のうつ症状が軽減し、仕事への満足度が向上するなどの効果も顕著に見られる。親が自分自身の力で変化できることを知ってほしい。また、親は消費者である。親のニーズに合った、エビデンスに基づくプログラムを提供することが重要である。エビデンスの指標とするのはRE AIMである。Reach(広範囲への展開）× Efficacy(効果）× Adaption（多くの場所で使ってもらうこと）× Implementation（スタッフが使えること）× Maintenance（持続）であることである。トリプルＰの研究は広がり、現在では里親、脳障害児や未熟児の親を対象とするプログラムや、祖父母と父母がチームで働くためのプログラムなども研究開発されている。

サンダース教授の真摯な思いと長年にわたる研究によって、教材やマニュアル、研修方法を完備し、効果が高く、効率的で、「広範囲で多くの人が使えるプログラム」としてトリプルＰが作り出され、進化しているのである。

5．トリプルＰ（前向き子育てプログラム）の概要

さて、オーストラリアでトリプルＰが広く活用されていることを述べてきた。ここで、トリプルＰ



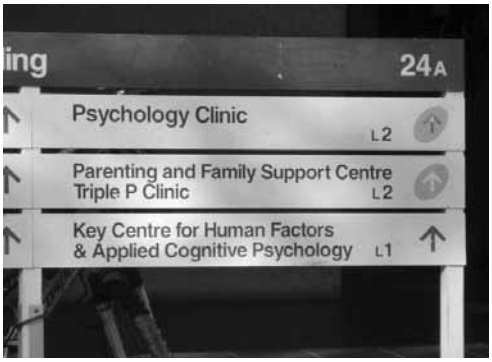


写真　　クイーンズランド大学の外観（左）と学内クリニック案内

の概要を紹介する。トリプルPは、サンダース教授の30年以上にわたる臨床実績に基づいたプログラムである。認知行動療法の手法を利用したペアレントトレーニングの一つで、実用性が高い。現在は、豪州、英国、米国、カナダ、シンガポールなど22ヵ国で実施されており、日本では2005年に導入され、各地に普及し始めている。トリプルPの目的は、「一般的な行動と発達の問題に対処する親の力量を増進する」「強制的な子育て法や体罰の使用を減少する」「子育てに関する問題について親のコミュニケーションを改善する」「子育てに対する親のストレスを軽減する」ための方法を用いて子育てに対する親の力量と自信を増進させることで、子どもの行動、情緒、発達の重度の問題を予防することである。[1)]

トリプルPは、親へのアプローチの方法と、対象者のニーズに合わせ、5段階に分かれたプログラムで構成されている。レベル1(全員対象）は、各メディアを通じて一般的な行動や発達についての親の心配に役立つ情報を提供し、子育てへの関心を高める。レベル2（簡易型）は、一般的な子どもの発達や軽度の問題行動への対応策をメディア、電話、セミナー等を通じて、軽度の問題行動を持つ子どもの親に提供する。レベル3（簡易型）は、軽中度の子どもの問題行動に対して、トリプルP の専門家が1回15～20分のセッションを4回実施し、アドバイスと対処方法を提供する。レベル4（標準型）は、幅広い問題に対応する応用性の高い参加体験型グループプログラムで、1回60～120分のセッションを8回～10回実施して、子どもの発達を促す10の技術と子どもの問題行動に対応する7の技術を学ぶ。レベル5は、レベル4のあとに、さらに個人的に緊急の問題（すでに虐待をしてしまった家庭、夫婦間の深刻な問題）に対応するプログラムで、1回60～90分のセッションを最多11回実施して、子育て法の促進、家庭環境整備、親のストレス管理等を学ぶ。[2)]

トリプルPを実施するにはファシリテーター養成講座を受講して認定試験に合格することが必要である。日本ではNPO法人トリプルPジャパンが主催している。

レベル4（標準型）は、10～12人の2～12歳の子どもを持つ親のグループによってセッションが行われる。レベル4（標準型）を行うファシリテーターの日本人資格取得者は2013年1月現在で512名であり、各地で活躍している。以下レベル4プログラムで学ぶ子育ての17の技術を表にする。

トリプルPのグループセッションで親は、子どもと良い関係を作る技術から順番に学んでいく。問題行動への対処を学んで早く解決したいと思って参加した親には少なからず不安や不満を抱かせるかもしれないが、子どもの問題行動の増減は周囲のおとなの関わり方で変化するのである。良質な関係を築き、好ましい行動を促す

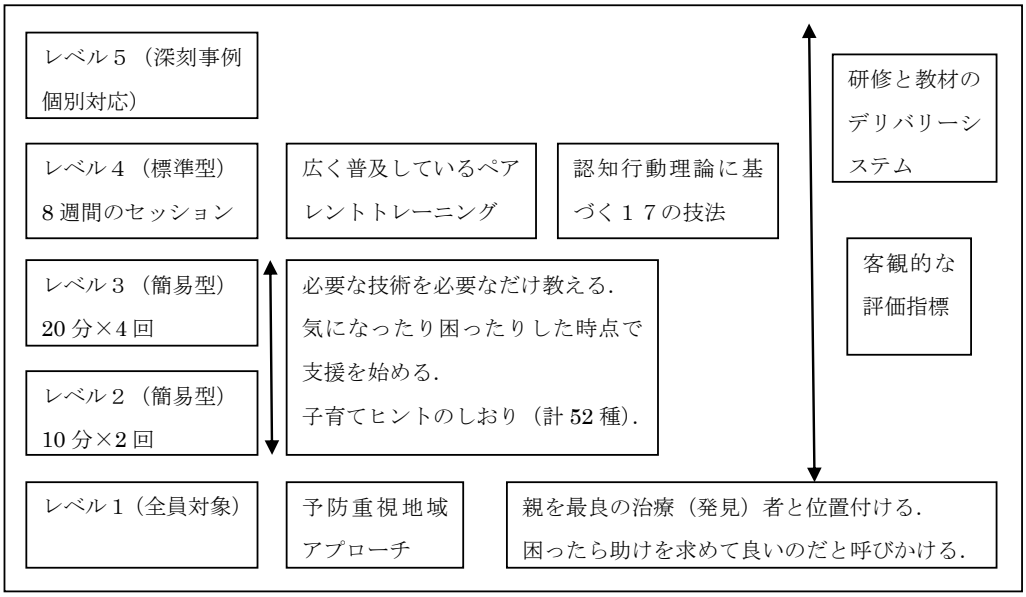


図１　　トリプルＰの５段階プログラム[3)]

発達を促す10の技術	子どもと良い関係を作る	1. 子どもと良質な時間を共有する
		2. 子どもと話す
		3. 愛情を表現する
	好ましい行動を励ます	4. 子どもを描写的にほめる
		5. 注目している気持ちを伝える
		6. 一生懸命になれる活動を与える
	新しい行動や技術を促す	7. 良い手本を示す
		8. 適時を利用して教える
		9. アスク・セイ・ドゥ
		10. 行動チャート
問題行動に対応する7の技術		11. わかりやすい基本ルール
		12. 会話による指導
		13. 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

表１　　子どもの発達を促す10の技術と問題行動に対応する7の技術[4)]

技術を親が学ぶと、子どもは問題行動を起こしてまで自己主張する必要性は減る。個々の技術すべてを解説しないが、「11. わかりやすい基本ルール」を使ってトリプルＰの考え方を紹介する。これは、子どもと話し合って守るルールを決めるのだが、「お店の中で勝手に行動しない」など「○○○しない」という表現を使わず、「お店の中ではお母さんのそばにいる」と「○○○する」という表現を使う。「勝手に行動しない」という表現より「お母さんのそばにいる」という表現のほうが具体的で、子どもはお店の中でどんな行動をすればいいのかを言葉で表現し、やってみることができる。子どもにとって理解しやすいルールや指示となる。このようにトリプルＰでは、親にとっても子どもにとっても分かりやすく実践的な技術を学ぶ。詳細は文献[5]を参照していただければ幸いである。

6．おわりに

子育て家庭に起こりうる問題の一つに児童虐待がある。厚生労働省の社会福祉行政業務報告[6]によれば2011（平成23）年度中に児童相談所が対応した「児童虐待相談の対応件数」は59,919件である。内訳をみると、身体的虐待が最多で36.6％、虐待者は実母が最多で59.2％、被虐待者は3歳～小学生が60.2％（3歳～学齢前24.0％、小学生が36.2％）である。「子どものしつけには多少叩くことは必要だ」という親は、叩かないと子どもは言うことをきかないと考えているかもしれない。「叩くのをやめたいがやめることができない」という親は、叩く以外の方法がわからないのかもしれない。いずれの場合も、叩かれた子どもにとってはネガティブな体験となり、叩く行為がエスカレートしたら子どもが大けがをすることもあり得るため、回避してほしい行為であり、変えてほしい考え方である。トリプルＰレベル4は、2～12歳の子どもの親を対象にし、強制的なしつけ法や体罰を使用しない子育て法を習得できるようなプログラムであり、身体的虐待の予防に結びつき、効果を上げると考えられる。佐野短期大学児童フィールドの学生を対象に講義の中でトリプルＰの理念や目的、子育て技術のエッセンスを解説したところ、学生から「子どもにしてほしいことを、子どもに分かりやすく伝える方法がわかった」や「子どもを怒鳴らなくても、穏やかに子どもに教える方法がわかった」などの感想が寄せられた。トリプルＰの大切な要素を受けとめてくれたようである。

謝辞

最後になりましたが、オーストラリアでの研修を企画運営してくださいましたNPO法人トリプルＰジャパンの皆さま、講義をしてくださった講師の先生方、一緒に参加した皆さまに心より感謝申し上げます。皆さまにエンパワメントしていただきました。実践と研究に気を引き締めて取り組みたいと思います。

引用文献

1) カレン・ターナー、キャロル・マーキーダッツ、マシュー・サンダース：グループトリプルＰ前向き子育てプログラム　ファシリテーターマニュアル，pp6
2) 前掲書1)，pp4
3) 加藤則子：教育医事新聞第294号1面，2009
4) 前掲書1)，pp11-12
5) マシュー・サンダース著、柳川敏彦、加藤則子監訳、梅野裕子、志村ゆう子、松本夕貴訳：エブリペアレント　読んで使える「前向き子育て」ガイド　子どもの生活力、社会性、自制心を伸ばす育児法、明石書店、2006
6) 厚生労働省：平成23年度社会福祉行政業務報告結果，7(2)児童相談所における児童虐待相談の対応件数