

ADHD の子どもを持つ親へのペアレントトレーニングの実際

奈良教育大学教授
岩坂 英巳 先生

ADHDの子どもを持つ親への ペアレントトレーニングの実際

奈良教育大学
岩坂英巳
大阪大学 07. 3. 4.

1

軽度発達障害とは

(杉山 2000 を一部改変)

- 1. 健常児との連続性の中に存在し、加齢、発達、教育的介入により、臨床像が著しく変化し、
 - 2. 視点の異なりから診断が相違してしまい、
 - 3. 理解不足による介入の誤りが生じやすく、
 - 4. 二次的に情緒・行動の問題が生じやすい
 - 5. もともとは児童期までに見られる脳の機能障害である
- ⇒ 早期の「気づき」のもとに、正確な診断・評価を行い、連携をとりながら、生活の場で適切な対応をしていく必要

2

ADHD(注意欠陥多動性障害)とは？(1) — えじそん傾向度より

- 1. やらなければならないことを先送りする
- 2. つまらないミスをくりかえす
- 3. 人の話を上の空で聞いていることがある
- 4. マニュアル通りにやるのが嫌だ
- 5. 忘れ物や、今やるべきことを忘れてしまう
- 6. 掃除、整理整頓は自分には向いていない
- 7. 貧乏ゆすりなど無意識に手足を動かしてしまう
- 8. 失言しやすい
- 9. 興味のない話を聞いているだけの会議では席を立ちたくなる
- 10. レジで長く待つのはいらいらする

3

ADHDとは？(2) — えじそん傾向度(つづき)

- 1. アイデアがいろいろ湧いてくる
- 2. いくつかの仕事を同時にする
- 3. 興味のあることには寝食を忘れ熱中する
- 4. 実行力があると人に言われる
- 5. 子どもっぽい

4

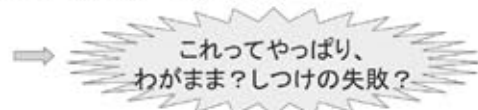
ADHDの診断基準 (DSM-IV)

- A. 不注意の項目 (6つ以上)
ケアレスミスの繰り返し、注意持続の困難、気が散りやすい、聞いていないようにみえる、ものをなくす、忘れっぽい、課題を遂行できない、順序立ての困難、持続的努力を避ける
- 多動性の項目 (多動一衝動で6つ以上)
離席、着席していてもごそごそ、おちつかない感じがする、おしゃべり、おとなしく活動に参加できない、駆り立てられるように行動する
- 衝動性の項目
質問が終わる前に出し抜けに答える、順番を待てない、他人を妨害したりじまする
- B. これらが7歳以前から、慢性的に、2ヶ所以上の場所で、発達年齢にふさわしくない程度にしばしばみられ、
- C. 社会的、学業的または職業的機能において著しい障害がある

5

親や教師がADHDのある子どもに振り回される理由

- 1. 人なつこい、子どもらしい、先入観にとらわれない面もある
- 2. できる時とできない時、できることとできないことのムラが大きい
- 3. 相手によって、行動・対応が変わる
- 4. 反省してもすぐまた同じ失敗を繰り返す
- 5. 他の児童生徒への影響が大きい



6

経過と予後

- 1. 成長に伴い多動・衝動性はおさまりやすい
- 2. 二次障害(セルフエスティームの低下、学習面の障害、対人関係の問題、不登校、行為障害など)を合併すると社会適応上の障害(ハンディキャップ/参加の制約)がしやすい
- 3. 成人期に症状を残すものは30—70%か
- 4. 大人になって、創造力、実行力を生かして活躍する人も少なくない反面、片付けられない、仕事が続かない等で精神科受診する例も多い

経過を変える鍵はなんだろうか！？

7

ADHDなど軽度発達障害への治療

- 正確な診断・評価(行動、情緒、発達、環境など)ののちに
- ⇒本人の苦手なところはどこか、○○はどこか
- 本人にとって、今・これから先、何がどう必要か

1. 薬物療法
リタリンの問題
2. 行動療法(本人へのSST、ペアレント・トレーニング)
日常生活における適応行動を積み重ねていく
3. 家族支援
4. 教育など関係諸機関との連携

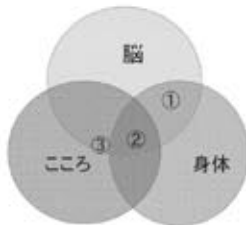
二次障害を防ぐには、セルフエスティーム、友人関係を築くことは最も重要！

8

<支援のポイント1>

脳と心と身体との関係を知る

<発達障害のある子ども・大人の場合>



- ①席に座ってられない (小学1年生)
- ②うつでもできない
- ③席に座ってられない (中学1年生)

年齢が上がるに従って、環境因の影響も受けて、⇒心と身体の問題が問題行動を定着化させてしまう

9

<支援のポイント2>

幼児期からまずスタート (丸山, 2002)

1. 個々の発達や障害の特徴を正しく理解し、課題を明確にする(個別教育プログラム)
2. 日常生活リズムの確立
3. 全身の粗大運動、手指の微細運動を十分に行う
4. 遊びを豊かにする
人と人との関係の中で声を立てて笑う楽しい遊び
5. 基本的な安全感、信頼関係を大切に

10

<支援のポイント3>

関係性の悪循環を知る



11

ならADHD家族教室(ペアレントトレーニング)

- 目的: 家庭という生活の場において、親が最良の治療者となれるように、グループでトレーニングして
 - ①子どもの適応行動<好ましい行動>を増やし、不適応行動<好ましくない行動>を減らす
 - ②親子関係を安定化させる
 - ③参加メンバー間でサポート機能を持たせていく

対象: ADHDのある幼稚園年長—小学6年生位の男女の親6—8名

☆家族会や学校などで行うときは、子どもの診断や年齢にかかわらず行うことができる

12

ならADHD家族教室(続き)

- 方法:
 - ①全10回1カールの親訓練プログラムを毎回テーマを決めて、概ね隔週で、グループ全体でステップバイステップで進めていく
 - ②各回の流れは
 1. ウォーミングアップ : 「良いところ探し」
 2. 前回ホームワーク報告 : 賞賛が基本
 3. 配布資料によるテーマの学習
時にロールプレイによる練習 : メンバーからの発言を引き出す
 4. 次回までのホームワークの説明 : ここのみきっぱりと

13

PTプログラムの全体の流れ

- 1) AD/HDの家族心理教育とオリエンテーション<行動—対応—結果>
 - 2) 子どもの行動の観察と理解 <良い行動—どうほめたか>
 - 3) 子どもの行動への良い注目の仕方 <行動を3つに分ける>
 - 4) 親子タイムと上手なほめ方 <親子タイムシート作り>
 - 5) 前半のふりかえり <親子タイム>
 - 6) 従いやすい指示の出し方 <指示—反応—次にどうしたか>
 - 7) 上手な無視の仕方 <どう無視したか>
 - 8) トークンシステムとリミットセッティング <トークン表/限界設定>
 - 9) タイムアウトと後半のまとめ <タイムアウト/どうほめたか>
 - 10) 学校との連携と全体のまとめ(フィードバック)
 - 11) 修了パーティ (子どもも参加)
- 一個別ブースターセッション、フォローの会

14

1) プログラム導入時のポイント

- 1. 親のせいでない、子どものせいでもない、脳の機能的障害であることを確認する ⇒ 犯人探しはストップ
- 2. 周囲の対応によって本人の経過が大きく変わるが、その対応の仕方が難しい ⇒ PTでツボを押さえていく(動機付け)
- 3. 親子関係の悪循環を認める ⇒ いきなりテクニックに走らず、まず行動の客観的観察と良い注目(ほめる)から!
- 4. メンバー相互でのサポート機能を意識 ⇒ 「笑い」と「泣き」のある安心できる場
- 5. 約束事はきっぱり ⇒ 遅刻しない、休まない、ホームワーク達成 + プライバシーの厳守

15

<支援のポイント5>

2) 行動変容(行動の観察と理解)



- 前の状況の分析、工夫
- 結果(対応)の工夫、一貫性
- 同じ状況で「身につけるべき行動」を考え、よい注目を与えていく

16

3) 行動の3つの類型分けとその対応法

好ましい行動	好ましくない、嫌いな行動	破壊的、他人を傷つける可能性のある問題行動
<増やしたい行動>	<減らしたい行動>	<すぐ止めるべき行動>
ほめる 良い注目を与える すぐ、具体的に 時にこぼし(トークン)で強化	無視 余計な注目をしない 冷静に、中立的に (拒絶ではない) 必ずほめると併用	リミットセッティング 警告→タイムアウト きっぱりと、一貫して 身体的罰はだめ 終了したら水に浸す

- * これらは、子どもに自分の行動がよくないことを気づかせ、正しい行動が何かを具体的に身につけさせるための方法

17

セリフを考えて
ください



18

4) 親子タイムと上手なほめ方

- 子どもにとって特別な時間(スペシャルタイム)で、
- 1. 親は、干渉(口出し)せずに、子どもとかわる
- 2. 子どもは、自分の好きなことを選んで、好きなように遊ぶ(ただし、TVゲームやビデオなど対人やりとりのない遊びは禁止)
- 3. 親は子どものやっていることをよく観察して、実況するように声をかけたり、いいなと思ったことをどんどんほめていく
- 4. 時間は、1回15-20分で、週に1-2回程度。親自身がリラックスして親子タイムを楽しめるように無理のない時間帯で行なう
- * 親は、注意の向け方が上達し、好ましい行動をすぐほめる習慣がつく(ほめことばを増やし、ほめそこないをへらす)
- * 子どもは、叱られずに、楽しく遊びきる体験をつめる

19

5) 前半終了時のチェックポイント —テクニック習得の前に

- 1. 子どもの「良いところ探し」はできているか
- 2. 子どもをほめる習慣がついてきたか
- 3. 親子タイムを楽しめているか
- 4. 子どもの行動を客観的に記録できるようになってきたか
- 5. PTの場で、ほろっと、つらいことを話せるようになってきたか
- * テクニックを使う前に、親子の信頼関係、「ほめる—ほめられるやりとり」の再構築が必要
- * 行動が具体的に見えることで、気持ちもみえてくる

20

6) 子どもが従いやすい指示の出し方 (VTR)

- 1. なぜ指示に従いにくいのか
 - ① 耳からの情報が入りにくい
 - ② 動機づけが弱い
 - ③ 周囲の刺激で気が散りやすい
 - ④ 指示を達成できた・ほめられたという体験が非常に少ない
- 2. 上手な指示の出し方
 - ① 予告→注意を引く <スタート>
 - ② CCQ: Calm, Close, Quiet (穏やかに、近くで、おちついた声で)
 - ③ ほめて終了 <エンド>
- 3. 何度も指示を出す必要があることを予想しておく
例) ブロークンレコード・テクニック

21



22

7) 上手な無視のしかた 「無視＝ほめるために待つ」

- 1. 無視とは、子どもの存在を無視するのではなく、子どもの望ましくない行動に過敏な反応をせず、注目を外すこと
- 2. 無視は、ほめることと併用してこそ効果がみられる
- 3. 上手な無視のしかた
 - ①してほしくない行動がみられたらすぐに無視スタート
(好ましい行動を指示してから無視するのも可)
 - ②無視中は、「その行動を好ましく思っていないこと」を態度で示す(感情的にならない、ため息もだめ)
 - ③無視すべき行動が止まったらすぐにほめる

23

無視が難しい場合とは

- 無視が有効でない「減らしたい行動」もある
例: 身につけていない行動、無視すると続く行動、こだわり
 - 無視が有効でない場合は、
 - ・事前の工夫を考える
 - ・「身につけさせたい行動」は何か、そのためにはどのような援助が必要か、その反対の行動をほめているか
 - 幼児、PDDの場合、あるいは集団場面では、
 - ・好ましい行動が何か本人にわかるように伝える
 - ・周囲の理解を得ておく
- ☆無視しはじめると、一旦その行動が増えることを予想しておく

24

8) トークンポイントシステム

- 1. トークン表を作ってみる
身につけさせたい行動を継続的にチェック (10個以内)
なくしたい行動を明示して減点対象(2-3個以内)
- 2. トークン表作りのコツ
 - ①親子で項目を相談して決める
 - ②ポイントがたまりやすいように項目を工夫する
 - ③楽しみでやる気の出るトークン(ごほうび)を設定
 - ④達成感を持てる工夫(シール、×をつけないなど)
 - ⑤同時に、好ましい行動とやめるべき行動を明示する
- 3. トークン表を通じて、家庭でのルールを明確化する
- 4. 本人の達成感と親子のプラスのやりとりが最も大切

25

がんばり表

チェック内容	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
朝 7:15までにおきる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
朝 7:50に家を出る	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
れんらくちょうが書けている	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
帰ったら、手あらい、うがい	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
帰ってから1時間以内に宿題	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ピアノを15分ひく	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
お手つだい	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
夜のはみがき	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
10時までにおる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ごほうびシール	◎	◎								
せいせき										
コメント										
お母さんからのコメント										

26

8-9) リミットセッティングとタイムアウト

- 1. 必ずほめるスキルと無視スキルをマスターしてからトライ
- 2. まずひとつの問題行動にねらいを絞る
- 3. 指示(回数)→警告(1回のみ)→タイムアウト
- 4. 警告にて、何を止めるべきか、従わなければどのような罰になるかを明確に伝える
- 5. 警告にて指示に従った→もちろんほめる
- 6. タイムアウトとなった→なぐさめない、さらに責めない
- 7. 警告の前に「今〇〇したら、△△できるのになー」とプラスのことばで誘ったりするのも有効

27

10) 学校との連携

学校連絡シート
<長期ゴール>(今年度/学年の目標となる行動課題): _____ 名前 _____

日付: 月 日 曜日 〇できた ○少しはできた △できなかった

目標行動	午前中	昼休み	午後

コメント: _____ 先生のサイン: _____ おうちのサイン: _____

28

ならペアレント・トレーニングの効果(訓練終了後)

- 1. 子どもへの効果
 - ・行動そのものは小学低学年の方が改善しやすい
 - ・小学高学年以降でも、指示の通りやすさや達成感が改善
 - ・心理面の変化はさまざまだが、「いじめられてもやめてと言える」「家族と話すのが好きだ」などの自信・気分の改善あり
- 2. 親への効果
 - ・子どものADHDの理解・受容、そして対応の自信は向上し、持続
 - 「成長をゆっくり見守る」「1日1回以上本人をほめる」「本人といて楽しい」「行動がわかると気持ちもわかった」
 - ・自分ひとりで抱え込まず、周囲に援助を求められるようになる
 - ・子どもの行動が改善すると、心身の健康度も改善しやすい

29

ペアレント・トレーニングはどこでできるか、だれにできるか、だれがやるのか

- 1. 対象は、ADHDだけでなく、一般の子ども、高機能広汎性障害の子どもにも有効である
- 虐待に悩む親を対象とすることも試みられてきている
- 2. 年齢は、幼稚園年長-小学6年生が理想的だが、成人でも何らかの改善がみられることもある
- 3. 場所は、病院以外でも、学校、家族会、保健センターなどでも「目的を持って集まれば」できる
- 4. インストラクターは、家族(卒業生)、心理士、ソーシャルワーカー、特別支援教育士など。ただし、一定の研修が必要であり、終了後もフォローアップされることが望ましい

30

家族会版ペアトレ：
いくつかの感想と★留意点

- 1. ほめることの大切さを知った
- 2. ペアトレを通して、子どもがかわいいと感じられるようになった
- 3. 困ったときに家族や友人に相談できるようになった
- 4. 「家族だからこそ」の体験談が良かった
- 5. またこのグループで集まりたい
- ★インストラクターは参加者の意見をよく聴き、自分の体験を押し付けすぎないこと
- ★学校や家庭の愚痴、傷のなめあいにならないように、着実にプログラムの内容をこなしていくこと

31

学校版ペアトレ：
いくつかの感想と★留意点

- 1. 子どもの良いところに注目できる
- 2. 子どもの顔を見るのが楽しみ
- 3. 他の教師に援助・相談を求められる
- 4. 教科指導が計画通りにできる
- 5. 子どもが意欲的になつてく対象児、周囲の児童>
- 6. 終わるのが名残惜しい
- ★これまでの教育・指導法に誤りがあったわけではなく、新たな知識、テクニックとしてペアトレを吸収するという発想
- ★メンバーは先走りすぎない、インストラクターはうけとめすぎない
- ★お互いの立場の違いも理解する

32

ペアレントトレーニングの今後の課題

- 1. 病院や教育大だけではニーズにおいつかない
- 2. 家族会など地域で行うときには、インストラクター養成の研修、プログラムの簡略化、定期的なフォローアップが必要
- 3. 学校にて行うときには、上記2に加え、他の子どもとの関連、学校全体での理解による一貫した対応が必要
- 4. 効果の持続には本人の達成感が重要
⇒学校との連携の強化
- 5. 子ども自身への対人関係技能などのSSTの必要性

33

<支援のポイント6>

子どものソーシャルスキルとセルフエスティームを伸ばす

<親や教師など周囲の大人は >

- よく見て ⇒行動観察(決めつけない)と良いところ探し
- 聴いて ⇒語りかけ、共感し、じっくりことばを語らせる
- 認めて ⇒違いを認めて、信頼関係と自信・やる気を
- ひきだす ⇒本人らしさで達成感もたせて、社会へ

<子どもは >

- 自己決定と自己責任
 - 適応行動の積み重ねと達成感
 - ソーシャルスキルとセルフエスティーム
- <順番守る、分け合う、ことばで言う(感情、主張)>

34

<支援のポイント7>

理解する、サポートするというとは

- 1. 困難さをもった本人に対して：
サポートを受けるシステムを整えると同時に、
「こころの拠り所」「活躍の場」をいかにみつけてあげるか
「私には価値がある。私は生まれてきてよかったんだ。
私を大好きだと言ってくれる人がいる。」
- 2. 親など家族に対して：
「ああ、自分の苦しみをわかってもらえた」
障害受容の困難さを理解したうえでこれまでを受けとめ、
今を知り、先の見通しを持ち、
そして、これから何をどう具体的にしていくな

35

<支援のポイント8>

ネットワークの重要性

- 1. 連携：「子どもを取り巻く複数の関係者(機関)が、対等な立場で、同じ目的を持ちながら、連絡を取り合いながら、協力し合い、子どもを中心に据えて、前進していくこと」
- 2. 関係者のしてはいけないのは：
先走り、決めつけ、抱え込み、丸投げ、秘密の暴露
☆小学校入学前にリセットしない
☆校・園内でのチーム体制は欠かせない
- 3. ズレが生じることを認めて、お互いに尊重しあい、具体性と継続性を大切にし、何よりも自分の取り組みを信じる

36