

公益財団法人 母子健康協会  
第45回シンポジウム

「こどもの発達を促す接し方と保護者への支援」

**日時** 2025年（令和7年）1月31日（金） 午後2時～6時

**座長** 埼玉県立小児医療センター 病院長 岡 明

**場所** アルカディア市ヶ谷：私学会館（東京都千代田区）  
※WEBにて全国の参加申し込み者にもLIVE配信

**講演** 講演の要約を掲載しています。講演の詳しい内容は母子健康協会のホームページをご参照ください。 <https://jp.glico.com/boshi/>

1. イン트로ダクション

24ページ

…子どもたちの可能性を伸ばすために…

座長 埼玉県立小児医療センター 病院長

岡 明

2. 行動が気になるこども 気づきのポイントと対応法

30ページ

～すべての子どもの未来のために役だつと思うこと～

講師 かねはら小児科 院長

金原 洋治

3. 気になる子どもを伸ばす保護者への支援

48ページ

～ペアレント・トレーニングの視点から～

講師 心身障害児総合医療療育センター 小児科医長

長瀬 美香



# イントロダクション

埼玉県立小児医療センター 病院長

岡 明

## 「子どもたちの可能性を伸ばすために」

皆さん、こんにちは。座長を務めさせていただきます岡でございます。本日は、よろしくお願いいたします。

今、お話にありましたように、今回このシンポジウムをどういうテーマにしたらいいかというのを母子健康協会の方と会長の江崎理事長も含めて御相談をして、皆さんから去年いただいたいろいろな御意見とかアンケートをよく見せていただいて、こういうところがさ



らに聞きたいところなのかということなので、企画をさせていただきます。ですので、さつき御紹介いただいたように、アンケートをとって大事にちゃんと見て

いますので、是非、ウェブの方も、よろしくお願いいたします。それを基に運営していきたいなというふうに思っております。

私のほうは、最初にイントロダクションとして、一般的な話題などを少し触れさせていただければと思います。

まずは子供を取り巻く環境ということで言いますと、令和5年、2023年の4月にこども家庭庁というお役所が新しくできましたよね。それで、あそこは子供に関する政策の司令塔だということで、いろいろな行政の方から、厚生労働省とか文部科学省とかいろいろなところから人が集まって、子供に関することを考えていただいています。そのときに、こども基本法という法律ができて、それで具体的にどんなことをしましょうかということがこども大綱ということで、同年の12月に発表になっています。これは、多分非常に今後とても大事になる我が国の子供たちへの支援の考え方ということになるかなというふうに思います。

キャッチフレーズは、こどもまんなか社会ということで、私を感じているのはこどもまんなか社会というのは2つの意味があって、一つは赤ちゃんであるとか妊婦さんであるとか、そういう子供たちを大事に育て

ましようねということと、あともう一つはもう少し大きなお子さんですね。例えば、思春期の方とか、学童も入れるべきなのかもしれませんけれども、そういう子供たち自身の意見もちゃんと聞きましようという、そういう2つの意味合いが特に大きいかなというふうに思っています。

そこで、健康ということに関しては、身体的、精神的、社会的に、子供たちは将来がありますので、将来にわたって幸せな状態。それを、ウエルビーイングという英語をそのまま片仮名に変えた名称が出てきていて、これが一つ、このことも大綱の大きなキャッチフレーズになっています。このウエルビーイングというのは、なかなかいい訳語がなくて、ウエルビーイング？とよく言われたりするんですけども、もともとは世界保健機構、国連の世界保健機構で健康というものの定義が、このウエルビーイングという言葉を使われているということになります。

このウエルビーイングというのはどういうことかというところ、健康というのはただ病気ではないということだけではなくて、それから体が病気ではないということだけではなくて、肉体的にも精神的にも社会的にも、社会的にもということとは、例えば子供でいうと家庭で

あるとか学校であるとか保育であるとか、そういうところも含めて肉体的にも精神的にも社会的にも全てが満たされている状態ということが健康なんだというのが、世界中の人たちが目指している方向ということになります。ですので、日本も子供たちの健康ということを考えたときに、このウエルビーイング、今までの健康というのより少し幅広い意味があるんだと思いますけれども、そこを指すということが大きなテーマになってきているというふうにお考えください。

ですので、例えば子供の体というと、まずは栄養の問題であるとか感染症であるとか、アレルギーなんかはやはり皆さん日々現場で苦労されていると思います。それから、精神的ということであると、一つはやはり発達に課題のあるお子さんがいらつしゃるということもありますし、あとは心の問題ですね。幼児さんでも、やはりいろいろな心理的な負荷がかかっていたりするようなお子さんもいますので、そうしたこともケアしてあげないといけない。そして、社会的にということとは、御家庭の中にはやはりいろいろ悩みのある御家庭もありますし、それから保育とか教育の現場でうまく適用できたり、できなかったりという、そういったようなことも含まれてくる。だから、子供たちのこと

をそういう全部トータルに考えていけないといけないというのが、今の時代の目指すべきことなんだろうというふうに思います。

それで、こども大綱の中で、幼児期については結構やはり保育の言葉が出てきます。これは、ちょっと字数が多いので申し訳ありません。行政の文書ですので、行政の方は本当に一生懸命考えていることをできるだけコンパクトに書こうとされるんだと思うんですが、そうするとなかなか読んでちよつと頭の中に入りにくいんですけれども、幼児期の教育・保育は生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものであることからということで、やはり保育のことがとても強調されています。

ですので、このこども大綱の中で、今までの家庭教育ということももちろん大事なんですけれども、保育あるいは幼稚園、そういうところに預けたところでの生活ということがすごくやはり強調されているなというふうに思います。ですから、国はやはりそこで子供たちがどういう環境で過ごしているのかという、そのことをとても気にしているということが、非常にこの新しい政策の中では分かるかなというふうに思っています。

ですから保育所とかそういうところどこにも通っていない子供たちの親御さんへの支援ということが制度として始まってきていますけれども、やはりそのことがうたわれているわけで、以前は子供はうちの中で育てるものだということがやはり一つの社会の通念としてあったかと思いますが、今は社会としてしっかり日本の子供たちを育てていこうというふうに、やはり日本の国としても考えているんだなというふうに思っています。

実際に、アメリカで女性が社会進出するときに、それまではやはり家庭の中で子供を育てるんだというふうに思われていたのが、女性が社会進出することによってそういう保育に入っていくようになったときに、やはりこういったような議論があつて、そのときには、アメリカではやはり科学的にどうなんだろうというところでお子さんを比較したりしてみても、保育はちゃんとしっかり育つということも分かっていますし、それから保育の質がとっても大事だということもそのときのデータから言われたんです。ですから、そういう意味ではちゃんと質のよい保育をして育てていきましようという方向に、やはり日本の社会も変わってきたんだなというふうに私自身は思っています。



こども大綱の資料には、保育の質の向上ということがしっかり書かれているんです。ですから、保育の質の向上に国としてどういうふうに保証していくかというところに、やはり力を入れていただけるはずだというふうに私自身もとても期待しているところになります。それから、こども家庭庁が定期的に出している数字に、保育所の利用率があります。1、2歳児でいうと、一番新しい令和6年の4月の段階で59.3%のお子さんたちが保育所にいますよということで、子供たちがそういう小さい時期でももう既に、家庭だけでなくて育つ場が保育の場に変わってきているということは明らかかなだと思っています。ですから、その子供たち、例えば今私は埼玉にいますけれども、埼玉とかでもいっぱい新しい保育所ができました。お母さんたちも預けることがしやすくなっています。ですけれども、その質は本当にとっても大事なんだなというふうに思います。そこで、やはり健康な子供たちを育てることが次の日本をやはり変えていく、よいものにしていくということになろうかと思っています。

このシンポジウムを少し振り返ると、2022年のときに、その前はコロナの話題を少し取り上げていたりましたけれども、ちなみにコロナのときも休ま

ずに母子健康協会の方がウェブでこのシンポジウムを開催していただいたんですが、コロナが落ち着いてきて、コロナのときにはやはりコロナ禍で子供の心の問題が心配ですよというアンケートを結構いただきました。そこで、秋山先生に気になる子供ということでお話をしていたんだんですけども、そのときにやはり非常に反響が大きかったなというふうに思いました。反響が大きかった中で一つは、コロナで結構皆さんもお子さんとの距離をどういうふうに取ったらいいか。あのときは、ディスタンスを取れというふうに言われたわけですけれども、そんな保育でディスタンスは取れないわけですが、いろいろと感染に気をつけて距離を取るようになって、非常に現場で悩まれたようです。そのことでアタッチメント、愛着形成に問題が出ていないかどうかという御心配の声があったので、そこで愛着形成、アタッチメントということで2023年はお話していただいて、これもとても皆さんから大きな反響を得たというふうに思いました。そのときに、発達障害についても話を聞きたいというお声が非常に多くて。そこで、去年は広瀬先生と佐々木先生に発達障害のお話をいただいたということになります。これはもう本当に、園で気になる子とは

言っても、やはりどちらかというところと自閉症であったりとかADHDであったりとか、ある意味で診断がついてしまう子。あるいは、もう既に療育に通っているけれども、保育園で支援していただいているような子。そういったようなお子さんを念頭に置いて、広瀬先生、佐々木先生にお話をさせていただいたということになります。

そうしましたら、去年のアンケートの中でもっと幅広いお子さんたちについての支援ということを知ったというお声をいただきました。それで、先ほども御説明があったように、今年は江崎理事長とも御相談して、もう少し園にいるお子さんでどういうふうに支援をしたらより伸びて成長、発達していくかどうか。いろいろと課題はあるんだけど、接し方とかそういうことでどういうふうにプラスに変えていけるか。そういう視点で何かお話をお願いできないかということ、今回はお二人の先生にお話をお願いしたということになります。

これからお二人の先生に御講演いただきますけれども、どちらの先生も物すごいエキスパートで、それでまた本当に現場のことを御存じなので、そういう意味で非常に具体的なお話が聞けるのではないかなという

ふうに楽しみにしています。

お二人の先生のスライド（パワーポイント）を見ても、非常によく相談を受ける内容に対してどういうふうに対応したらいいのか。そして、特に後半の長瀬先生は、よくペアレント・トレーニングと言いますけれども、ペアレント・トレーニングは親御さんという意味ですが、同じ考え方が実は保育所でも通用するし、またそこで保育所で親御さんの支援にも使えるしということとで、そうした視点でいえば保護者への支援ということをお話いただけるかなというふうに思っています。

先ほど来お話ししているように、日本の社会は少し変容してきて、やはり子供のプロフェッショナルの方がいらつしやる場所としての保育への期待というのは、こども大綱を見てもやはりとても大きくなってきているなというふうに思っています。そういう意味で、家庭の子育てを支援する拠点が、地域の拠点としての保育の立ち位置というのが出てきているのかなというふうに思います。

また、一方で、私も医療現場にいますけれども、やはりネグレクトとか虐待とかという残念な結果を見ることがありますが、そういう非常に課題のある家庭も地域の中にはやはり一定の率でいて、そういう方がや



はり保育で支援をしていただいてるというケースは非常に多いと思います。国は、そういうお子さんについてやはり期待をしているということは分かります。そういう期待が大きい中で、さつきも申し上げたように、良質な保育ということが子供たちが成人になったときに大きな影響があるということは分かっていますので、ぜひ今日のお話を聞いていただいて、そうした日々のお子さんへのケアにつなげていただければというふうに思っています。

以上が私のイントロダクションであります。それでは、お二人の先生の講演に移らせていただきたいと思います。



# 行動が気になることも 気づきのポイントと対応法

—すべての子どもの未来のために

役だつと思うこと—

かねはら小児科 院長

金原 洋治

演題名は、「行動が気になる子ども 気づきのポイントと対応法—すべての子どもの未来のために役だつと思うこと」ですが、岡明先生のご意向もあり、発達障害以外の気になる子ども中心の内容のお話にさせていただきます。



私の外来や園医健診、5歳児健診などで受ける幼児期の相談の中で、多い相談内容をピックアップしてみます。大きく分けると、言葉、癖、行動、運動、感覚、情緒、コミュニケーション。食事や排泄などですが、

今日は食事や排泄を除く項目についてお話しします。

園で気になる子どもの要因は様々で、気質・性格・個性・特性、性差・早生まれ、発達のバリエーション、知的障害・発達障害、不安、感覚、能力、養育環境などが主なものです。同じ子どもを見ているのに、発達障害メガネで見ると発達障害のように見えてしましますし、そうでないメガネで見ると違うように見えます。発達障害メガネで見ると子どもの理解しにくい部分がスッキリして見えやすくなりますが、反面、それ以外の部分を目を凝らして見ることを怠りがちになりやすい気がします。様々なメガネや視点で見ることが大切です。気になる子どもの一部が発達障害です。他のメガネで見ると違って見えますし、関わり方がわかってきます。

これからのお話の構成は、この3つです。①行動が気になる子どもの理解に必要なことを20分くらい、②行動が気になる子どもの気づきのポイントと対応法を多くの時間でお話し、残りの時間を、③全ての子どもの未来のために役だつと思うことについてお話しします。行動が気になる子どもの理解において、特に必要なことや大切にして欲しいと思うことは、気質・性格・個性・特性の理解です。これらはよく似た言葉です。



それと関係しています。バリエーション、グレーゾーンも大切です。子どもたちの気になる行動の9割は、これら6つの項目に該当すると思います。発達障害の頻度は10%くらいではないかと言われていますし、文部科学省の全国調査では、8.8%と報告されていますが、園で気になる子は、先ほどのスライドで紹介したように、幅広い内容を含むので、もう少し頻度が高いと思います。

最初に、気質についてお話しします。赤ちゃんは、まだ、環境の影響を受けていないので、赤ちゃんの性格は気質そのものと言っていると思います。有名なトーマス&チェス博士の生後2ヶ月の乳児の気質を9つの特性に分けて大人になるまでに成長を追跡した研究を紹介します。保育士の資格試験にもよく出てくる研究です。誰が育てても育てやすい子が40%、慣れるのが遅いが15%、誰が育てても育てにくい子10%いて、残りの35%は分類不能ですが、育てにくい子は行動上の問題を起こしやすく70%もいたそうです。慣れにくい子はシャイな子や内弁慶なタイプの子のイメージです。育てにくいから行動上の問題が多いのです。行動の問題の発生率は、養育者との適合の良し悪し（フィットネス）や周囲の人々のサポートによって影響を受けて

いました。ですから、皆さんのお仕事はとても大切なのです。育てにくい子の一部が発達障害だと思っています。この報告は、子どもと親だけを別々に見るのではなく、周囲の人々の関わり方や家族支援の大切さを教えてくれます。育てにくい子でも、親と子の双方向からの関係性を支援することにより、問題が減ってきます。

私や岡明先生が所属する日本保育保健協議会で、「園で気になる子どもの理解と関わり方」という、保育者向けテキストを発行しました。今日のお話に用いたスライドは、このテキストに掲載しているものを多く使いました。このテキストには、パワーポイントの下にノートで解説文を記載しておりますしCDが付録でついています。日本保育保健協議会のHPから購入できます。購入してご活用いただいたら嬉しいです。

性格の成り立ちを図にしたものです。この黒い部分は気質で、ほとんどが遺伝的に受け継いだものです。成長とともに周りの灰色部分で示す環境のウェイトが大きくなります。性格は、気質を基盤にして、家族の人たち、子どもたちや先生、地域の人たちなどから影響を受けて形成されます。

言葉の使い方はとても大切なので、もう少し丁寧に、気質、性格、個性の違いについて説明します。気質は、



遺伝子や胎内環境などによる感情傾向で、生まれつき変えることが困難です。子どもの気質が気に入らないので変えようと思いとすると失敗します。周囲の大人との関係性が悪くなるか、自信がない子に育ってしまう。性格は、考え方や行動様式などの特徴的傾向で、変える必要はないかもしれませんが、変えようと思えば学習や体験によって変えることができます。個性は、気質や性格に加えて、能力・容姿・声・好みなども含む幅広い特徴で、これも変えることができます。次に特性についてお話しします。特性には性格特性と発達特性があります。性格特性の一部が発達特性です。性格特性は、人間性や個人的な側面を明確にするのに役立つ特性や資質であり、パーソナリティ（人格）に近い概念です。「あの人は朗らかな性格だ」「真面目な性格だ」などのように使います。人格は性格よりも上位の概念で、「あの人は人格者だ、あの人の人格は高潔だ」、人格障害などのように用います。子ども時代は性格をよく使い、大人になると性格も人格も使います。発達特性は、発達障害的特性を指すことが多いです。

次の数枚のスライドで、気質や性格や人格（パーソナリティ）の関係について、もう少しお話しします。

遺伝と環境両方が人格形成に影響します。人格や性格の核になるのが気質です。緑の部分の気質の部分は、ドーパミンやアドレナリンなどの物質が脳に作用し、「ああしたい、こうしたい」という情動や欲望を引き起こします。赤ちゃんは情動に任せて泣いたり、怒ったりするのですが、養育者や保育者、子どもたちとの交流を通して、大脳新皮質などでコントロールして成長とともに性格が形成されます。気質のままの状態では生きてはいけません。周りとの関係をよくするには、気質の部分を調整していく必要があります、青の部分が気質をおまんじゅうのように包み込んでマイルドにしています。子ども時代は、気質の部分の比重が大きいですが、成長とともに経験や学習で青い部分の比重が大きくなります。青い部分のまわりに、個性の部分である、能力や姿かたちなどがあるのではないかと思います。

気質と性格の研究がさらに進み、1990年代に、クロニンジャーが、パーソナリティの研究成果を発表しました。有名な気質と性格の7因子モデルです。気質は、新奇探求性、危害回避性、報酬依存性、固執性の4つの要素で構成されています。新奇探究性は、新しいことを追求める興奮性や衝動性に関係してい



まずし、危害回避性はアクセルやブレーキの効き具合に関係します。ご褒美があったら頑張るかどうかに関係している報酬依存性や固執性もありますが、この4つの要素が様々な程度で組み合わさり気質が形成されています。その後、経験や学習など環境との相互作用で性格が形成されていきます。性格の3つの要素は、自己志向性、協調性、自己超越性です。自己志向性は、自分で選んだ目標を達成するために適切な行動を適切な形でコントロールしながら行動する能力です。性格を培うのに家族や保育者の役割は重要です。自己超越性はスピリチュアルな、宇宙の存在や自然の存在を感じるか感じないかという部分です。気質と性格を理解して、その子に合った保育を行う皆さんのお仕事はとても大切だと思っています。

大人のパーソナリティーは、ゴールドバーク博士の特性5因子論が有名です。先ほど、人格という言葉を説明しましたが、人格やパーソナリティーは、性格よりも高位の概念です。例えば、子どもの場合、人格は用いませんが、大人の場合は性格も人格も用います。「あの人は人格者だ」とか「高潔な人格だ」、人格障害などのように使いますが、性格障害とは言いません。私たち大人のパーソナリティーは、5つの特性が、さ

まざまな程度で絡み合って構成されています。例えば、私の場合は、論理的か直情的かのレベルは直情的です。内向的か外交的かは、かなり外交的、保守的か創造的かは、やや創造的で、孤立的か調和的かは調和的、直感的か熟考的かでは直感的です。様々な経験で変わってきたように思います。いい悪いは別として、これらの5つの因子で、大人のパーソナリティーが出来上がっています。5つの因子はビッグファイブと呼ばれています。

次は、発達のバリエーションについて説明します。バリエーションというのは、道筋や程度の幅と考えて頂いたら良いと思います。子どもの発達のスピードや道筋には大きな幅がありますが、これが発達のバリエーションです。どのくらい遅ければ、どのくらい偏りがあれば心配かということです。発達評価法の中でバリエーションについて理解しやすいのが、デンバース式発達判定法です。個人ー社会、微細運動ー適応、言語、粗大運動、それぞれの項目の通過率をチェックする方法です。同じ項目でも、いつできるようになるかは個人差が大きいので、その月齢の何%の子が達成しているかどうかをチェックします。たとえば、1歳6ヶ月健診の時には、言葉が3語や5語以上喋れるか、指

差しができていくかどうかを目安にしてスクリーニングをします。できていない子の25%を要フォロー、10%を要相談や要精査などと評価していると思います。幼児期の発達の道筋には多くのバリエーションがあり、その時点だけの評価では、正常と異常の間にはつきりと線を引くことができません。発達のバリエーションを9つのタイプに分けてみました。

- ① あらゆる面で平均的
- ② 最初は平均的だが次第に早くなる
- ③ 最初は平均的あるいは早いですが後に退行するか遅れる
- ④ ある面では早いが他の面では平均的あるいは遅れている
- ⑤ あらゆる面で早い
- ⑥ ある面では遅れているが他の面では平均的あるいは早い
- ⑦ あらゆる面で遅れている状況が改善せず持続（知的障害）
- ⑧ 大部分の面で遅れているが後に平均に追いつくあるいは追いつく
- ⑨ 発達が中断。後に突然発達が再開して加速（言葉の発達によくある）

①と②⑤は心配ないです。③④は、ちょっと気になります。⑥も少し心配です。⑦は知的障害です。⑧は、出だしが遅い子やスロースターターで、一時は少し心配だったが大丈夫な例です。⑨は発達が中断したが、後に突然発達が再開して加速するパターンですが、言葉の発達によく見られます。幼児の発達には、さまざまなバリエーションがあることを、頭の中に入れて子どもを見ることが大切です。

次はグレーゾーンについて説明します。グレーゾーンは、さまざまな分野で使われます。金融分野や法律の分野などです。発達分野では、程度の差はありますが全ての子どもがグレーゾーンの部分を持っています。障害は活動や参加に障害がある場合に診断するルールになっていて、発達障害的な特性があっても活動や参加に障害がない場合には診断しません。

境界不鮮明で成長や環境によって境界が移動しますし、ストレスがかかった状態になると、グレーゾーンの部分の特性が顕在化します。おそらく気質の部分ではないでしょうか。普段はカムフラージュして周りにわかりにくいようにして生活していますが、しんどい時は、余裕がなくなると、その人の本質の部分である気質がパッと出てくるのです。無理なことを求められ

と対人関係がこじれやすいです。有害無益な挫折体験を重ねることを避けましょう。がんばらせすぎに注意です。グレーゾーンは一樣に灰色ではなく白と黒のモザイクで、モザイクの部分にも白黒の濃淡があります。グレーゾーンの一部分を取ってみても、かなり黒に近い部分と白に近い部分が混ざり合っています。

診断基準をすべて満たしていたら発達障害ですが、発達障害的特性が強めであっても診断基準すべてを満たしていない場合が、発達障害グレーゾーンです。グレーゾーンにも幅があります。

発達障害グレーゾーンの程度が軽いから、生きづらさはないのかどうかについてですが、生きづらさがあると思っています。グレーゾーンレベルの人は、できることとできないことの差が大きいので、周りの人たちにわかって貰いにくいし、できないことをわがままだとか嫉の仕方が悪いなどと非難されることがあります。特徴を一部持っている人や、なんとかできてしまう人の方がダメージが大きく、後々深刻になる場合もあります。また、自分でできなさを感じてはいるが、発達障害であることを受け入れることは避けたい気持ちもあると思います。その結果、カムラージュする場合や過剰適応してしまうことも多く、心身ともに疲れ

果て適応障害やうつ病になりやすいです。そうならないようにするためには、その子にあった育て方や保育の仕方が重要になります。

このコーナーの最後のスライドです。「発達障害グレーゾーンはパステルゾーン」、とても素敵な言葉ですね。沖縄の名護療育園の泉川良範先生が、20年くらい前に使われた言葉です。白か黒かグレーかと表現するよりも、明るく肯定的なイメージの言葉だと思っています。色には赤、青、黄色など多くの種類があるし、青と黄色を混ぜると緑になるように色の種類は無限に広がりが濃淡もあります。色の混ぜ方によって、さまざまな色合いになります。複数の障害があると、最初はADHDの特性が目立っていたが、成長の途中で、自閉症やLDが目立つてくる場合もあります。また、それぞれの人には、生まれつきの気質や性格があって、偏りが強い人が発達障害の診断を受けるのです。ライフステージでも、その時々には、どの障害の部分が目立っているか、重なっているのかによって、見え方が違ってくるし診断が変わってくることがあります。

本日の本題、行動が気になる子どもの気づきのポイントと対応法についてのお話に移ります。

ことが出ない・増えないは、3歳頃までの相談で

は、最も多い相談です。主な要因には、バリエーション（スロースターター）、経験・体験不足、意味が理解できていない、コミュニケーション能力の遅れ、聴力の問題などがあります。関わり方や対応は、生活の中での自然なことが掛け、絵本の読み聞かせ、先回りして話さない、気持ちをことばにして言うてあげるなどですが、2歳になっても全く言葉が出ない場合は専門機関での相談を提案します。ゲームやスマホの視聴時間と言葉の遅れの関係が指摘されています。外来では、ゲームやスマホなど電子機器との付き合い方も聞き取って付き合い方を提案しています。

昨年、かねはら小児科の石本美香代医師が中心になって、絵本「スマホくん」スマートフォンを使う前、渡す前に読む本」を出版しました。外来で診察の順番を待っている時や保健センターでの健診の場合などで、診察の順番が来てもスマホやタブレットを離さず泣き叫ぶ子どもが年々増えてきた状況の中で、スマホの依存の心身の発達への影響が気になりました。そのため発行しました。保育園や幼稚園からも多くの注文をいただいていますし、Amazonでも販売しています。保護者会などで、この本を使って。乳幼児期からスマホの上手な使い方をお伝えしていただけると嬉しいですよ。

言葉が遅れている場合に最初に考えるのは知的障害です。知的障害の評価は、幼児期は田中ビネーや鈴木ビネー知能検査を用います。1回の知能検査だけで知的障害の診断はしません。その時の知能の面での評価とお考えください。IQ70以下の知的障害が約2%、IQ70～85の境界知能は約14%います。境界知能が知的障害グレーゾーンに相当します。

幼児期から受診歴のある9人の、発達障害と診断されている高校生の発達検査結果では、発達障害がある場合、幼児期のIQが低くても中高校生になると正常範囲になる例があることを示しています。ビネー検査やWISC検査などで行う幼児期の知能検査結果の評価は、慎重にしましょう。

何歳くらいで測定した幼児期のIQが将来の知的水準を反映しているのかというIQの恒常性についての研究では、7～8歳以降とする研究者が多いようです。幼児期のIQは、低くても、年々高くなることもあるので、あくまでも、その時点でのIQだと考えておいてください。

知能とは、「目的に合った行動をし合理的に考え自分の環境に効果的に対処する能力（Wechsler）」と定義されていますが、知能は一つではなく色々な知能が





あるという考え方もあります。1983年にガードナー博士が提唱した多重知能理論(multiple Intelligence)です。知能を評価する側も、この視点が大切だと思います。多重知能には、言語的知能、論理的知能、音楽的知能、身体運動的知能、空間的知能、対人的知能、内省的知能や博物的知能などがあります。最近では、人工知能(AI)、生成AI(ChatGPTなど)が、すでに日常生活の中で使われています。ASI(人工超知能)も研究中です。IQが低くても、生活の中で上手に使いこなせている方も多くいます。将来は、現在使われている知的障害の概念や定義も変わってくるかもしれません。知的障害の人たちでも、私より上手に使いこなしている方も沢山います。

次は、発音が気になる子どもについてのお話です。構音障害の多くは機能性構音障害ですが、気をつけなければならないのは器質性構音障害です。鼻から抜けるような発声の場合は、小児歯科や口腔外科などの専門医療機関の受診が必要で、声帯、舌、下顎、唇、口蓋垂などの発声発語器官の構造や働きの障害の可能性があります。発音が気になる子の園での関わり方や対応は、食事の時にしっかり噛む、発話器官を使う遊び

(シャボン玉、ストロー吹き、風船、紙風船)、うがいなどです。発音の注意、言い直させることはしてはいけません。相談を進めるのは、4歳になっても力行音・ガ行音を全く発音できない時、5歳になっても、サ行音、ザ行音、ツの音が正しく発音できない場合や自分の発音の誤りを気にして話すことを避けるようになった時です。相談機関は、言語聴覚士がいる相談機関や通級指導教室などです。

吃音には、連発(わわわたし)、難発(・・・わ)、伸発(わーたし)の3つの種類がありますが、幼児期は連発や難発が多いです。2歳代で始まることが多く年長になる頃には約80%が自然に治りますが、5歳までに治らないと長く続きます。症状には波があります。

中学生くらいがピークで、大人になると気がつかない程度になるケースも多いですが、長く続く場合もあります。関わり方や対応は、話し方に注目するのではなく、子ども自身の輝く部分に注目します。直そうとし過ぎると、吃音をする自分を否定することにつながりやすいのでしてはいけません。子ども自身が、「どうしても、まあいいか」と思えるようにサポートし、いじめやかからかいから徹底的に守るようにしましょう。相談の場合は、言語聴覚士がいる相談機関や通級指導教



室です。お勧めの本は、吃音ドクターで有名な九州大学耳鼻科の菊池良和先生が書かれた「備えあれば憂いなし 吃音のリスクマネージメント」です。

次は、家では普通にしゃべるのに園でしゃべらない場面緘黙についてのお話です。典型例は、3歳で入園した当時から園ではしゃべらず5歳になっても全くしゃべらない子どもです。特定の人に小さい声でしゃべる場合もありますが、「場面緘黙ではない」と勘違いしないようにしましょう。活動や場所や人によって程度が大きく変わるので、場面という文字がついているのです。3年間保育園に通っていても挨拶ができない子も多いです。園では常に心や体が緊張しているのです。関わり方や対応は、①話すことを強制せず身振りや仕草などで気持ちが伝えられるようにする、②活動や行事は選択肢を選ばせ何らかの方法で参加できるようにする、③シャボン玉、笛、風船などの口を使う遊びや音を鳴らすような遊びを取り入れる、④自由遊びや休み時間やトイレが苦手なので声掛けをする、⑤声が小さく返答に必要な場合が多いので待つてあげる、⑥楽しく自信をつけながら場数を踏む、⑦いじめやからかいから守るなどです。お勧めのサイトは、かんもくネット（<http://kannoku.org/>）です。

場面緘黙の概要をまとめてみました。私を書いた本、「イラストでわかる場面緘黙サポートガイド」アセスメントと早期対応のための50の指針（合同出版）にも掲載しています。発現率は0.2～0.8%です。不安症の一つに分類され、場面緘黙以外の不安症が多く併存しています。自閉症も30%程度併せ持っています。が、受身的な自閉症が多いです。生まれつき行動抑制的気質を持った子が集団デビューする時に、不安が強くなりますが、しゃべらないでよくと不安やドキドキが収まるので緘黙が固定化します。程度は様々で併存障害や2次障害が多いです。場や人や活動によって程度が変わり長期化しやすいですが、行動療法的関わり方が改善に効果があります。周囲の大人の理解による早期からの支援が大切です。

場面緘黙の子どもの約80%は、家の外では不安や緊張のため無意識のうちに行動を抑制してしまう気質を持っています。前のスライドで紹介した行動抑制的気質です。この気質を持った子は、すべての子どもの15%くらいいますから、皆様の園でもクラスに1～2人はいると思います。トーマス&チェス博士の慣れるのが遅い子と同じ頻度です。家の外では自分の気持ちを表現することを過度に抑制し、お遊戯会や運動会な



どでは不安や緊張のため立ったままでもできないでいる子どもたちです。新しい人や場所や状況に慣れにくくさがあり、避けたり泣いたりします。慎重で失敗を恐れるため新しいことへの挑戦を好まない傾向があり、社会性が育ちにくい子が多いです。登園しぶりや不登校、母子分離不安、社交不安、場面緘黙などと関係します。自閉症の特性がある子も新しい場面が苦手なので自閉症と思い込まないようにしましょう。不安と自閉症の両面から見るのが大切です。両者の違いを見分ける方法は、保護者に家での様子を聞いてみることです。場面緘黙だけの場合、「家では別人のようによくしゃべる」といいますし、「家ではコミュニケーションには問題がない」と言われます。

シャイな子への関わり方についてです。最も大切なことは、「行動の背景に不安があるかもしれない」と考えることです。本当はできるのに、「自分はできないはずだ」と思い込んでいるのです。「だいじょうぶだよ」といつてあげても、脳が「だいじょうぶじゃない」と思ってしまうのです。叱咤激励は萎縮させ、心や身体を固まらせますのでやめましょう。逆に、「不安が強いので○○させない」というのも考えものです。お勧めは、行動療法的対応で、細かく階段を踏むスモー

ル・スモール・スモールステップの対応です。具体的には、「心配だと思っていたら意外と大丈夫だった」ということを体感できるようにすることです。「怖いけど、ちょっと勇気を出してやってみよう」という気持ちにさせ、背中を押すようなスタンスの対応です。不安が強い子やシャイな子が前進するには、一定の「時」とタイミングが必要です。保育園や幼稚園時代はうまくいかない場合もありますが、あせらないようにしましょう。小学校の先生につないでください。場面緘黙の子どもは、心の中で、「なんとかしたい、みんなと同じようにしゃべりたい」と多くの子が思っています。この思いと不安のせめぎあいが起こっています。進学や進級、イベントなどで、「頑張りたい」という気持ちが増え、不安を上回る時が必ずやってきます。その時がチャンスです。

次は、気になるくせのお話です。相談の頻度が高いのは指しゃぶりと爪噛みです。指しゃぶりは、胎児期や乳児期から見られますが、3歳頃から次第に少なくなり、多くは5〜6歳頃になると止めるようになります。「暇をもてましている時に、気持ち落ち着かせるためにやっている」と考えましょう。程度がひどい場合は歯並びや噛み合わせに影響を与えることがあります。



https://Tourette-Japan.orgです。

かんしゃくの相談も多いです。思い通りにならないと大声で泣き叫ぶ、物を投げる、手足をバタバタさせる、自分を叩くなど感情が爆発した状態です。主な要因は、眠い、お腹が空いた、疲れたなどの生理的要因、したいができないなど要求や拒否、ねがいと能力のギャップによる矛盾や葛藤によるものなどです。成長の一段階でもあり、気持ちを言葉で表現できない子（発達段階や気質や性格など）に多いです。次のスライドで紹介する、「全ての行動には理由がある」と考えると、と予防や対策が立てやすくなります。安全確保も大切です。まずはクールダウンさせ、落ち着いたら気持ちを聞くようにしましょう。気持ちに名前をつける作業です。予防としては、声掛け、写真や絵カードなどで見通しを提示することや、なぜいけないかを優しく説明する対応がお勧めです。

かんしゃくも含め、気になる子どもへの適切な関わり方を知るために大切なことは、先ほどお話しした、「すべての行動には理由がある」と考えることです。以下の7つの視点で考えると、子どもの行動が理解しやすく支援のポイントが見つかります。暑い・うるさい・イヤな匂いなどの環境要因、眠い・腹減った・き

つい・痛いなどの生理的要因、難しい・わからないなどの不適切な課題、こうすると落ち着くという自己刺激行動、自分をミテミテー！の気引き行動、退屈、我慢ができないなどの逃避・回避行動、〇〇が気になって仕方がない場合に見られる行動です。その他のチェックポイントとしては、不安・感覚の問題、子どもと担任の関わり方のミスマッチ、家庭や園の環境などです。

「こだわりが強いのでしたら良いか」という相談も多いです。2〜3歳になると、いつもの場所、方向、順番、物に対するこだわりが強くなる場合があります。世界が広がり、興味や関心が膨らむ一方、自分の知っている世界や安心できるものに「囲まれていたい」と思う時期でもあり、「いつも通りがいい」という気持ちが強くなる時期です。関わり方や基本的な対応は、こだわりをなくすより活かすというスタンスです。まずは、こだわりが出てくるのは順調な成長の証拠と考えておきます。しかし、「これじゃなきゃダメ」に付き合うには根気が必要です。こだわりは心の杖的役割もあるので、こだわりを尊重することや「将来活かせるかも」と考えてみましょう。確認行為が増えるようなこだわりの場合は、不安が強くなっている時なので環境要因を考えます。程度がひどい場合は、強迫

症や自閉スペクトラム症の可能性あるので専門医の受診を提案します。

手が出やすい・たたく・ける相談も多いです。例えば、「自己中心的な面があり、友達と遊ぶ中で自分の思うようにならないと執拗に友達をたたくことや、カーツとして追いかけて回し保育者が止めに入るまでやり続けるような場合、どうすればいいか」という相談です。自分の思う通りにやりたいタイプの性格や、気持ちを言葉にして伝えることが苦手な子に多いです。とりあえずの関わり方や対応としては、できるだけ素早く止め落ち着く場所に移動させ、他の子には「だいたいようぶだよ」と声をかける。「○○かーして」など他の意思表示の仕方を教え、叩く前の状況を観察し気配がしたら止めることなどを提案します。この他にも、対応の仕方はいろいろあると思います。気質や発達の問題のほかに、養育環境が関係していることもあります。

次に、感覚調整障害と子どもの行動について説明します。感覚の問題を感覚調整障害と言いますが、感覚過敏・回避、低反応（鈍感）、感覚探求に分類されます。感覚過敏の場合は、大きな音を怖がる、赤ちゃんの泣き声を嫌がる、他人から触られるのを嫌がる、歯みが

き、散髪、耳掃除を嫌がる、食べ物の好き嫌が多いなどの症状や行動が見られます。これらは、不快な感覚から自分を守る自己防衛行動でもあります。低反応（鈍感）は、呼んでも振り向かない、痛みを訴えない、目が回らない、頭を床に打ち付けるなどの行動が見られます。

感覚探求の場合に見られる行動は、水遊びを止めない、なんでも手で触る、口に入れる、自分を叩く・かむ、光る物を見続ける、匂いを嗅ぐなどです。

感覚処理の問題は、情緒や行動、運動や学習にも影響を及ぼします。触覚・視覚・聴覚・味覚・嗅覚の5感以外に、平衡感覚や体を上手に動かす時に必要な固有受容感覚があります。図の左側は7つの感覚が関係しており、感覚調整障害があると、イライラ、かんしゃく、自傷や他害、偏食や多動など情緒や行動に影響を及ぼします。右側の図の前庭感覚や固有知覚、触覚、視覚の調整障害がある場合には、手足の位置感覚がつかめない、ボディイメージが保てない子が多く、小学校入学後、運動企画や協調運動が苦手なため、文字が雑、姿勢が保てない、ボール遊びや運動が苦手、不器用など、運動、学習にも影響を及ぼします。

我々も、5感を通して周囲の状況をキャッチし道標



にしながら日々の生活を送っています。

それぞれ好きな味、色、音、匂いがあり苦手なものもありますが、成長とともに変化します。感覚調整障害（過敏、低反応・鈍感、探求など）を持つ大人もいますが、困らないように工夫しながら生活しています。4～6歳児は5%～13%に感覚調整障害を持つといえます。感覚の問題がある子は発達障害だと勘違いしないようにしましょう。関わり方や対応は、気になる行動が感覚の問題からくる可能性を考えてみることです。無理矢理、慣れさせることは拷問に近いのでしてはいけません。「不快なことから身を守る防衛行動」と考えて対策を考えてください。また、代りの活動に転換し他の刺激に注意を向けさせることや、わかりやすく見通しを示すことも大切です。

次は不安の問題です。スライド41のように、人は様々な方法で不安を表現します。子どもは人生経験が少ないため周囲の状況や見通しが立てにくいので不安が強いですし、気持ちを言葉で表現できないので行動や身体症状で表現します。幼児期にはイライラ感、甘えや我が儘などの退行（赤ちゃん返り）がよく見られます。攻撃性や敵意性は不安で心に余裕がないための行動です。強迫行動（こだわり）や確認行動、頭痛や腹痛な

どのように身体症状や回避行動などで不安を表現する場合もあります。気になる行動の背景に不安があると考ええると、子どもにどのように関わったら良いのがわかってきます。子どもは、発達段階や環境の変化により、不安が強くなったり弱くなったりしながら成長します。

不安は悪者ではなくて、人間が今まで生き延びるために身に着けてきた、大切なものです。正常の不安と不安症の間に境界線はありません。不安症は、素質と環境の相互作用で発症します。不安が強くなり日常生活に支障を来すようになった場合に不安症と診断します。元々は不安が強くなかったのに、ある体験をきっかけに不安症が発症する場合があります。スライド42のカッコの中の6つは、不安症を発達段階別に書いたものです。幼児期には、分離不安症は最も多く見られますが、特定の恐怖症、場面緘黙も多くみられます。小学生になると社交不安症、全般性不安症もみられることが多くなり、思春期になるとパニック症もみられます。不安が強い子どもに関わり方や対応は、まずは、行動の背景に不安があるかも考えることから始めます。気持ちを受け止め、ゆっくり話を聞いて上げましょう。ただし、不安をほじくり返すような聞き方はしないでください。話してくれたときにかける言葉は、「そう

だったの」「そうなんだ」など「そのつく言葉がお勧めです。そして、ハードルを下げて成功体験を重ねるようにしましょう。楽しく場数を踏む対応です。叱咤激励は心や身体を固まらせ萎縮させます。「不安が強いので○○させない」と言うのも考えものです。「心配だと思っていたら大丈夫だった、今度からは大丈夫だ」と感じるように、「怖いけど勇気を出してやってみよう」という気持ちにさせ背中を押す対応がおススメです。不安が改善するには、一定の「時」とタイミングが必要です。あせらないようにしましょう。行動抑制的気質の子どもと同じスタンスです。

次に、ADHDの質問紙を作成するためにDupaul博士らが実施したアメリカの子ども2000人を対象にした調査結果（多くの子どもは通常学級に在籍している子どもたち）では、男の子の場合、女の子に比べ小中学生までは多動性・衝動性が強いですが、14〜18歳になると性差がなくなります。日本の子どもの場合も同じです。男の子は、小学校や中学校の間は、長い目で見て上げてくださいね。

最後のコーナー、「全ての子どもたちの未来のために役だつと思うこと」についてのお話です。

全ての子どもへの関わり方で大切なことは、得意を

増やすことや伸ばすことに重点をおくことです。そのポイントとは、次の3つです。1つ目は、できないこと探しではなくていいところ探しをすることです。得意を伸ばすことと苦手をなんとかすることの両方できればいいのですが、苦手なことをなんとかするのは、明日75歳になる私にも難題です。得意を伸ばすが8割・苦手を困らないようにするが2割のバランスが大切です。2つ目は、いいところを引き出す環境づくりです。集中しやすく、見通しが持ちやすく、指示がわかりやすい環境にすることです。3つ目はチクチクことばよりフワットことばで笑顔を増やす取り組みです。「ダメ」という言葉掛けはできるだけ少なくし、「○○してみよう、やってみよう、一緒にやろう」などの言葉に言い換えることが大切です。私は「す」のつくことばを多く掛けることをお勧めしています。「すごい、すてき、すばらしい」など、3つの「す」です。

子どもを見るときに大切なことを3つ挙げます。1つ目は、子どもだけを切り取ってみないで、現在の家庭の状況や「どのようにして育ってきたのか」ということに思いを馳せることです。2つ目は、たとえ発達障害的な特性の一つであっても、例えば、こだわりの強さがあっても、「弱みばかりでなく見方によっては強



みかかもしれない」という視点で見ることです。3つ目は、「子ども時代には弱みに見えても大人になった時には強みになるかもしれない」と考えながら保育することです。

私たちは、こうすればうまくできることを積み重ねて自分の人生を生きていきます。トリセツづくりは、よりよく生きるための対処方法をつくることです。トリセツのつくり方や使い方は、幼い頃から下準備をしましょう。そのために大切なのは、自己理解、うまくできるための工夫、人に頼る力を身につけさせることの3つです。具体的には、できること探しをして「こうすればできる・うまくいく」方法を探すことです。得意なことはどんどん伸ばし、苦手なことは「こうすればできる・上手くいく」方法を考え実行する、効果がなかったものは、別の方法を探し試す（アップデイトする）ようにしましょう。

トリセツづくりをする際には、リフレーミングも大切です。誰にでも得意や不得意がありますし、同じ特性でも、それを長所と考えることもあれば、短所と考えることもあります。全ての短所は長所に置き換えることができます。見方を変え脳の感じ方を変える方法がリフレーミングです。リフレーミングの方法は、①

大人が自分自身の苦手なことや短所と思うことを書く・言う、②子どもと一緒に、肯定的な見方で置き換えるなどのゲーム感覚で取り組むことをお勧めします。リフレーミングの例は、多動／活発、甘えん坊／愛されキャラ、心配性／慎重、おしゃべり／社交的意見がいえない／控えめ、物をよく失くす／物に拘らない、などです。勧めのツールは、リフレーミングカード（ネガボジカード）、リフレーミング辞典です。

心のレジリエンスを高める保育も大切です。全ての人、長い人生の中で、いくつもの予期せぬ不幸なできごとに出会いますが、このような体験から立ち直る力がレジリエンスです。子どものレジリエンスを高めるための条件は、①「自分はだいじょうぶ」という感覚を育む、②「失敗してもまたやろう」という気持ちを育てる、③助けを求め・甘えることができると感じるような関わり方、④指示してくれる人が一人でも多くいる、などです。大切なのは、子どものレジリエンスを高めるための言葉、「あなたはできる・だいじょうぶ」と何度も何度も繰り返し言うことです。

今まで、行動が気になる子や、全ての子どもへの関わり方について、お話ししてきましたが、いつまでも、大人がいつでも助けてくれるわけではありません。自



分の心と身体を自分でコントロールできる子どもに育てることが大切です。私が、外来でお勧めしているのが、子どもと一緒に行うマインドフルネスです。私たちは、過去の失敗や未来の不安などネガティブなことを考える時間が長く、自分で不安やストレスを強くしがちです。目の前のことに集中する方法がマインドフルネスで、呼吸法と瞑想のイメージです。いつでもどこでも短時間で自分の心と身体をコントロールできるし、自律神経を調整することができます。寝る前や朝起きた時、活動・授業のはじめの数分間で、どこか場所でも、道具は必要なしに行うことができる方法です。お勧めの本は、「心が落ち着き集中力が高まる！子どものためのマインドフルネス」（キラ・ウイリー著、大前泰彦訳、創元社）です。この本には、30のエクササイズがわかりやすく掲載されています。年長児ならできる子もいます。園や学校では、瞑想タイムとして実施しているところもあるようです。小学生以上の子どもには、マインドフルネスのYouTubeを紹介し親子で取り組むようにお願いしています。今から、みなさんと一緒にやってみましょう。

最後に、夏目詳子さんの「子どもたちへ」という詩を紹介します。

あなたは生きていくだけで満点です。そのことを知っていますか。ときどき、大人はそのことを忘れるのです。ですから、あなたは自分で自分の心に言っておいてください。「私は生きていくだけで満点なのよ」「僕は生きていくだけで満点なのよ」「僕は生きていくだけで満点なのよ」とね。なぜだと思えますか。なぜなら、私たちはみなこの世で生きるために生まれてきているからです。ですから、生きていくだけでまず満点です。あとはそれぞれ一人ひとりが喜びのある冒険をいっぱいして、この世のことを学びたいだけ学んで寿命をまっとうすればよいのです。満点のあなたが、まず、したい冒険はなんですか。

ご清聴ありがとうございました。

#### 参考資料

1. 一般社団法人 日本北保健協議会・保育者向け研修講義用テキスト園で気になる子どもの理解と関わり方、2019
2. 金原洋治、高木潤野・イラストでわかる子ども  
の場面緘黙サポーターガイドーアセスメントと早期対応のための50の指針―、合同出版、2018



3.

97号、 98号	58号、 64号、 67号、 86号、 94号、 95号、 96号、	21号、 37号、 40号、 47号、 52号、 55号、 56号、	科HPよりダウンロード可能	かねはら小児科院内報すくすく かねはら小児
-------------	--	--	---------------	--------------------------

# 気になる子どもを伸ばす 保護者への支援

（ペアレント・トレーニングの視点から）

心身障害児総合医療療育センター 小児科医長

長瀬 美香

皆様、こんにちは。心身障害児総合医療療育センターの小児科の長瀬と申します。

今、岡先生からお話がありましたが、私は東京の板橋区、人口は57万ぐらい、お子さんの1年の出生が4,500人ぐらいの地域ですが、そこで病院の勤務をしています。あとは板橋区の子どもの発達支援センターというところですが、お子さんたちの10%ぐらいが御相談にいらっ  
しゃいます。障害でなくても、子育てに  
気がかりのあるお子  
さんたちがいらっ  
しゃり、心理や言語  
療法の先生たちがま  
ずは御相談をして、



私はお困りの御様子についてのカンファレンスに参加させていただくというような形で、本当にいろいろな御相談があり、みんなで日々考えています。

それから、保育園の指導員などもさせていただいています。私の病院は肢体不自由の入所施設がありまして、社会的養護のお子さんで、虐待を受けて障害になつた方もいらつしゃれば、障害があることではなかなか子育てが大変ということで、私たちのところですつと生活をしているお子さんたちがいます。そのお子さんたちを育てる中で、やはり日々いろいろな文句を言う子もいれば、かんしゃくを起こす子もいるということ、日々、保育士さんや看護師さんとお子さんたちが伸び伸びといろいろなことを受け止めてもらって、育つようにということで考えてきました。その中で、ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）の手法をみんなで作ったということです。

今日資料として配付させていただいているカラーのリーフレットですが、これは施設の中で、集団の、多くのスタッフさんが多くのお子さんに関わるときに、実はこの方法を結構利用できるかなという、経験をしまして、それを基に、板橋と近くの埼玉の4つぐらいの市の保育士さんたちにお声かけをして、みんなで勉



まっつて、『ペアレント・トレーニング実践ガイドブック』を令和元年度に作りました。

その中で、コアエレメントという6つの要素を考えました。『行動分析（ABC分析）』、『子どもの行動の3つのタイプ分け』、『子どもの良いところ探し&ほめる』、『環境調整』、『子どもが達成しやすい指示』、『子どもの不適切な行動への対応』の6つです。金原先生からお話がありましたけれども、よいところを見つけて褒めていくこと。それから、よい行動が生まれやすい環境調整だったり、あとはお子さんが成功しやすい、達成しやすいという、ただ単に大人が注意をするのではなく、お子さんを成功に導くための指示というのはどうするか、というのが大切です。

そういう内容を全部含んだ『ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル』も令和2年度に作られました。ガイドブックと支援者用マニュアルはネットで見られます。日本ペアレント・トレーニング研究会が作成に協力していますが、研究会では支援者を養成する研修会も実施しているので、そういったものに申し込んでいただければ、より最新のマニュアルも見えていただけるかと思っています。

親は、お子さんに困った行動があると、最初は穏や

かに注意することもできるかもしれないですけれども、やはりなかなか直らないとすると、「もうお手上げ」という感じの気持ちになって、「もう怒るしかない」というふうになってくるかもしれません。そうすると、子どもは大人に反抗してくることもありますし、場合によっては「どうせ無理だもん」みたいな感じで、やる気がなくなったり自信がなくなったりします。子どもに反抗されたり、やる気のない子どもの様子を見て親はイライラすることでしょう。

場合によっては、「また私、おこっちゃった、何て私は駄目なんだろう」というふうに、自分に対していらいらしてしまったりすることもあります。その中で、子どもの困った行動がさらにうまれやすくなり、ぐるぐると悪循環になってしまいうことがあります。ペアトレでは、親御さんたちの頑張ってきたことをまずは受け止めて、これまでの関わり方を基に少し見方を変えてみたり、対処法をちょっと工夫してみようかみたいな、そんな感じのものです。基本的には褒めるのを増やして、怒るのを減らすという形になっていくことで、お子さんの反抗が減ってやる気も出るし、親御さんもうまくいった自信をもてる、こういうサイクルに変えていくようなことを目標にしています。

ペアトレというのはそういうものなんですけれども、親御さんは園や学校の先生に「おこらないでね」とか、「おうちで他の子をたたかないように言ってくださいね」とか、「もつとほめてあげればいいんだよ」とか言われるんですけども、「どこをほめたらいいの？」という気持ちになってしまふのです。詳しい状況は何も分からない中で、「もうたたくと言っていたでしょう」と、子どもを怒るしかないみたいになってしまします。ですので、そこを先生たちから具体的に「こうしてくれるといいよ」というふうに言っていただけとありがたいなと思っています。

まず、さっきお話したように、このペアトレというのは親御さんが子供さんを褒めるためとか、うまく指示を出して子どもがうまく行動できるようにしてあげるといふようなものなんですけれども、今回お話しするのはティーチャーズ・トレイニング（以下、ティートレ）という、保育所とか幼稚園とか学校の先生たちがこのペアトレのスキルを使うものです。

私は仮称と書いて、スタッフトレーニングとしていますが、実は児童養護施設とか保護所とか虐待を受けているお子さんたちの支援でもこの方法を使っています。これらの施設では、より人との関係で傷つきが多

く、相手にされないと非常に気持ちが悪くなってしまふというような、そういったようなお子さんたちを1日中見ています。そういうところでは、ペアトレの方法も少し工夫しなければいけないので、『スタトレ』という形で勉強会をしています。

今日は、支援者の方たちがお子さんに関わったり、親御さんに関わる際にこのスキルをどう使うかについてです。まずは皆さんが、保育の中で目の前で起こったお子さんのここがいいなという行動を早めのタイミングでいっぱい褒めてあげたり、それから何かやってほしいときにこういう指示をするとすんなり行きやすいなとか、成功しやすいなという、そういう具体的なことをペアトレのスキルを知って、お子さんに関わってくたさると、子供の行動が改善したり子供に保育園で自信を持つてもらえるようになります。先程お話がありましたけれども、育てにくいお子さんを育てやすいお子さんに変えていただけるという可能性が、先生たちの支援で、保育の中でその可能性が大きくなるのではないかなと思っています。

支援者が見つけた「こういうふうになると子どもがちょっとやりやすいかも」の工夫を親御さんたちがやりやすい形で、「これならできるかな」と思えるような



ことをお伝えしてもらったり、「子供さんはこういうこともできるようになりましたよ」というふうに具体的に伝えていただくことにこのスキルが使えます。ふだん怒っていても誰かに自分の子供を褒めてもらえると、親御さんたちは本当にうれしんですね。それから親御さんに対しても、親御さんが子供さんにうまく関われているところ、完璧ではないけれども、支援者から伝えられた工夫をちよつとでもやろうとしているところ、子供さんが親御さんの関わりで喜んでいる様子が保育の帰りの際に見えたりとかしたら、親御さんができているところ、よい行動をねぎらったり、肯定的にフィードバックをしてあげたりする。「お母さん、子供さんこういうふうにやってもらつてうれしそうですね」と言う。そうやって、PEATレのスキルをふだんから使えるようになってくださったら、親対象のPEATレグループを運営した時の参加者の質問に何でも答えられるようになると思うので、いつかグループ運営を通して、多くのお母さんたちを支援してもらえたらな、なんて思いながら、先生方にPEATレを御紹介しています。お配りしている「子どもたちに肯定的な注目を」というリーフレットも参考にしてください。平成20年度に障害者保健福祉推進事業として、保育士

の先生方とPEATレの勉強会をして作成しました。

では、早速PEATレの内容に入ります。まず、行動とはということと、ABC分析、行動を3つに分けたりすること、褒める、環境調整、否定的注目をしないで待つ、指示というような内容をこの後やっていきます。行動とはですけれども、これは目に見える、聞こえる、数えられる、何々するというふうに、動詞で書くものになります。例えば、「花子ちゃんは優しい」は行動で書くと、「ほかの子におもちゃを貸す」とか、ほかの子が転んだら「大丈夫？」と声をかけるということ。花子ちゃんは優しいと言ったときに、皆さんが優しい花子ちゃんを想像した場合様々な場面になると思うんですよ。だけれども、おもちゃを貸すと言ったらそれが見えてくるのではないかな、同じものが見えてくるのではないかなと思います。そういうイメージの「行動で書く」です。宿題をちゃんとやらないなんていう感じだったら、やらない代わりに何をしているのかなということ、3分宿題をしたら筆箱で遊び始める“というのがちゃんとやらないというものになるわけです。そうすると、5分やったら今日は頑張ったみたいになるかもしれません。ということ、数えられるというのはこういったことです。

何で具体的に書く、読んだ人が演じられるように書くとお話ししたかというと、子どもに「ほかの子におもちゃを貸してあげて花子ちゃん優しいね」と言ったら、おもちゃを貸したら優しいと言ってもらえるんだというところがそのままストレートに分かるわけです。なので、伝えられた子供が分かってその行動を再現しやすいということなんです。何がいいことなのかも分かります。ということで、行動として捉えることが大事です。

その行動なんですけれども、行動の仕組みはA、B、Cというふうに、ちょうど英語の頭文字で分けるんですけれども、お子さんの行動というのは行動の直前の状況やきっかけや手がかり (Antecedent) があって、行動 (Behavior) が生まれます。子供だけでやっているものではありません。その行動を何でいっぱいするのかなと思ったら、その後の結果 (Consequence) でその行動が増えたり減ったりするんだということで、こういうふうにお子さんの行動があったときにA、B、Cと3つの箱に分けてみるということをします。子供の行動は子供だけによって生まれるのではなく、周囲の状況や関わり方で変化します。問題が起こりやすい場面、好ましい行動が生まれやすい場面を予測することで、好ましい行動を増やして困った行動を減らすヒ

ントが見つかりますということなんです。

このA、B、Cは分けるのが難しいかもしれないです。難しいんですけども、今日は月曜日だとか、それから、今日は行事の練習の日だとか、そういうたこともあるし、何々ちゃんと遊んでいるときなんだとか、何々先生が関わったときなんだとか、何の活動をしていたんだとか、10個ぐらい書いているとだんだん見えてくるものがあつたりします。また、お子さんの行動というのは、直後の結果がお子さんにとってよい結果だったら、これは私たちにとってではないんです、お子さんにとってよい結果だったらその行動は増えるし、悪い結果だったら減るといふことになります。後で、またお話しします。

もう一つ大事な行動の捉え方なんですけれども、お子さんのやっている行動の意味、何かするときに人の注目を得たいという場合だったり、その物が欲しい・活動をしたいという場合だったり、あとそれ自体が好きという感覚刺激とかそういういったものだったり、それから何かから逃げたいとき、大きく分けるとこの4つになります。この目的になつていくか、かなつていないかで、お子さんの行動というのは増えてくるかもしれない。このために行動している可能性があるので、

そのための良い方法を教えていつてあげるといふことが必要になってきます。

例えばなんですけれども、誰かさんを押すといううな行動があったときに、遊ぶことがないので他児にふらふらと近づいてドンみたいな感じだったりして、怒った他児に追いかけられたら追いかけっこになったみたいなことが楽しいとか。おもちゃを使うときにドーンと押したら使えたというので押せばもらえる、使えとか。遊ぶことがなく歩いていて、刺激が好きなのでドーンみたいな感じでそのままに誰も反応しなくても押しているとか、そういうぶつかる感覚が楽しい。あと、おもちゃで遊んでいて片づけるよう他児が注意をしてきたのでドーンと押したらあつちに行ってくれたので遊び続けられたみたいな、そんな感じで子どもにとっての良い結果で、子どものその行動が増えます。

逆に、押したらほかの子が離れてしまつて、相手にしてもらえなかったらもうその子にはしないかもしれない、怒られて貸してもらえなかったなんてなつたら押さなくなる。だから私たちは「おこる」という方法を使うんです。ですが、別にそれ以外の方法もあるかもしれないというのは、この後やっていきます。今お話したように、誰かから注目されると、お子

さんはその行動を増やしたりします。保育園に通つていらつしやる子どもは先生が大好きなんですよね。先生に相手をしてもらいたい。なので、そういう先生たちの力というのはすごいパワーになると思っているんです。いいことをすると褒められる、よくないことをすると否定的な注目（怒る）を与えられますが、どちらの注目も子供の行動を強化します。保育園の巡回のお仕事にいくと、おもつを履かないでバーっと走っている子がいて、お母さんが「駄目よ」なんて言つて追いかけていると、他の子も一緒にみんな走つて行つて、どんどん楽しそうになつて、走るみたいなこともあつたりとかします。そういうのは、否定的に注目されているようで、それもうれしいみたいな、そういうこともあります。

仲よく遊んでいたんだけど、けんかになつてしまふなど、注目がないと今できている行動も減つてしまふかもしれないというようなことがあるので、上手に注目の力を扱うというのがベアトレの基本になってきます。

お子さんの行動には、実際にはよい行動と困る行動が皆さんの中ではあると思うんですが、真ん中に当たり前の行動というものもあると考えられるかなと思うん



です。ペアトレでは、好ましい、好ましくない、危険な・許し難いの3つに分けます。私たちにとって、よい、当たり前、困るだったのを、よい行動と当たり前前の行動を『好ましい行動』に入れていきます。ここが大事です。望ましい、好きなこと、今していてできていても、さらに増やしたいなというような行動を好ましい行動に入れていきます。座っている、着替えているという行動を褒める。困る行動は、好ましくない行動と危険な行動に分けて、危険ではない「騒ぐ」などが好ましくない行動に入ります。人を傷つける、物を壊すは危険な行動。例えば物を壊している子と騒いでいる子がいたら、物を壊している子のほうを先にとめると思うんです。好ましくない行動は、ある意味ほっておけるという内容なので、否定的注目をしないで待つ」ともと「無視」という表現を使っているスキルだったんですけれども、ちょっとネグレクトというような感じをもつかもしれません。本当は英語ではイグノアを使うんですが、そのため「無視」ではなく、「否定的注目をしないでまつ」というような言葉にしています。待っているだけではなかなかいい行動はできない時は指示をして、好ましい行動にきりかわったら褒めるという流れです。危険な・許し難い行動は、小さい

子は環境の見直しが一番大切だと思います。少し分かっていて危険な行動をやっている子は、警告と罰という制限を設けるようなことをすることもあります。(イグノア=ignore ネグレクト=neglect)

子供との実際のやり取りで、これは一時保護所での勉強会での例で、寝かしつけのところなんですけれども、勉強会の時間が少ない時は実際に起こった大人と子どものやりとりをもとに台本を作ってもらって勉強します。

この台本で、実際にお子さんの好ましい行動と好ましくない行動、危険な行動がありますかというふうにみんなであげてもらいます。「布団に入って寝ていてとんとんするまで待っていてねと言ったんだけど、早くやってみたいに要求してくるから、これは約束を守ってないから好ましくないな」というふうになったり。「でも、ちょっとスルーしていると自分で布団で静かに待つ約束を思い出してくれて戻ったということなので、そこはいいな」「でも、不満げな声をそこで出しているのはよくないけれども、徐々にトーンダウンしている。これはいいよね」みたいな形で。静止画でないとなかなか何がよいか悪いかというのを見つけてあげることができないので、こうやって1回頭の中

でシミュレーションしておくとき実際の場面で褒めたり、待ったりを使いやすくなったりします。

親御さんたちもロールプレーとホームワークがこのプログラムの中间にあつて、スキルが定着するようにやりますよとありましたけれども、今回実際に施設の皆さんとやる勉強のときに使っている宿題のプリントも皆さんに配布しているので、もしよかつたら関わっているお子さんの行動も分けてみてもらつたらいいかなと思います。具体的に記載すると、即座に我々が対応してあげやすいです。

好ましい行動の時間が増えれば問題行動の時間は減るはずなので、できるだけ好ましいを見つけてそこを強化するようなやり方を考えるといいです。

好ましい行動に対して、肯定的な注目を与える方法を用います。

これは「ほめる」という形で言いますが、いろいろな肯定的注目があります。この肯定的注目の効果は3つあります。それを子供は一層頻繁にその行動をするかもしれません。子供は認められていると感じるかもしれません。ほかのことでも協力的になるかもしれません。ということ、いつもではないかもしれないですけれども、「お片づけしてくれてありがとうね、

お皿を運んでくれて」とかを言うとコップまで運んでくれるなどさらにがんばってくれることが保育園の場面ではよくあるかなと思うんです。「すごいね」、「偉いね」と言うのと、「頑張れ」と励ますのと、感謝をする、「ありがとう」とか、「もう片づけ始めているんだね」と気づいているよと注目があるだけで、見ていてくれるんだとなるので。あと、「格好いいのを作つたんだね」と話していると、その後いい気分になつて片づけまでいつてくれるかもしれないとか、そんな感じですよ。あと、聞く言葉。「そうか、そうなんだ」、「知らなかつたな」、「それで？」みたいな形で、関心を持ってくれているという言葉も大事な肯定的注目です。

リーフレットにも着替えの時の褒めるポイントが書いてあります。

褒め方のコツなんですけれども、早めに声をかける。せつかくいいことをしていてもやめて違うことをふらつとしてしまうかもしれないので、早めに褒める。発達障害のあるタイプのお子さんは、ADHDのお子さんなんかも次々といろいろなことが気になつてしまいい、いい行動をしているなと思ったら違うことをやっているみたいになるかもしれないので、早め早めに声をかけて、それがちよつとでも長引くようにしていく

ここで、せっかくなので、ペアトレのロールプレーを皆さんと一緒に経験してみようかなと思うんですけども、お近くの方で2名になっていただいて、見つからなかったら3人で組んでください。では、ペアができたら私の名前はこうなんです。所属はこうです。子供の頃は何々ちゃんと呼ばれていましたと言って、ちよつと自己紹介をしてください。お願いいたします。よろしいでしょうか。そうしましたら、この後ロールプレーをするんですけども、ちよつと前を見てく



ださい。歯磨きを始めたことを褒めるというパターンをします。親御さん役は立ってください。子供さん役は座ったまま、ちょっと背を向けて歯磨きをします。コツを使わない褒め方を最初にします。子供の背後から、顔を見ずにただ単に「偉いね」と言います。もう一つコツを使ったのは、お子さんの名前を呼んで視線を合わせてから「歯磨き始めて偉いね」と言います。こんな感じです。

#### （動画再生）

これが1番目のパターンです。2番目。

#### （動画再生）

みたいな形で、視線を合わせて名前を呼んで、それ何をしているのがいいかという行動を言います。

そうしましたら、前側にいる人、もしくは左側にいる人が立って、大人役をしてください。3人のところは、お子さん役、2人とも歯磨きをしておいてもらって、それで大人役の方は褒めてあげてください。では、前側、もしくは左側の人は大人役で、立ってください。よろしいですか。そうしたら、大人の役の人に若干背を向けて、それで歯磨きを始めてください。よろしいですか。そうしたら、そこをただ単に偉いねと言ってあげてくださいね。では、今度はお名前を呼んで視線を合

わせて、行動を入れて褒めてあげてください。お願いいたします。よろしいですか。では、チェンジしてやりますね。全員はできないかもしれないので、3人のところはもう1人だけ立ってください。では、後ろから偉いねと褒めてあげてください。2つ目です。お名前を呼んで、視線を合わせてから行動を入れて褒めてあげてください。

という感じです。皆さん、多分視線を合わせたほうがうれしいとか、それからうれしそうな顔が見えてよかったとかあると思います。お子さんが夢中になっていると気づかなかつたりするので、「何々ちゃん」と多分皆さんも声をかけてくださっていると思うんですけれども、ちょっと一歩近づきただけでうれしいということが伝わるかなというふうに思います。

ということで、次に行きます。褒められることでいい行動がさらに増えるということでしたが、環境調整をしてできるだけ好ましい行動が増えやすいようにしてあげます。

気になるもの、苦手なものを取り除く、見えないようにする。

事前に予定を視覚的に示す。  
指示やルール、するべきことを視覚的に示す。



適切な行動を始めやすいように手がかりを目立たせる。

本人の好きなものや活動を取り入れる。これらが、大事な5つのポイントです。基本はしてほしいことを見せる、してほしくないことは隠す。見せる、見せないを上手に操作しましょう。

それから、子供は楽しいことが好きです。好きなことをしてくれる人が好きです。だから、好きなことをしてくれる人の指示は受け入れやすいと思います。だからこそ、保育園の先生たちのお話を聞いてくれるんだと思うので、そういうのを上手に使っていくということで、幾つか御紹介しています（ベアレント・トレーニング支援者用マニュアルも参考に）。

外来でお会いするお子さんでは、山手線だよなんて言うのと、線を書きたくなくても線を引いてくれるとか、そんなこともあります。

保育園に行ったときに、食事前に手を洗いたくなくて保育士に洗いなさいなんて説得されているお子さんがいたんです。私はその子の御相談に伺っていたのですけれども、事前の情報でいつも水遊びをしてやめなから保育士さんが困っているんだというふうに聞いていたので、水が好きなんだろうと思っていたにもか

かわらず、水道に行かないのであれ？　なんて思ったんですが、そこで、先生にくるつととお子さんの向きを180度回転させてもらったんです。そしたら、すすって水道に行ったんです。やはり言葉だけではなかなか難しいところがあるので、その辺は省エネで、ちょっと見えるだけで説得しないで済んだりするので、そんなのも環境調整として大きなと思います。次に、「否定的注目をしないで待つ」です。待っているだけで好ましくない行動をやめたり、好ましい行動に切り替わったりします。好ましい行動に切り替わったら、後に褒めることが大事なんです。具体的に褒めれば、代わりにどんな行動を望んでいるか示せます。だから、何々しなさい、駄目ですよと言う代わりに、待っていて好ましい行動に変わったらそこで褒める。そうすると、それはやったほうがいいことだということにお子さんが気づけるチャンスになりますよという事です。

否定的な注目が増えると、怒られればやめたりはするんだけど、自信が低下する。それから、怒られないと自分では行動をコントロールできない。それから、ぼくも怒ったっていいという行動パターンを子どもが覚えてしまったりすることがあるというのが課題

かなと思います。

否定的な注目をしないで待つというのは、親御さんがやるときは本当に大変だし、保育園でやる時もほかの子のこともあるので、待っているのはなかなか難しいということもあります。どの行動に使えるかなというのをみんなで話し合ってやっていくということが大事かなと思います。大人と子どもがあまりに文句の言い合いとかになったあとに始めると、知らんぷりをしているみたいになってしまい、「何で無視するんだよ」とさらに大人と子どものやりとりが悪化するかもしれないので、大人が怒る前に、スルーするような感じ、もしくは適切な指示を出してからスルーする（待つ）感じとします。怒っているような様子は見せず、親御さんだと雑誌を読んだり別なことをしてねなんて言いますけれども、保育園の先生たちはほかの子のケアをしているとスルーしやすいかもしれません。そして、必ず褒める準備をしておくということです。

例えば、「絵本を片づけて」と言っても無言で本を読み続けている場合は、5分して片づけたら褒めようかなと決めてちょっと待ってみるとか、そんな感じですよ。

配布したリーフレットにある文句を言うパターンですけれども、先生が仕事をしている時に「先生聞いて

よ」と言ってくる。「お仕事だから遊んで待っていてね」とこたえても子どもは「今聞いて今聞いて」とすぐにしてほしいという感じで怒っているんだけど、こは指示を出しているからちょっと待とうというふうにして。「何だよ、ばか、つまんないな」と言いながらはなれたところを追いかけて、「待っててくれてありがとうね。後で聞かせてね」と声かけします。声かけすると、子どもはまた話そうとするかもしれないですけれども、ただ、ここで怒ったまま行ってしまうとほかの子を蹴るかもしれない、ということもあったり、相手にしてもらえなかったと、残念な気持ちになってしまいかもしれないので、「待っていてくれてありがとう」というふうに、本人が待とうとしたかいがあるような形を早めにしてあげるとよいです。

ということ、さっきのA、B、Cで考えると、遊んでほしいと騒ぐような行動（B）を注目されないこと（C）で、切り替えてあっちに行こうとする、騒ぐのが減る。そして、先生から離れたことを褒められること（C）で離れること（B）を続けていこうと思えるみたいな、こういうことにつなげていきます。

ずっと絵本を読み続けるとか、なかなか待っていてやめないのではと大人は心配になるんだけど、



いつかやめたりするかもしれないので、その間ずっと注意し続けるよりかは、ちょっとよかったり、反抗されたりしなくて、悪循環が避けられる可能性があります。

相手をせずにいると「話きいて!!きいて!!」と、すぐエスカレートしてしまう場合もあるので、そこは難しいんですけども、すごい言われたから「しやうがないわね」と大人が根負けするとそのパターンを覚えてしまうので、さっきお話ししたように、待てないお子さんに対しては、早めに対応をしてあげたほうがいいようだったら子どもの要求をうけいれる、具体的に他のして欲しい行動を提示してあげるというような形で対応してもらおうといいかなと思います。

宿題の例に挙げていますが、絵本を5冊以上すぐに読んでもらいたくて泣き叫んでいたんだけど、ちよっと声をかけなかったら「全部読んでほしかった」と言葉で言えたので、「ちゃんと言えたね」と対応したら泣きやんでしばらく待っていてくれたという、そんなエピソードも施設職員の方のペアトレ講習でありました。

次は、指示です。指示は、お説教ではないですよ、やるべき行動の内容を「伝える」ことですよということです。こどもが1回でやれていれば何も困らないの

で、私たちも腹も立たないでしょう。でも発達障害だろうがそうでないお子さんだろうが、何回も言わなければいけないことは多いので困るのですが、逆に言えばそれが現実というふうにならず受け止めて、その準備をしておけばよいのです。

指示のコツです。子供の注意を引きましょう。そばに行く、名前を呼ぶ。これはさっきの褒めると同じです。伝わるということが大事なので、指示もそういう形で目線を合わせます。指示の内容は具体的に言います。すぐにできないかもしれないので、ちよっとだけ時間を与えて、もう1回言います。ちよっとでもできたら褒めましょう。CCQというやり方が、穏やかに(Calm)近づいて(Close)静かに(Quiet)、1回目は穏やかに静かに。ちよっと離れて子どもに時間を与えてもう1回言うときも近づいて、穏やかに静かという感じですよ。これを実践するのは大変だと思うんですけども、実際にそのようにやっていらっしゃる園へ行くと、教室が静かなんですよ。そうすると、子供同士の会話もよく聞こえたり、先生の指示も聞こえやすい。言葉で伝えるだけではなく実物を見せたり、ジェスチャーをしたり、実物をわたしてほんとんと落とせばもうお片づけをしてきているみたいなの、そういう成功に結び

つくようなしてほしいことを伝える時の工夫も大事です。

あとはミニカーを投げようとしている子に「投げちゃ駄目」と言うのと大抵投げるし、「行っちゃ駄目」と言うて行くんですよね。「こっちでこうやってビュンッと遊ぼう」と言って走らせているようなジュスチャーで見せたり、「折り紙やろう」とか言うのと、こっちに来てくれたりするので。「しなさい」の指示のほうがいいですね。「駄目」というとそれだけで怒る子もいます。あと、おもちゃを無理やり取った子に、「取っちゃ駄目でしょう」というふうに言うのではなく、もちろん駄目なことを教えないといけないんだけども、「遊びたかったんだよね」とまずは共感をしてあげて、何が目的なのか聞いてあげて、「そういうときは貸してと言おうね」とか、「じゃあ一緒に貸してと言に行こうね」とか、みたいな、そういうできそうな指示を出すということが大事です。

「お友達を押す」ことをへらすには、子供の欲求に合わせた代替行動を指示しなければいけないです。こちらがやらせたい行動をやらせるのではなく、子供がどうしたいかに合わせた子供ができる指示を出す。貸してと言える子ならいいですけども、言えなければ

一緒に行こうとかそういう感じになるかなと思います。これは保育所の1こまですけれども、紙芝居を聞かないでふらふら歩いている5歳ぐらいの子だったんですが、事前情報は他児に割り込んででも先生に相手をしてほしいというお子さんでした。巡回で私が行ったときにも、紙芝居中なのにすぐにヒューッと来て、「誰？」みたいな感じで声をかけてきてくれたんですけども、人の注目が好きなお子さんなのかなというのはとてもありましたので、少し話してから「ちょっと隣のお部屋の子も見に行かないといけないから、後でどんな話が教えてね」と言ってから出てみたら、その後ずっと紙芝居を聞いていくれたらしいです。

終わってもう1回行った時は、まだ紙芝居は終わっていないかったんだけど、私は帰らなければいけないくて、でも約束はやはり守らなければと思ったので、保育士さんに伝えたとこ、先生が帰るから教えてあげようかということであれしそうに来て教えてくれました。ということでも適切な代替行動を指示することとは大切です。紙芝居を見なさいではなく、注目してもらえらるチャンスがあれば、お子さんはやろうと思えるということがあるかもねと考えて。そういうときに園長先生の注目の力はすごく、園長先生に教えてあ

げようねと言うと、張り切る子とか、そんな子もいるかなと思います。

基本スタイルのCCQの指示に加えていくつかの指示の工夫があります。これも皆さんはいっぱいやっているとありますが、予告。あと5分ねと言う。急に止まらないお子さんたちがいます。切り替えるのが苦手というのはいすごい楽しいことを集中して頑張れる力でもあるんですね。よいところでもあるのですが、ただ、急に止まってもらわないと困るなというときは先に言う。

それからどっちがいい？と選択肢を出して決めさせてあげるとか、あとちょっと御褒美がある。そういうのがあると頑張れるお子さんいます。その結果できたことを大人と一緒に褒めることで、自信がついて、次はごほうびがなくても、その行動がやりやすくなったりします。逆に「片づけなかったら何々しないよ」というのは罰の予告です。これは避けて、いつも「片づけたら何々できるよ」というふうに翻訳していいこう思ってもらえるのかなと思います。

あとは、「太郎ちゃんにお片づけしてくれてありがとう」と言うと、ふだん褒められると思えている花子さんも私もやって褒められようと思っつまねします。

褒められたことがない子はこの方法が効かなくて、「太郎ばかりずるい」という思いになってしまうので、この方法を使う時はお子さんによって注意が必要です。花子もまねして片付け始めたらそこを褒めてあげる。まねしてよくないのではなく、まねしてよかったということです。

これらをA、B、Cで考えると、できそうな指示を出してあげたり、ちょっと待ってくれる、見通しを見せってもらうこと（A）で好ましい行動（B）が生まれやすいようにして、それを褒められて（C）またその行動を増やしていこうねという感じです。

このCCQで本を片づける指示に関しては、ちょっと時間も少ないので、動画だけちょっと見てもらおうと思います。子供の背後から、太郎、本を片づけてねというふうに指示をします。それでも本を読み続けているので、5回ぐらいちよつと怒りぎみで私はやっていきますけれども、親御さん役は5回ぐらい指示を連続します。それが1つ目のパターン。もう一つはCCQで視線を合わせてから、「太郎、片づけてね」と言っ、それでも読んでるので10秒待って、もう1回CCQで言いに行きます。本を閉じたら、「偉いね」と褒めるといような、そういう流れです。ここに10秒とあ

りますけれども、実際の生活場面では1分ぐらいとかそのぐらい待つてあげたほうがいいんですが、ロールプレーのときは10秒ぐらいでも待つてもらった感覚が分かるかなという事でやっています。

立て続けに言っても10秒、10秒待つても10秒というようなところで、多分立てつづけに言っているのは聞いていても聞き苦しい感じになるかなと思うんですけども、待つているとあれ？ という感じで、次の指示が落ちて入るやすいというようなことを体験できます。親御さんとこれをやるだけで1分で指示のコツが分かります。後ろから声をかけられる、台所から声をかけるよりも近くに行ったほうが一発で分かるよねということが共有されます。指示をして少しでもできたら褒めましょうというのが、宿題にしています。

ペアトレは、褒めるばかりで甘い感じみたいにつえられることもあるかもしれないですが、このアンガーマネジメントという、早稲田の先生で少年院の子のサポートとかもしている本田恵子先生が書いてくださっている本の中で、子どもが主張した時の大人の対応のしかたを書いています。相手が主張したら気持ちを受け止めて、その後、相手の要求を「何々したいということかな」と言って言葉にし、それでも文句を言われ

たら、「そうかそうか」なんて言つて気持ちを受け止めて、「それだったらこういう方法があるよ」と言つて子どもが落ちて着いたら「ありがとう」と言つて終わる。そういうふうにするんですけれども、これは全部ペアトレの方法で全部賄えてしまいます。ずっと文句を言つていたりする場合は、若干時間を与えるというのがあるんです。何分後にまた話そうねとかと言つて離れるというのがあるんですけれども、これはペアトレの「否定的注目をしないで待つ」の方法ですね。

関わりの難しいお子さんたちがいらつしやろと思います。先程もお話がありました、愛着というのが以前にこのシンポジウムのテーマになったということですけれども、人間関係の中でお子さんたちは育ち、安心安全な基地があるとちよつと頑張つてチャレンジして、困つたらまた基地に戻つて行くをくり返し成長していくと思うんです。

基本的な信頼、先生たちが保護してくれたりするということ。不快な時に泣いたら、「おなかすいたね」とか、「服を着ようね」とかしてもらつて感覚を分化していく。それと同じように、飛んだり跳ねたりしていたら「落ちて着いて」と言うのではなくて、「うれしいね」と言つてもらつたり、それから「わーっ」



とか言って怒っていたら「がっかりだね」というふう  
に言ってもらうことで、だんだんそういう気持ちも分  
化してくるんです。だから、そういう意味では、行動  
を私たちの視点で制御しすぎないということがすごく  
大事ななというふうに思っています。

自分を受け止めてもらえて認めてもらえていると、  
困ったときに助けてもらえていると、もつと自分自身  
を信頼できるようになって、その上で思いやりにすす  
んでいく。誰々ちゃんに優しくしてあげたら思いやり  
をしてもらえるみたいな感じではなく、してもらって  
から出てくるものという、そういう感じかなと思います。

子供時代体罰や暴言のすごい辛い体験で、ADHD（注  
意欠如多動症）に関係する前頭葉、ASD（自  
閉スペクトラム症）に関係する側頭葉、そういったと  
ころに影響が出たりするので、発達障害と似た特徴が  
みられます。長期に虐待をうけると、感情制御困難と  
可否定的自己概念とかに至り、複雑性PTSD（心的  
外傷後ストレス障害）という診断になることもありま  
す。診断にならなくても、それに近い状態になること  
はあるだろうなというのは想像できると思うんです。

私は児童養護施設の職員を対象にペアトレ研修にう  
かがっていましたが、きっかけは外来に不登校のお子

さんが来しました。ずっと起こす声かけを続けるスタッ  
フさんと、ちょっと待ってほかの部屋の子を起こしに  
行くスタッフさんと、起こし方によって、不登校が決  
まるということがあったんです。機嫌が悪くなつてそ  
のまま学校に行かないというお子さんと、上手な起こ  
し方とか、そういったようなものを一緒に考えていけ  
るといいのかもねみたいなどころから養護施設での勉  
強会が始まりました。虐待を受けたお子さんにたいし  
て治療的養育という考え方があって、子供の心理的、  
構造的問題を日常生活における子供の具体的な構造に  
よって理解し、また、それらの解決に向けた援助を子  
供の生活環境内で生じる様々な日常的局面に則しなが  
ら、子供との日常的なやり取りを通して行うとありま  
す。心理の先生にプレイセラピーをお願いしますとか  
ではなく、日々の生活の中でこういったことを学んで  
いったり、守られた感じを得られるんだよということ  
で、安全安心、被保護感の2つの基礎の上に人間関係  
とか自己調節能力とか、そういったものを学んでいく  
という考え方なんです。

治療的養育とペアトレ、ティートレとかの考え方の  
「ほめる」が安心感、被保護感につながる。それから  
自分をよいと思ってくれる人との出会い。アタツチメ

ント、そういったものにつながると思っっているんです。否定的注目をされないことで、わーってやっても自分を否定する人ばかりではないんだと思えるかなと。さっきお話ししたように、ちよつと離れるときには「嫌な気持ちなんだね、5分したら来るよ」と。ちゃんと見通しを持たせてあげないと、見捨てられたというふうに思う5分間はすごくつらいですから、だからその辺がスタトレのときはすごく意識するようにしています。児童養護施設ではなくても保育園でも、なかなか御家庭の対応が難しいな、ちよつとお子さんがきつい思いをしているのではないかなという御相談を受けることはたくさんあって、そういうお子さんたちを保育園の先生たちがすごくサポートしてくださったり、親御さん支援もしてくださっていると思うので、本当にありがたいなと思います。そういったようなお子さんにも治療的養育という考え方が当てはまるんだということを知っていただければと思います。

さっき一時保護所の勉強会は回数も少ないので、具体的に台本を作ってやっていますという話をしましたけれども、台本を用いてどういう支援をしようかと考えるときに、別の支援ももちろんいっぱいあるんだけれども、このペアトレの手法、ティートレ、スタトレ

の今やってきた6つの項目のやり方でやったらどうするかというのをせっかくだからやりましょうということ、子供と大人の流れを書いて子供の行動を分けたり、今度は大人の行動・関わり方も分けるといこうとをしています。

肯定的注目を増やすとしたら？とか、環境調整をしよう、否定的注目をしないでおいであげることはあるかな？とか、実行可能な指示を出したかな？みたいな、そんな感じのことをします。

例えば、この例ですと子どもが希望した絵本を読み聞かせてあげていた、からスタートしているので、これはお子さんに対して肯定的注目なんです。それをやっていたから次の指示が入ったり、ちよつと待ったりということが少しできたのではないかなというように、何も肯定的注目をしないでただ指示だけではなかったよねというような話をしたりします。お子さんがどんな要求してくるけれども、他の子の寝かしつけに行つて、ちよつと「待つ」で、まわりついても怒らないで、ちよつと「待つ」で、不満な声を出していたけれども、それも怒らないから「待つ」で、最後トーンダウンしたら褒めたという、そういう感じの流れです。

ほかにも工夫はある？ というふうなことをみんな  
で考えたり、指示以外の環境調整、例えばお布団の中  
は寂しいから「何々さんの代わりね」と言ってお人形  
さんを置いておいてあげたらちよつと待てたかもねみ  
たいな、1個ずつ工夫をあげていきます。

こんなふうにベアトレの手法をお子さんの支援に利  
用し、子どもにいい行動をたくさん学んでもらうと、  
家庭での子供が育てやすくなつて親御さんの支援にも  
つながったりとかするし、親御さんと一緒に子どもが  
できていることを共有して、親も褒められることが増  
えて、子どもや親の安心や自信がふえていけるとよい  
と思っています。

お子さんはやりたくないということがあるとやらな  
いので、やりたいと思わせてあげる、一緒に喜んでく  
れる、褒められる。もちろん、どうしたらいいか分か  
らなかつたらできないから、やり方を教えてあげる。  
教えても忘れてしまつている場合もあるかもしれない  
けれども、場が違つと違つたことのように感じるから、  
この間言つたでしょうではなく、今回はちよつと違つ  
のかなと思ひながらまた伝えなといけないです。あ  
と、できる行動を伝えてあげないといけません。こつ  
ちの理想論を子供に押しつけないということが大事で、

一緒にやつてみせてイメージを湧かせてあげることも  
大事です。思い出せない子には声をかけて気づかせて  
あげたり、とにかく安心させてあげる。やはり、不安  
なお子さんとか、うまくいかなかつたりして怒られて  
しまつたりすると動けなくなつてしまうので、安心し  
てできるようにしてもらつといいかなと思っています。

保育所とか幼稚園の先生たちから、病院とか相談機  
関に紹介してくださつたりするんですけれども、あな  
たのうちは何々ができない、あなたのお子さんはでき  
ないですと言われていたところの施設の言うことは親  
御さんは耳を貸せなかつたのだけれど、すごく親の話  
を聞いてくれた方がいる施設のすすめ受診することに  
決めましたみたいなことをおつしやることは時々あ  
るんですよ。別に前の方が悪いのではなく、それも  
一つのきっかけになつていけるかもしれないだけれど  
も、思つて分かつてくれて寄り添つてくれているとい  
うふうな人の言葉は、一歩につながらるのかな。そのと  
きに、紹介先でどういうことをしてもらえそうかとい  
う、情報もしっかり伝えて、親御さん、お子さんに必  
要な支援、こちらがやらせたいなという感じではなく  
て、必要な支援に合わせてそこを紹介していつてもら  
うと、つながつていけるかなと思います。

お子さんの連携のときもお願いしているんですけども、困ったことだけではなく、何々できませんというのではなく、よかったこと、ささいな日常でできていることも教えていただいて、何か問題がある場合はどういう場面でそれが起こって、どういうふうに御指導してくださって今ここにあるのかというのをお話ししていただけたら、私たちも次の支援も見えるし、ここまでいろいろ工夫してくださったんだねというふうに親御さんとも共有できたりするので、そういった形でお伝えいただけるというなと思っています。

お子さんは真ん中。最初に岡先生のお話がありましたが、その次に子供さんの大事な環境でもある家族、そして、そのまわりの地域支援者。お互いに協力し合って、肯定的な注目で子どもを、家族を包んでいけるといいなと思っています。支援者の方が、皆さんが御家族を支援してくださる、温かいお気持ちで関わってくださる、お子さんにもそういう同じ肯定的注目をしてください。そういうことが、家族が子供さんにそういうふうにしてあげたいなと思えたりすることにつながるかもしれません。親御さんも、とても苛酷な幼少期を過ごされてきたりして良い子育てのイメージが湧かなかったり、何で褒めなければいけないのかというの

がぴんとこない方もいらっしゃるかもしれませんが、やはり親御さん自身、自分が大事にされたと思うとそこが変わってこれたりするという方もいらっしゃいます。私たち支援者同士も褒め合うことがすごく大事だし、御家族同士でいいねと言ってあげられるような、そういうようなことも大事なと思っています。ペアトレのスキルを学んでくださった施設は、お互いに支援者同士がこれいい方法だよねとか褒め上手になるからとても楽しいと言ってくださったりするので、皆さんの支援の中でもペアトレの手法をドラえもんズのポケットから一つ、出すような、そういうふうないつでも万能ではないけれども、ちょっと使ってみようというのにしていただけたらいいなというふうに思っています。これで、私の話はこれでおしまいにさせていただきます。ありがとうございます。

（注釈）

文中で

「ペアレント・トレーニング」を「ペアトレ」

「ティーチャーズ・トレーニング」を「ティートレ」

と表記している箇所がありますが、この2つはそれぞれ同じことを表しています。



シンポジウムの「パワーポイント」や「総合討論」は、  
母子健康協会のホームページをご覧ください。

当日、ご出席の皆様方からのご質問に講師がお答えした「総合討論（Q&A）」や、講師が講演で説明されたパワーポイントは、母子健康協会のホームページの「第45回 母子健康協会シンポジウムの開催」に掲載しています。

右のQRコード、またはURLがホームページの「第45回 母子健康協会シンポジウムの開催」にリンクしています。

URL  
<https://qr.paps.jp/OEjs6>



【講師ご紹介】

岡 明（おか あきら）（座長）

略歴

1984年 東京大学医学部附属病院小児科入局  
1990年 米国Harvard大学Boston小児病院神経科研究員  
1998年 鳥取大学医学部脳神経小児科助教授  
2004年 国立成育医療センター神経内科医長  
2007年 東京大学医学部小児科准教授  
2009年 杏林大学医学部小児科教授  
2013年 東京大学大学院医学系研究科小児科教授  
2020年 埼玉県立小児医療センター病院長  
現在に至る。

役職・学会等

日本小児科学会 副会長  
日本保育保健協議会 副会長  
日本小児保健協会 理事

専門分野

小児科学、小児神経学

金原 洋治（かねはら ようじ）

略歴

1975年 山口大学医学部卒業、山口大学医学部小児科入局  
1977年 済生会下関総合病院 小児科勤務  
1998年 医療法人社団かねはら小児科 院長  
現在に至る

役職・学会等

日本場面緘黙研究会理事・かんもくネット会員  
日本保育保健協議会発達支援員会委員  
山口県小児科医会名誉会長  
社会福祉法人じねんじょ理事長

（重症心身障害児者地域生活支援センター運営）

専門分野

心身症・小児精神医療  
発達障害・障害児医療

長瀬 美香（ながせ みか）

略歴

1994年 東京医科歯科大学医学部医学科卒業  
東京大学医学部小児科入局  
1998年 心身障害児総合医療療育センター勤務  
現在に至る

役職・学会等

板橋区子ども発達支援センターセンター長  
板橋区要支援児保育指導員総括責任者  
板橋区小中学校特別支援学級相談医  
昭和女子大学初等教育学科非常勤講師  
日本ベアレント・トレーニング研究会理事

専門分野

小児精神医学、発達障害、重症心身障害、児童虐待、障害児虐待  
小児リハビリテーション