

虐待を未然に防ぐための親支援・子育て支援プログラムの実践

特定非営利活動法人 SomLic

子どもの権利条約が採択されてから四半世紀が経ちますが、子育てをめぐる悲惨なニュースは後を絶ちません。育児に行き詰まり、虐待してしまいそう…という不安を吐き出す母親の声を耳にします。虐待防止のためには、虐待をする親の心の傷を癒していくケアの必要性が言われています。NPO を立ち上げ、子育ての悩みや家族関係の改善を図るなど、子育てを孤立させないための支援をする SomLic (ソムリック) の活動を紹介します。

誰にもある子育ての不安を乗り越えるために

私たち SomLic (ソムリック) は、2～18 歳の子どもたちが様々な事情で親と離れて生活している児童養護施設で働いていたメンバーが、自分たちの経験を活かして、家庭で親子関係の課題を解決し虐待を未然に防ぐための支援をできないか、という思いから 2007 年に設立した子育て家族支援団体です。現在は社会福祉士や保育士などの有資格者を中心に、子育てをしている親や子育てに関心のある学生なども参加して活動しています。



運営を担うボランティアのスタッフたち

児童虐待は、親の孤立、子育ての知識や経験の不足、夫婦間や親族との不和、経済的困窮、親同士の人間関係、親自身の生育歴、親が育てにくさを感じやすい子どもの特性など、様々な要因が複雑に絡み合って起こるもので、決して特定の家庭だけの問題ではなく、どここの家庭にも起こり得る問題です。虐待をしてしまう多くの親は、自身も子育てに対して深く悩み、傷つき、なんとか今の状況を変えたいと考えています。虐待に至っていない家庭でも、子育てに対して不安やストレスを抱えている親は少なくありません。

そこで私たちは、日々の暮らしの中でストレスや困ったことに対応していくための知識や方法を習得したり、不安な気持ちを気軽に話せる場を提供する活動を行っています。

専門職としての経験を活かした活動

①子育て中の親を対象としたプログラムの実施

子育てのスキルを習得したり、グループワークを通して自らの子育てを見つめ直し、問題を解決していくことを目的と



ヨガで心も身体もリフレッシュ!

した、国内外で実績のある専門的なプログラム(※注カナダのノーバディズパーフェクト、オーストラリアの前向き子育てプログラム、アメリカのコモンセンスペアレンティング)や SomLic 独自のペアレントトレーニングプログラムの実施、やわらかい心とゆとりを持つトレーニングを行い自分と向き合う時間を提供するための子育てリフレッシュヨガ、父親向けプログラムなどを中心に行っています。

②福祉関係機関とのネットワーク構築

児童福祉施設の職員と協働で新しい親向けプログラムの開発を行ったり、母子生活支援施設や保育所で職員のスキルアップを目的とした研修を実施しています。また①の活動の中で必要に応じて適切な相談機関を紹介するなど、プログラム提供にとどまらず、専門機関への橋渡し役としての機能も目指しています。

③虐待予防・子育て家族支援の研究、啓発・広報活動

子育て家族支援に関する研究を行い、より効果的なプログラムの開発や人材育成を行っています。

子どもとの良好な関係を築く「ペアレントトレーニング」

◎ペアレントトレーニングとは

親が子育て中に困難やつまづきを感じることで、子どもとどのように関わったら良いかわからないということがあげられます。特に子どもが親の言うことを聞かない場面での対応には、多くの親が悩みます。怒鳴ったり手をあげてしまい、自信を失ったり自己嫌悪に陥ってしまう親も少なくありません。そこで SomLic では、子どもへの対応について具体的な方法を学び、親子関係を良好にするペアレントトレーニングを実施しています。

ペアレントトレーニングは行動療法の理論背景をもとに、親が子どもの行動変容における心理やパターンを理解・分析し、問題行動を適切な対応で減少させる技術を獲得することを目的としています。現在日本では医療、教育、福祉などの幅広い分野でいくつものペアレントトレーニングのプログラムが研究され、実践されています。

また最近では、ペアレントトレーニングは家庭だけでなく、児童福祉施設等で職員の支援方法としても取り入れられ、SomLic でも保育園や児童福祉施設の職員に向けた研修も行っています。少しずつ子育てに関わる方々の基礎的知

識・技術としてペアレントトレーニングが浸透しつつあります。

◎ペアレントトレーニングの内容

ペアレントトレーニングでは、子どもの性格や気質を変えようとするのではなく、子どもの行動に焦点を当ててアプローチを行っていきます。子どもの行動心理を理解し、適切に対応することによって、子どもの好ましい行動を増やし、困った行動を減らしていきます。子どもの困った行動を減ら



ペアレントトレーニング講座の様子



ママはペアレントトレーニング講座を受講中

していくことで親のストレスも軽減され、よりゆとりを持って子どもと向き合えるようになり、親子関係は良好になっていきます。親子関係が良好になればさらに子どもの困った行動も減少するという、よいサイクルが変わっていくことを目指しています。

具体的な例を挙げてみましょう。お店で駄々をこねる子どもへの対応を考えます。子どもがお店で欲しいお菓子を見つけ、駄々をこねることによって手にいれる経験を繰り返していると、子どもは駄々をこねればお菓子を買ってもらえることを学んでいきます。どんなに駄々をこねてもお菓子が手に入らなければ、子どもは駄々をこねても意味がないことを学びます。そこで、ペアレントトレーニングでは、子どもがお店で駄々をこねないように事前に子どもに言い聞かせる方法や、駄々をこねてしまったときの対応方法を具体的に学び、ロールプレイを通して練習していきます。この場合、駄々をこねずにお店で過ごした時にほめることもポイントです。このように、子どもにしっかり伝わる伝え方やほめ方、子どもが感情的になって言うことを聞かなくなってしまう時の対応方法の他、親自身が感情的に怒ってしまわないよ

う気持ちをコントロールしたり、子ども自身に感情をコントロールする方法を親が教える方法も学んでいきます。

◎ペアレントトレーニングプログラムの効果

このプログラムを受講された方からは、「たくさんのほめ言葉を教わったり、自分の体験をもとにみんなで話し合ったりして発見の連続だった」「イライラした時に落ち着く方法を大人が身に着けるだけでなく子どもにも教えてあげる、というのは目から鱗」等の感想をいただいております。またプログラム受講後家庭で実践された方から、次のような報告をいただいたこともあります。「髪を引っ張る困った行動に対して、なぜ引っ張るかを考えたところ、『髪に触りたい気持ち』と『髪を引っ張った時の反応が面白い』のだと考えた。そこで引っ張り返して痛みを教えるのではなく、引っ張る行動には無視をし、頭を撫でる練習をし、撫で撫でができた時に喜ぶよう心がけたところ、1週間で髪を引っ張ることなく撫でてくれるようになった。今まで暴れん坊の我が子の気質をなんとか変えなければと考えていたが、問題と感じる行動に着目し、アプローチをして結果が出たことで、我が子が人一倍やんちゃなことも問題ではなく感じられるようになった。」このような受講者の多くの感想やその後の報告から、プログラムの効果を強く実感しています。

「子育てにマニュアルは必要ない」と考える方もいるかもしれませんが、ペアレントトレーニングは行動心理学から発展し、他の科学と同様、人間の気持ちや行動について検証を重ね、より良いコミュニケーションがとれるように開発されたプログラムです。このペアレントトレーニングでコミュニケーション力の基礎を学び、自分の個性や経験から得た方法をプラスしていくことで、より自分らしい方法でお子さんと良好な親子関係を築いて行けると考えています

SomLic の今後の展望

これまでは公的な場での講座実施がメインとなっていましたが、現在都内の親子カフェで実施しているように、もっと気軽に子育てについて学んだり、悩みを分かち合ったりできる場を提供できるよう、活動を広げていきたいと考えています。またその一方で、虐待をしてしまっている親に対して親子関係の再構築の支援もできるよう、より専門性を高め多様なプログラムを充実させていきたいと考えています。

※注：ノーバディズパーフェクトプログラム(NP プログラム)⇒グループワークにより、子ども親子育て観を学ぶカナダ生まれの親支援プログラム
：前向き子育てプログラム(トリプル P)⇒子どもの自尊心を育み、育児が前向きになるよう、子育て技術を学ぶオーストラリア生まれのプログラム
：コモンセンスペアレンティング⇒アメリカ生まれの被虐待児の保護者支援プログラム