大阪市更生療育センターにおける
ペアレント・トレーニングの取り組みについて

親子通園における家族支援を考える

著者名：大阪市更生療育センター　療育部門　　保育士　安松 あず紗
理学療法士　政木 美氣子
保育士　大谷 智子
保育士　塩谷 菜月

キーワード：ペアレント・トレーニング、家族支援、親子通園

要旨

大阪市更生療育センター療育部門（以下、当センター）は障がいのある子どもとその保護者の支援を行っている。障がいのある子どもにとって家族の理解と適切な関わりは必要不可欠であるが、その子育てでは保護者が困難を抱え、子どもとの関わりの難しさを周囲と共有しにくい状況にある。当センターでは親子で療育に参加し子どもとの関わり方や環境の工夫を考え、子育ての困難さを職員や他の保護者と共有することで家族の抱える困難さや孤独感の軽減を目指し家族支援を行っている。より充実した家族支援を提供するために当センターでは令和 7 年度よりペアレント・トレーニング（以下、PT）を開始した。PT は保護者が子どもの行動を理解し、具体的な子育てスキルを習得することで良好な家族関係の構築を図るものである。今回は親子通園児の保護者に対する PT の取り組みについて報告し、親子通園で必要とされる家族支援について考察する。

1　はじめに

当センターは、児童発達支援センターとして障がいのある就学前の子どもの療育とその保護者の支援を行っている。

通園児の保護者は、「子どもの癇癪にどう対応したらいいかわからない」「子どもとのコミュニケーションがうまくいかない」など、子育てにおいて困難さを感じていることが多い。また、障がいのある子どもの子育ては、その難しさや悩みを周囲の人と共有できにくいことから孤独感を感じやすく、うまくいかない子育てに自信をなくしてしまう保護者もいる。

障がいのある子どもの家族とりわけ保護者が孤立することなく、自分の子育てに自信を持ち、前向きに子育てができる環境を整えていけるように支援を行うことが家族支援の重要な視点であり、障がいのある子どもの「育ち」や「暮らし」を安定させることを基本とした家族支援が障がいのある子ども自身に対しても良い影響を与えることが期待されている[1)]。

当センターでは開設当初から親子通園を実施し、障がいのある子どもとその家族の支援に取り組んできた。親子通園では、保護者が子どもの集団療育場面に支援者の一人として参加し、子どもの行動の理由を職員と共に考える中で、子どもの考え方や感じ方についての理解を深めていくことができる。また、職員がモデルとなって適切な支援のタイミングや方法について助言や提案を行ったり、他の親子の関わりを知ることで様々な子育てのアイデアを得る場にもなっていると思われる。

さらに、「子どもの育ち」等をテーマとした保護者向けの教室の実施、保護者同士で意見交換をする場の提供、個別懇談等を通して保護者の困り感に寄り添いながら不安や孤独感の軽減、保護者それぞれが抱える問題の解決に取り組んでいる。

保護者の悩みはそれぞれ異なるが、「子どもとうまく関わることができない」「なぜその行動をするのかわからない」「問題行動にどのように対

応したらいいのかわからない」などの子どもとの関わり方、子どもの行動の解釈、具体的な支援方法についての相談が多い。その状況をふまえ、保護者の子育てスキルの向上を目的として、当センターでは、令和 7 年度より大阪市発達障がい者支援センター（以下、エルムおおさか）にご協力いただき、PT を実施することとなった。PT は、厚生労働省が推奨する家族支援施策の 1 つに位置付けられており、保護者が環境調整や子どもへの肯定的な働きかけを学ぶことで、保護者の関わり方や心理的なストレスの改善、子どもの適切な行動の促進と不適切な行動の改善を目的としたプログラムであり、具体的には、保護者が子どもの行動の理解や褒め方、環境調整、不適切な行動への対応等について講座で学び、グループワークやホームワークを通して家庭で実践するものである[2)]。本稿では、PT 参加後のアンケートや保護者の講座内の発言、ホームワーク後の感想を質的に分析し、当センターにおける PT の取り組みとその効果について報告し、親子通園における家族支援について考察する。

2　方法

(1) 対象者

PT への参加を希望した親子通園児の保護者 8 名（年少児 2 名、年中児 1 名、年長児 5 名）を対象とした。8 名のうち、自閉スペクトラム症の診断のある子どもを育てる保護者は 5 名、その他 3 名は発達の遅れ等のある子どもを育てる保護者であった。

(2) 対象期間

令和 7 年 9 月末～12 月中旬。

(3) 対象場所

当センター内の保育室。

(4) プログラム内容

今回使用したプログラムは、一般社団法人日本発達障害ネットワーク（以下、JDDnet）が作成した「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック[2)]」の基本プラットホームに基づき、エルムおおさかで幼児用にアレンジした 6 回連続のプログラムを使用した。また、JDDnet が作成した「ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル[3)]」を参考にプログラムを実施した。プログラムの内容は表 1 に示した。

プログラムは 1 回 2 時間で、2～3 週間おきに実施した。ファシリテーターはエルムおおさかの職員が務め、当センター職員 2～3 名がサブスタッフとして講座に参加した。毎回保護者には講座で学んだことを家庭で実践し記録するホームワークがあった。各講座の前半では、保護者が実施したホームワークについて発表をし、意見交換する場面が設けられた。後半では、保護者が 2 人組になって取り組むペアワークの時間も設けられ、一つの課題について意見を出し合ったり、保護者がそれぞれ子ども役と大人役になって子どもとの適切な関わり方のロールプレイを行うこともあった。

表 1　PT プログラム　各回のテーマ

	テーマ
第 1 回	オリエンテーション
第 2 回	ほめ上手になろう 子どもの行動観察 3 つのタイプ分け
第 3 回	行動のしくみを理解しよう
第 4 回	行動のしくみを理解しよう② 子どもが達成しやすい指示の出し方
第 5 回	環境を整えよう ほめるために待つ
第 6 回	目標を設定してみよう



写真 1　ペアワークの様子

(5) 分析方法

PT 第 3 回終了後と第 6 回終了後に保護者が記入したアンケートの結果、スタッフが記録した講座内での保護者の発言、ホームワーク後の感想を分析の対象とした。

① アンケートの実施

PT の効果の確認のために PT 第 3 回と第 6 回の終了後に保護者にアンケートを実施した。アンケートは質問紙に無記名で回答してもらった。質問は 10 項目あり、「そう思う」から「思わない」まで 5 件法で実施し、理由については自由記述で回答を求めた。アンケートの項目については表 2、表 3 に示した。第 3 回終了後のアンケートでは、PT の効果についての質問（「子育ての参考になっているか」「学んだことを継続して実施できているか」「子どもまたは保護者に変化があったか」など）とペアワークやホームワークの負担についての質問を行った。第 6 回終了後のアンケートでは、PT の効果についての質問に加え、今後学んでみたいことや要望についての質問を行った。

表 2　第 3 回終了後のアンケート項目

1	PT は子育ての参考になっているか
2	他者に PT を勧めたいと思うか
3	PT 講座で学んだことを生活の中で継続できているか
4	家族等と PT で得た情報を共有しているか
5	ホームワークはどの程度の負担があるか
6	ペアワークや発表はどの程度の負担があるか
7	PT の頻度・回数は適切か
8	PT 開始後子どもに変化がみられたか
9	PT 開始後保護者自身に変化がみられたか
10	感想や意見など（自由記述）

表 3　第 6 回終了後のアンケート項目

1	受講前 PT を知っていたか
2	通園施設での PT は利用しやすかったか
3	PT は子育ての参考になっているか
4	参考になったと感じる講座のテーマは何か
5	PT 講座で学んだことを生活の中で継続できているか
6	家族等で PT で得た情報を共有しているか
7	PT の頻度・回数は適切か
8	PT 開始後保護者自身に変化がみられたか
9	今後学んでみたいテーマは何か
10	感想や要望など（自由記述）

② 講座内での保護者の発言とホームワーク後の感想

講座内での保護者の発言については講座に参加した当センター職員が記録を行った。また、ホームワークは第 1 回～第 5 回の各回終了後に家庭で課題に取り組み、その内容や感想を記入したものを翌回の講座で提出してもらった。

3　結果・分析

（1）アンケート結果

保護者へのアンケート結果から、PT の効果について検討した。 アンケートの結果は図 1～3 に示した。

① 子育ての参考になったか

第 3 回終了後、第 6 回終了後のいずれも「そう思う」または「やや思う」と全員が回答した。どのようなことが参考になったかについては「これまで知らなかった着目点が知れた」「子どもとの関わりを客観的にとらえるようになった」「自分の気持ちの持ちようが改善された」などの回答がみられた。

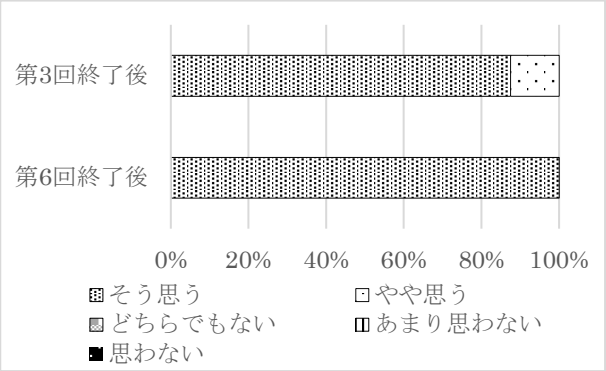


図 1　子育ての参考になったか

② PT で学んだことを生活の中で継続して実施できているか

第 3 回終了後、第 6 回終了後のいずれも「そう思う」または「やや思う」の回答が多くみられた。継続している内容は「（子どもの）行動のきっかけを意識するようになった」「（子どもを）観察してから行動するようになった」「（保護者自身が）感情的にならないようにしている」「こまめに、すかさず、ほめる」「子どもの視点で考えるようになった」などであった。一方で、「自分自身が疲れていることも多く十分にできていないことも多い」といった回答もあった。

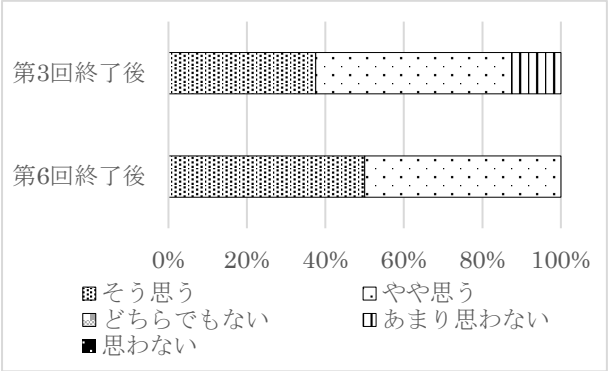


図 2　学んだことを継続して実施できているか

③　保護者自身に変化があったか

第 3 回終了後では「そう思う」と回答した保護者は 1 名であったが、第 6 回終了後では 5 名に増えた。変化したと感じたところは「客観的に冷静に子どものことを見るようになった」「気持ちに余裕が出てきた」

第 6 回終了後では、「感情的に怒ることが減り穏やかな時間が増えた」「（子どもの）良い部分に目がいくようになった」「子どもがなぜその行動をしたのか考えるようになった」「ほめるラインが下がりほめることが増えた」「子どもをかわいいと思えた」といった回答があった。

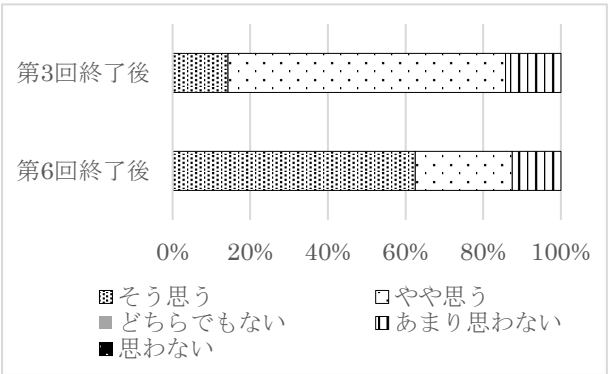


図 3　保護者自身に変化があったか

④　ホームワークやペアワークの負担について

ホームワークについては 6 名中 3 名（未回答 2 名）が「やや大変」と回答し、「子育てや仕事の合間に行わなければならないため」が理由として多く挙げられた。ペアワークや発表については「大変ではない」「どちらでもない」「やや大変」に回答が分かれたが、「他の保護者の意見が聞ける貴重な機会だ」と感じていた。

⑤　感想など

第 3 回終了後では「みんなで意見を出し合いながら楽しく学べる機会ができて嬉しい」「自分を労わる大切さも感じた」「子どものやる気を引き出したり支えてあげる部分を変えてあげたらよかったんだと気付けた」「先生やみんなに自分のことをほめてもらいとてもパワーになった」「他の保護者と悩みを共有でき“私は一人ではない”と思えた」といった回答がみられた。第 6 回終了後では「親子ともに良い影響があった」「親子ともに笑顔が戻った」「子どもとより笑顔で過ごせる日が増えた」といった回答がみられた。

⑥　要望等について

「平日に PT に参加することが難しい保護者に対して土日などで PT を開催してほしい」「癇癪への対応について教えて欲しい」といった回答がみられた。

(2) ホームワーク後の感想と保護者の発言

ホームワーク後の感想や発言は、「A:客観的な観察・分析」「B:視点の変化」「C:対応の工夫」「D:親子関係の変化」の 4 つのカテゴリーに分類することができた。それぞれの具体的な内容と出現頻度を表 4 と図 4 に示した。

全 6 回を通して、発言のほとんどが「A:客観的な観察・分析」と「B:視点の変化」について述べたものであった。講座前半（第 1 回～第 3 回）では「A:客観的な観察・分析」についての発言が多く講座後半（第 4 回～第 6 回）では「D:親子関係の変化」ついての発言がみられるようになった。

保護者の発言の変遷について表 5 にまとめた。

表 4　保護者の発言の分類

分類	発言例
A: 客観的観察 ・分析	・何がダメだったか考えられるようになった ・自分目線で考えていた
B: 視点の変化	・当たり前のことに注目ができた ・良いところに目を向けようと思った
C: 対応の工夫	・「やりたくなる」工夫を考えた ・子どもに伝わる褒め方を考えた
D: 親子関係の変化	・良いサイクルができた ・お互いに気持ちよく過ごせた

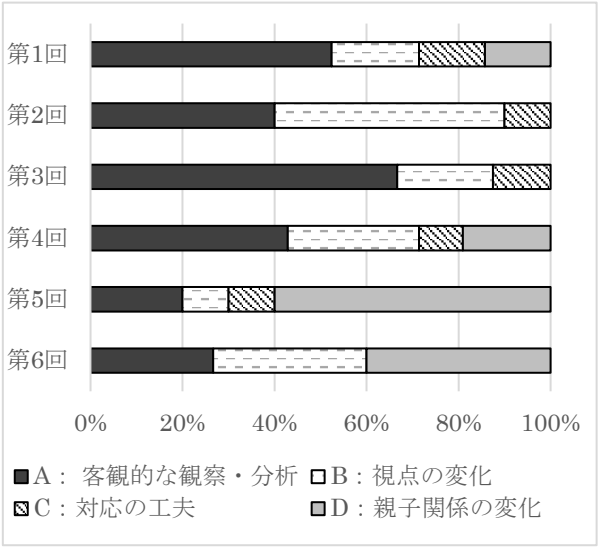


図 4　発言の出現頻度

表５　保護者の発言の変遷

	A:客観的な観察・分析	B:視点の変化	C:対応の工夫	D:親子関係の変化
第1回	「子どもの視点」で考える ・何がダメだったか考えられるようになった ・大人は褒めていると思っているが子どもは褒められていると思っていないかもしれない	ポジティブな側面に注目する ・当たりまえのことにも注目することができた ・積極的に子どものよいところをみつけて褒めることができた	子どもに伝わる働きかけの工夫 ・具体的に褒めるようにした ・優しい褒め方がよさそう	・ほめると良いサイクルができた ・褒めることでお互いに気持ちよく過ごせた ・子どもが自発的に動くようになった
第2回	・過去を反省し今後どうしたら伝わるのか考えた ・子どもの行動の背景を考えた	・大人が捉え方を変えることで子どものできる事が増えた ・良い行動にフォーカスして言葉にしていこうと思った	・ポジティブな言い方に変えた	
第3回	親子の相互作用への気づき ・自分が疲れているときは子どもと距離をとる方が良いと気付いた ・行動にばかり目が行っていた	視点を変えることの大切さへの気づき ・子どもに求めるハードルが高いと感じた ・親の気持ちのもちようでできてると思うことが増えた	子どもの意欲を高める働きかけの工夫 ・指示にゲーム性をもたせた ・やりたいと思える声かけをした	
第4回	・自分に余裕がないとこじらせてしまうことが多いことに気付いた ・指示を聞いてくれないとカッとなることに気付いた	・少しでもできていれば褒めるようにした	・できることはたくさんあるので手助けから応援に変えた	・感情的にならずに対応できるようになった
第5回	・感情的にならないように観察してどう声掛けをするのが効果的か考えた ・注目をはずすことで落ち着いて対応できることに気付いた	・学んだ技法で褒めるポイントにも目がいくようになった	・楽しく活動を終えられるように工夫した	・冷静に淡々と伝えることでスムーズにいった ・親子ともに感情的に爆発する事が減った
第6回	客観的視点をもつことの大切さへの気づき ・行動のきっかけを考えたり振り返るようになった ・自分目線で考えていたことに気付いた	ありのままの子どもを受け止める ・良いところに目を向けようと思った ・周りを気にしてばかりいたが、子どもに目が向くようになった		・子どもに伝わりやすくなった ・子どもが良いように変わった ・親子ともに落ちつけた

4　考察

（1）PT の効果

①　アンケートの結果から

PT により保護者は新たな子育ての視点を得たり、講座での学びを生活の中に取り入れることで、気持ちに余裕が出たり、子どもとの穏やかな時間が増えたと感じており、PT は保護者にとって有意義なものであったと言える。また、PT は保護者同士で楽しく学べる機会となり、悩みを共有できたことで孤独感の軽減に繋がっていた。

②　保護者の発言の変遷から

保護者が客観的な観察をし、子どもを捉える視点を変化させることにより親子関係に良い変化がみられたことが推測された。

PT のホームワークでは講座で学んだスキルを生活の中で実践し、その結果を記録する。保護者は子どもの行動と自分自身の対応を振り返ることでその関わりを冷静に捉え直すことができ、振り返りを繰り返すことで子どもを客観的に観察、分析し理解することが定着していった。その結果、子どもの行動の理由が分かり、子どもに伝わりやすい働きかけを考え、関わり方を子どもに合うように工夫して実践することができた。また、「自分に余裕がないと（関係を）こじらせてしまう」など親子が互いに影響を与え合っていることに気付き、保護者自身が穏やかな気持ちで子どもに対応するように心掛けるといった行動が見られるようになった。保護者の適切な働きかけにより、子どもが保護者の指示に応じることが増え、PT の終了に近づくほど、親子関係が円滑になったと感じることが増えていった。このことから、保護者が子どもとの関わりを客観的に分析することが起点となり、保護者が自分自身の行動を変容させることで親子関係に良い変化がみられるようになった。

さらに、保護者が子どものポジティブな側面に意識的に目を向けたり、子どもを褒める基準を下げることで、それまで出来て当たり前と思っていたことにもプラスの評価を与え、褒めたり認めたりすることが増えた。保護者が子どもを叱ることよりも褒めることに注目できるようになった結果、子どもが努力しているところに気付くようになり、「できていない」という評価だった行動が「努力している」という評価に変わった。親子間で「褒める-褒められる」というポジティブな関わりが繰り返されることで、ありのままの子どもを受け止めやすくなったことも親子関係の改善に寄与したと思われる。

PT 終了後に「子どもをかわいいと思えた」、「子どもと一緒に頑張ろうと思えた」と子育てに前向きな発言が多くみられるようになった。保護者の適切な働きかけに子どもが応じ、その子どもの反応がさらに保護者の適切な働きかけを増やすというポジティブな関わりのサイクルができたことで、保護者が親としての自己肯定感や自己効力感を感じられるようになった結果、子育てに前向きになれたのではないかと推測される。瀬崎[4]は幼児期の PT においては、保護者の「親としての自信を回復する」ことが重要だとしている。今回の PT においても保護者が子どもとの関わりにおける成功体験を積み重ねることで親としての自信を高めることができ、子どもとの関わりを苦手と感じていた保護者も子育てに前向きになれることがわかった。

（2）親子通園における家族支援

中田[5]は、良好な親子関係は子どもが肯定的な自己像を形成するための土台であり、障がいを持つ子どもへの専門的な援助として求められるものは、障がいそのものの軽減よりも良好な親子関係の形成とその副次的な問題行動が発生することを予防することであるとしている。本稿では、良好な親子関係の形成は障がいのある子どものみでなく、その保護者にとっても良い効果がみられることがわかった。親子通園においても、良好な親子関係の形成に重点的にアプローチしていくことでより充実した家族支援に繋がると考えられる。また、良好な親子関係を維持していくためには親子がそれぞれに相手に伝わったという成功体験を積み重ねていくことが重要であり、それを支えていくことが支援者の役割であるだろう。

今回の PT では、保護者同士がお互いの経験や気持ち、不安や悩みなどを積極的に伝え、苦労や努力を認め褒め合うことを繰り返す中で「みんなに褒めてもらってパワーになった」「私は一人じゃないのだと思えた」など、不安や孤独感を軽減させることができた。

不安や悩みを話すことができ、「大変なのは自分だけではない」と思える保護者同士の繋がりが、子育ての不安や孤独感を軽減させる。親子通園では、必然的に保護者同士に関わりが生まれることが利点である。その利点を活かし、当センターでもより保護者が自分の思いを伝えやすい環境づくりや保護者同士を繋ぐ工夫を続けていかなくてはならないと感じる。

（3）PT 実施における今後の課題

①　参加対象者・実施方法について

PT は継続して参加する必要があるため、参加の意思はあっても様々な事情で実際に参加することが難しかった保護者がいる可能性もある。また、保護者同士の意見交換が重要になるため参加できる人数に限りがあったが、参加者からは「より多くの人が受講できるようにしてほしい」「夫（妻）も参加できるように土日に開催してほしい」という要望が多かったため、参加を希望するより多くの保護者に提供できるような実施方法の工夫が必要だと思われる。

②　保護者の負担への配慮

PT は講座で知識を得るだけでなく、生活の場で実践し振り返ることで子育てスキルの習得を目指す。そのためホームワークへの取り組みが非常に重要となるが、家事、育児、仕事など時間に追われる生活の中で取り組まなくてはならないため保護者にとっては多少の負担になっていた。また、ホームワーク、ペアワーク、発表は「他の保護者の意見が聞ける貴重な機会だ」と感じている保護者が多い一方で、「大変だった」と感じた保護者もいた。今後は、取り組みやすいホームワークの工夫、発言しやすい環境作りを心掛けていかなくてはならない。また、負担感には個人差があるため、より個別的に丁寧なフォローが必要になってくることも考えられた。

③　PT 終了後のフォロー

井上ら[6]は、PT は決して万能ではなく適切なフォローアップや付加的支援に繋いでいくことが重要であるとしている。当センターでは継続的なフォローが可能であり、親子通園施設として PT に取り組むメリットがあると考える。子どもの成長に伴って新たな悩みが出現するのが子育てであり、保護者の悩みは尽きることはない。また、多忙な日々の中で効果を持続させることは難しいことも予測される。PT 後も親子の関わりを注視しながら、フォローを適切に行っていくことで良好な親子関係の定着を図っていきたい。

５　おわりに

PT 終了後、親子の関係が改善されたという意見が多く聞かれたことから、親子通園児の保護者を対象とした PT では子どもの両方に良い効果がみられたと言える。実際に親子通園の場面を観察していると、保護者が子どもを褒める機会や褒めるタイミング、褒め方にバリエーションが増えたと感じる。その場面では、職員は保護者に対して子どもを褒めることができたことを肯定し、保護者の子どもへの関わりを認めるようにしている。この支援方法が保護者の子どもを褒める行動を更に増やし、良好な親子関係を支えていくと考えられる。

また、PT の中で保護者が新たな子育ての視点を習得し、それを生活に取り入れることができたことで保護者の気持ちに余裕がうまれたという意見が多かったことから、PT に継続して参加することが難しい保護者に対しても、子どもの行動を捉える視点や生活の中で実践できる子どもとの関わり方の具体例などを伝えていくことで PT に近い効果が得られるのではないかと思われる。

PT の中で効果的であった要素を取り入れながら日々の療育に取り組んでいくことで、PT への参加が可能な保護者だけでなく、より多くの保護者に対して充実した家族支援を提供し、良好な親子関係の構築とその定着に寄与していきたい。

参考・引用文献

1）厚生労働省　「今後の障害児支援の在り方について（報告書）～「発達支援が必要な子どもの支援はどうあるべきか」の取りまとめについて～」https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000051490.pdf（最終アクセス 2026 年 1 月 10 日）

2）一般社団法人日本発達障害ネットワーク JDDnet 事業委員会：ペアレント・トレーニング実

践ガイドブック, 令和元年度障害者総合福祉推進事業, 2020
3) 一般社団法人日本発達障害ネットワーク JDDnet 事業委員会：ペアレント・トレーニング支援者用マニュアルガイドブック, 令和 2 年度障害者総合福祉推進事業, 2021
4) 瀬崎由佳：発達障がい児の年齢別ニーズに合わせたペアレント・トレーニング 保護者発言分析からの考察 大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター研究紀要 第 39 号, 46-52, 2025
5) 中田洋二郎：発達障害とペアレント・トレーニング。家族支援の心理教育―その考え方と方法家族心理学年報 25（日本家族心理学会編）, 74～84, 2007
6) 井上雅彦・山口穂菜美：発達障害に対するペアレント・トレーニングの地域実装と課題・発達障害研究 第 45 巻, 3 号, 240-249, 2023

謝辞

本稿にご協力いただきました、ペアレント・トレーニングに参加された保護者の皆さま、また、ペアレント・トレーニングの開催にあたり多大なご協力とご教授をいただいた瀬崎副所長、川端様をはじめ大阪市発達障がい者支援センター（エルムおおさか)の皆さまに心より感謝申し上げます。