



北海道公立大学法人  
**札幌医科大学**  
Sapporo Medical University

## 札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor*

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	前向き子育てプログラム参加者に向けたフォローアップセミナーの試み
Author(s)	田畑, 久江;澤田, いずみ;浅利, 剛史;大野, 真実;今野, 美紀;渡邊, 真理
Citation	札幌保健科学雑誌,第 4 号:67-71
Issue Date	2015 年 3 月 1 日
DOI	10.15114/sjhs.4.67
Doc URL	<a href="http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6305">http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6305</a>
Type	Research Paper
Additional Information	
File Information	n2186621X467.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等が有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

報告

## 前向き子育てプログラム参加者に向けたフォローアップセミナーの試み

田畑久江<sup>1)</sup>、澤田いずみ<sup>1)</sup>、浅利剛史<sup>1)</sup>、大野真実<sup>1)</sup>、今野美紀<sup>1)</sup>、渡邊真理<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 札幌医科大学保健医療学部看護学科

<sup>2)</sup> 元札幌市立大学大学院看護学研究科

筆者らは、前向き子育てプログラムの体験者同士で振り返る機会を作ることで、自身の子育て技術・子育ての進歩を確認し、相互の自助作用を促進することを目的に、この度フォローアップセミナーを開催した。対象は過去にプログラムに参加したことがある親であり、20名中12名(60%)の参加希望があり、実際には10名が参加した。内容は自己紹介、プログラムの振り返り、グループワーク、茶話会で構成した。対象者は、グループワークにおいて、プログラムで学んだ技術が身に付き、家庭で自然に使用していたことを確認することができ、子どもの成長発達により新たに出てきた問題への対処方法を具体的に話し合うことができた。また、子育てへの認識に関するアンケート結果より、子育てに対し〈困難を感じる〉〈報われる〉〈確かな結果が出る〉〈落ち込む〉〈自信が持てる〉の項目が、プログラム前よりも改善していることが明らかとなった。

キーワード：子育て支援、トリプルP、フォローアップ、親、認識

### Outcome of a Follow-up Seminar Organized for the Benefit of Past Participants of "Positive Parenting Program" Sessions

Hisae TABATA<sup>1)</sup>, Izumi SAWADA<sup>1)</sup>, Tsuyoshi ASARI<sup>1)</sup>, Mami ONO<sup>1)</sup>, Miki KONNO<sup>1)</sup>,  
Mari WATANABE<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Nursing, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

<sup>2)</sup> Ex Sapporo City University Graduate School of Nursing

A follow-up seminar was organized to provide an opportunity for the past participants of "Positive Parenting Program (TripleP)" sessions to review their progress in parenting skills and to help foster a mutual help culture among them. An invitation was sent to 20 past participants. 12 (60%) accepted the invitation, but two could not make it on the day. The seminar consisted of a warm-up with self-introduction of the participants, review of the TripleP sessions, small group workshops facilitated by the authors and winding-up over coffee. Workshop discussions confirmed that the participants had acquired parenting skills from the TripleP sessions such that they would use these skills at home as a matter of course. They also discussed how to handle new issues that emerged as the child grew up. A parenting experience survey was carried out at the end of the seminar and the results were compared with those taken at the TripleP sessions. An improvement was observed in responses to statements "parenting is demanding", "parenting is rewarding", "parenting is fulfilling", "parenting is depressing" and "I feel confident in undertaking parental responsibilities".

Key words : Parenting support, Positive Parenting Program (Triple P), Parent, Parenting experience

Sapporo J. Health Sci. 4:67-71(2015)

## I はじめに

近年の子育てをとりまく環境においては、急速な少子化の進行に加え、子ども・子育て支援が不足し、子育ての孤立感と負担感の増加等が問題となっている<sup>1)</sup>。厚生労働省は<sup>2)</sup>、子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供するために、地域子育て支援拠点事業を実施している。地域の多様な社会資源の参画による地域の子育て力向上を目指すものであり、事業内容は、1. 交流の場の提供・交流促進 2. 子育てに関する相談・援助 3. 地域の子育て関連情報提供 4. 子育て・子育て支援に関する講習等である。

筆者の所属大学では、看護学科の教員が中心となり、平成24年度より地域の親を対象に子育て支援活動を行っている<sup>3)</sup>。これは、オーストラリアで開発された「トリプルP (Positive Parenting Program)」であり、日本では「前向き子育てプログラム」と訳されているものである。日本には2004年に紹介され、毎年全国各地で開催されている。前向き子育てプログラム（以下、プログラムとする）の効果については、親の子どもの問題行動に対する認識、子育てスタイル、親自身の抑うつ・不安・ストレスが改善するという日本国内での研究報告がある<sup>4-6)</sup>。しかし、筆者らは、プログラム参加者がプログラム修了後も学んだ技術を活用するためにはフォローアップが必要なのではないかと考えた。プログラム修了後のフォローアップに関する報告は見当たらず、この度、フォローアップセミナー開催を試みたため、ここに報告する。

## II 実施方法

### 1. 前向き子育てプログラム<sup>7-9)</sup>

本プログラムの介入方法には、講演形式、個人相談形式などさまざまあるが、筆者らはグループワーク形式のプログラムを実施している。プログラムで参加者に伝える子どもの関わり方の技術は、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の技術である（表1）。プログラムは全8週間で構成されている。プログラム参加者（以下、参加者とする）は、第1～4週目で、前向き子育ての考え方や技術をグループワークやロールプレイを行いながら学び、第5～7週目に電話によるサポートを受けながら家庭で技術を使い、第8週目にはプログラムのまとめを行い修了する。プログラム参加前後には、アンケート調査を実施する。これは、Triple P Japanが指定した標準化された尺度を用い、参加者の子どもの問題行動に対する認識 (Strengths and Difficulties Questionnaire:SDQ<sup>11)</sup>、子育てスタイル (Parenting Scale:PS<sup>12)</sup>、親のストレス (Depression-Anxiety-Stress Scale:DASS<sup>13)</sup>、子育てへの認識 (Parenting Experience Survey:PES<sup>14)</sup> の変化を評価するものである。

表1 前向き子育てプログラムの17の技術

子どもの発達を促す10の技術
子どもとの建設的な関係を作る技術
① 子どもと良質な時を過ごす
② 子どもと話す
③ 愛情を表現する
好まし行動を育てる技術
④ 子どもをほめる
⑤ 子どもに注目している気持ちを伝える
⑥ 夢中になれる活動を与える
新しい技術や行動を教える技術
⑦ 良い手本を示す
⑧ 時をとらえて教える
⑨ アスク・セイ・ドゥ
⑩ 行動チャートを使う
子どもの問題行動対応のための7の技術
① わかりやすい基本ルールを作る
② 対話による指導
③ 計画的な無視
④ はっきり穏やかな指示
⑤ 問題に応じた結果で対処する
⑥ クワイエットタイム
⑦ タイムアウト

### 2. これまでの取り組み

- 1) 実施回数：平成24年度より年に2クールずつ合計4クール開催
- 2) 実施場所：札幌医科大学保健医療学部
- 3) 実施メンバー：ファシリテーター7名（精神看護学教員、小児看護学教員、保健師、助産師）
- 4) 予算確保：札幌医科大学学術振興事業（公開講座等開催助成）より助成
- 5) 参加者負担：ワークブック代2,000円と託児費子ども1人につき1回500円
- 6) 参加者数：のべ29名
- 7) 倫理的配慮：プログラムの開始時に、参加者全員で話し合う内容のプライバシーを大切にすることとグループ外に情報を出さないことを約束している。また、取材の申し入れもあるが、参加者全員が同意しない限り受けないことにしている。プログラム参加前後に実施するアンケート結果については、参加者個人へのフィードバックに使用するとともに、プログラムの評価のために研究として使用する旨とその方法、データは個人が特定されないようにして扱うこと、データは厳密に保管すること等を書面と口頭で説明し、同意書への署名をもって同意が得られたものと判断している。今回開催したフォローアップセミナーに際しても同様の手続きを行った。なお、所属大学の倫理委員会の承認を得ている。

### Ⅲ トリプルP同窓会フォローアップセミナー（以下、同窓会とする）の実際

#### 1. 同窓会の概要

- 1) 目的：プログラム体験者同士で振り返る機会を作ることで、自身の子育て技術・子育ての進歩を確認し、相互の自助作用を促進すること
- 2) 対象：過去に筆者らが開催した「前向き子育てプログラム」に参加したことがある親
- 3) 日時：平成26年3月 10時～12時半
- 4) 同窓会のスケジュール：自己紹介、トリプルPの振り返り、グループワーク（プログラム後の良かったこと・困ったこと、話し合いたいことについて、3～4名のグループに筆者らファシリテーターが1名ずつ入り実施）、グループで話し合った内容を全員で共有、子育てへの認識（PES）のアンケート記入、茶話会で構成
- 5) 対象者負担：無料
- 6) 開催の手续：NPO法人Triple P Japanより開催の承認を得た。

#### 2. 同窓会参加者（以下、対象者とする）の属性

過去のプログラム参加者のうち同窓会直前にプログラムを修了した9名を除いた20名に同窓会の企画を案内し、12名（60%）の参加希望があった。しかし親自身あるいは子どもの体調不良があり2名欠席し、10名の参加となった。対象者の年齢は30～40歳代、子どもの人数は1～3人、子どもの年齢は1～7歳であった（表2）。

表2 対象者の属性

変数	カテゴリー	n
年齢 a	30歳代	4
	40歳代	5
	不明	1
子どもの人数 a	1人	6
	2人	3
	3人	1
子どもの年齢 b	1～2歳	6
	3～4歳	5
	5～7歳	4
プログラム参加時からの間隔 a	半年	3
	1年	4
	1年半	3

a：対象者数 n=10  
b：子どもの人数 n=15

#### 3. 対象者の様子

対象者の中には、過去のプログラム参加時には表情が硬かった人もいたが、同窓会には全員笑顔で参加していた。対象者より、「学んだ技術を（家庭で）あまり使えていない」という声もあったが、グループワークをしてみると、短い時間でも子どもと【良質な時を過ごす】や子どもを【描写的にほめる】、子どもが【夢中になれる活動を与える】等を、対象者それぞれが自然に技術を使っていたことがわかり、技術が身につけていることを確認することができた。また、過去のプログラムに参加した際に、子どもの問題行動と感じていたものが、「今はそうでもないと思える」との発言も聞かれた。

対象者より、話し合いたいと提案された課題は、「子ども同士のおもちゃの取り合い」や「朝の準備」等、子どもの成長に伴い、新たに出てきたものであった。これらの課題をどのように対処したらよいかという具体的方法をグループワークでディスカッションし、ホワイトボードにその内容を記した（図1）。

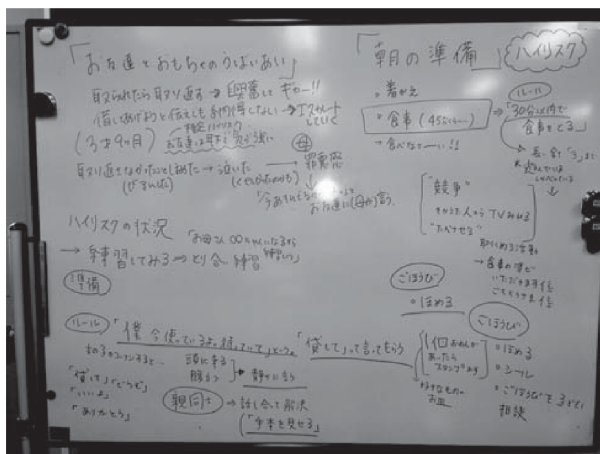


図1 グループワークの様子

#### 4. 対象者の子育てへの認識

同窓会では、子育てへの認識（PES）のみアンケート調査をし、プログラム参加前後の結果と比較をした。子育てに対し、〈困難を感じる〉〈報われる〉〈確かな結果が出る〉〈落ち込む〉〈自信が持てる〉については、プログラム参加前よりスコアは上昇していた。一方、子育てに対し〈すべきことが多い〉〈ストレス〉については、プログラム参加前後よりもスコアは下降していた（図2）。また、サポート・パートナーとの関係については、〈パートナーとのしつけの一致〉〈パートナーの協力〉のスコアはプログラム参加前よりも上昇していたが、〈助けが得られた〉〈パートナーとの幸福度〉についてはプログラム参加後にはスコアが上昇し、同窓会時には再び下降していた（図3）。

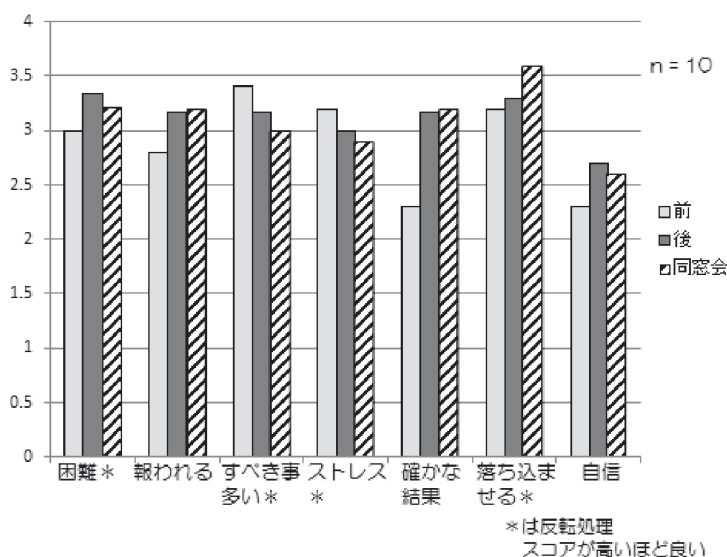


図2 対象者の子育てへの認識

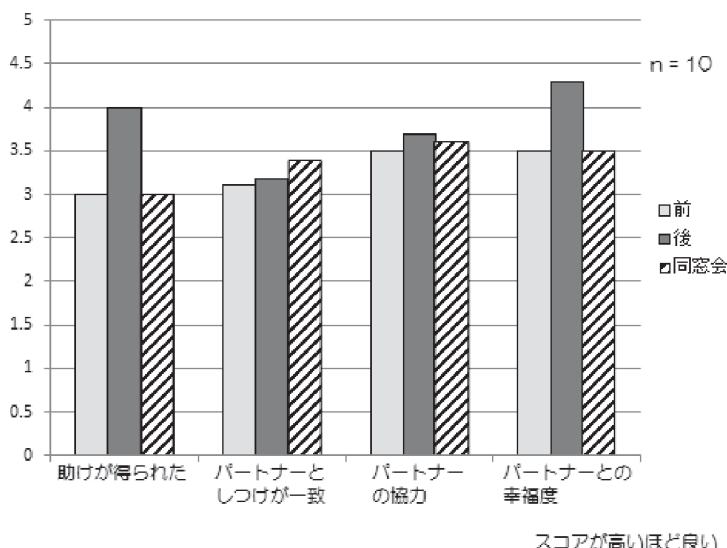


図3 対象者のサポート・パートナー関係

#### IV 考 察

##### 1. 前向き子育てプログラム参加者の子育てへの認識

前述したようにプログラムの効果についてはこれまでも報告されているが、その後の参加者の経過については明らかになっていなかった。今回の対象者のアンケート結果より、子育てへの認識については、プログラム修了後、少なくとも半年から1年半後は改善した状態が継続しているものがあることが明らかとなった。これは、対象者が、プログラム修了後も学んだ技術を家庭で自然に使っていたことから、プログラムの効果も影響要因の1つと考えてよいと思われる。そして、子育てに自信が持てるという認識は、今後の子育てにもポジティブな影響があると考えられる。

また、子育てに関してのパートナーとの関係性もプログラム前よりも改善していた。対象者はプログラムで、子どもに対して一貫したわかりやすいしつけをすることが重要であることを学び、家族でわかりやすいルールを作ることやパートナーとチームとして働くことも提案されているため、その効果も一因になっていると思われる。

一方、プログラム参加後と今回の同窓会で、子育てはやる事が多くストレスであるとの認識は改善していなかった。これは、今回の対象者の子どもの年齢が1~7歳と幼児期であり、成長発達に合わせた問題も変化することや、同窓会開催が3月と年度末であり、様々なイベントを控えている時期であったことも影響している可能性がある。また、プログラムで知識・技術を学び、自らがやらなければとい



う気持ちになることが影響していることが考えられる。しかし、宮野らによると<sup>10)</sup>、親が認識する育児によって生じる困難な出来事に対し、うまく適応するプロセスである育児関連レジリエンスは、周囲からの支援、問題解決力、受け止め力で構成されていると述べられており、前向き子育てプログラムと今回の同窓会は、問題解決力と周囲からの支援を力づけていると言える。

## 2. 前向き子育てプログラムのフォローアップのあり方

今回、最終的に同窓会に参加したのは10名であったが、参加希望を表明したのは12名（60%）であったことを考えると、参加者はこのような機会を期待していると考えられる。

対象者は、プログラム修了後、時間の経過とともに記憶が曖昧になり、習得した技術を使うことへの自信のなさを表出したが、グループワークで話し合うことで、対象者それぞれが、技術を習得し家庭で自然に使っていることを改めて確認し合う機会となっていた。プログラム参加時より半年から1年半が経過しており、習得した技術を再確認し、子どもの成長発達に伴い新たに出てきた問題に対応するためにも、良い時期ではなかったかと思われる。対象者は、プログラムでグループワークを繰り返して経験したため、同窓会でのグループワークの進行もスムーズで、子どもの問題行動に対処する方法についても積極的に具体的な提案を出し合うことにつながっていた。

同窓会で今回新たに出会った対象者が互いに連絡先を交換する姿も見られ、子育ての自助作用の促進にもつながる機会となっている。

## V おわりに

この度、初めて前向き子育てプログラムのフォローアップセミナーとして同窓会を開催し、参加者がこのような機会を期待していることが明らかとなり、フォローアップのあり方についても検討することができた。今後も、定期的にプログラムを実施しながら、同窓会を企画し、参加者を力づけていく活動を継続していきたい。なお、本報告は、「看護系大学における子育て支援活動とその評価—ペアレントングプログラムの親に及ぼす効果（研究代表者：澤田いずみ）」の研究の一部として行われ、平成25年度札幌医科大学学術振興事業（公開講座等開催助成）より助成を受けている。本報告で開示すべき利益相反はない。

注1：SDQは、子どもの行動を評価するために「社会的行動」「交友問題」「多動性」「行為問題」「感情的症状」の5つの下位尺度計25項目で構成された3件法の尺度。

注2：PSは、子育てスタイルを評価するために「手ぬるさ」「過剰反応」「多弁」の3つの下位尺度計30項目で構成された7件法の尺度。

注3：DASSは、親の抑うつ・不安・ストレスを評価するために「抑うつ」「不安」「ストレス」の3つの下位尺度計42項目から構成された3件法の尺度。

注4：PESは、親の子育てに対する認識を評価するための尺度。最近6週間くらいの間「子育てをどの程度困難に感じるか\*」「子育ては報われると感じる」「子育てはすべきことが多くきつと感じる\*」「子育てはストレスになると感じる\*」「子育ては確かな結果が出ると感じる」「子育てで落ち込んだ気持ちになる\*」「親としての自信をどの程度もてたか」「子育てをする上でどの程度助けが得られたか」「パートナーと子どものしつけがどの程度一致しているか」「パートナーがどの程度子育てに協力したか」「パートナーとの関係の幸福度はどの程度か」の11項目で構成され5段階で回答するもの。全ての項目でスコアが高いほど良いと評価する。\*の項目は逆転項目。

## 文 献

- 1) 厚生労働省：平成25年版厚生労働白書 資料編. 雇用均等・児童福祉. 2013.  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13-2/dl/07.pdf> (2014-7-18)
- 2) 厚生労働省：地域子育て支援拠点事業とは  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dl/kosodate\\_sien.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dl/kosodate_sien.pdf) (2014-7-18)
- 3) 澤田いずみ, 田畑久江：大学におけるトリプルPを活用した子育て支援活動と教育における意義. 小児看護 36：204-210, 2013
- 4) 石津博子, 益子まり, 藤生道子他：前向き子育てプログラム (Positive parenting Program; Triple P) による介入効果の検証. 小児保健研究 67：487-495, 2008
- 5) 中島範子, 藤田一郎：前向き子育てプログラム (トリプルP) が親子の心理行動面に及ぼす効果. 子どもの心とからだ 22：69-75, 2013
- 6) 山田順子, 藤原千恵子, 石井京子他：地域において育児支援が必要な母親に対するトリプルPの効果. 第44回日本看護学会論文集地域看護：140-143, 2014
- 7) 松本有貴：前向き子育てプログラム「トリプルP」. チャイルドヘルス 8：297-300, 2005
- 8) 加藤則子：前向き子育てプログラム (トリプルP) の紹介. 小児保健研究 65：527-533, 2006
- 9) 加藤則子：トリプルPの取り組み：母子保健情報 63：59-64, 2011
- 10) 宮野遊子, 藤本美穂, 山田純子他：育児関連レジリエンス尺度の開発. 日本小児看護学会誌 23：1-7, 2014