

# 「Triple P (Positive Parenting Program) 前向き子育てプログラム」の普及モデル と日本での試み



志村光一<sup>1)</sup>、梅野裕子<sup>1)</sup>、始関桃子<sup>1)</sup>、加藤則子<sup>2)</sup>、柳川敏彦<sup>3)</sup>、家本めぐみ<sup>4)</sup>

- 1) 特定非営利活動法人Triple P Japan
- 2) 国立保健医療科学院
- 3) 和歌山県立医科大学
- 4) タドル和歌山

# Triple P とは・・・

---

- 「Positive Parenting Program」の頭文字から命名  
日本では、「前向き子育てプログラム」

- 開発者 マシュー・サンダース教授 ほか

Matthew R Sanders, Ph.D

- ・クイーンズランド大学臨床心理学教授
- ・「ペアレンティングファミリーサポートセンター(クイーンズランド大学内研究所)」所長
- ・マンチェスター大学心理科学部、オックスフォード大学ソーシャルポリシー・ソーシャルワーク学科客員教授

- 導入が進んでいる国

Australia, United Kingdom, USA, Canada, Singapore, New Zealand, Hong Kong, Netherlands, Iran, Germanyなど

# Triple P <Positive Parenting Program>



## (前向き子育てプログラム)の特徴

子育て・家族支援の順応性のあるシステム

Flexible system of parenting and family support

過不足のない十分な量を信条とする

Principle of sufficiency

予防/早期介入アプローチ

Prevention / early intervention approach

5段階の介入レベル

Five intervention levels of increasing intensity

根拠に基づく

Evidence-based

多様な専門家による視点

Multidisciplinary focus

# プログラムの目的

親に対して 子育ての知識、技能、自信の向上

子育ての環境 安全で、活動的、暴力や争いの少ない環境を創る

子どもに対して 社会性、情緒、ことば、知能、行動の力を伸ばす

## 自己統制と子育ての適性

トリプルPでは、子育てに必要な、以下のような資質、能力を身につけることを重要と考えている。

自己管理 (Self-management) → 自己効力感 (Self-efficacy) → 自ら行動する者 (Personal agency) → 自己充足感 (Self-sufficiency)

# 「前向き子育て」の基本原則

---

- 安全に遊べる環境作り

(Ensuring a safe, Engaging environment)

- 積極的に学べる環境作り

(Creating a positive learning environment)

- 一貫したしつけ

(Using assertive discipline)

- 適切な期待感を持つ

(Having realistic expectations)

- 親としての自分を大切にする

(Taking care of yourself as a parent)

# 5段階の介入レベル

トリプルPは5段階に分かれたプログラムで構成されています。

## □ 介入支援の充足について

最小限の支援で  
最大多数の人々に  
最も効果的な  
介入効果をもたらすこと

介入レベル	内容
Level 1,2	マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞コラム・地域サービスなど)を通じて、一般的な子供の問題行動発生の要因や対処法などを伝えていきます。 (例) ニュージーランドでのテレビシリーズ
Level 3	特定の子どもの問題に対して、トリプルP専門家が短いプログラム(15分×4回)をトリプルPチップシートやビデオを使用して実施する。 (例) かんしゃく
Level 4	集中的に子育ての技術を学びたい親に8 - 10回(各2 - 1時間)のプログラムを実施する。 (例) 個別プログラム(1時間×10回) グループプログラム(2時間×5回と電話相談3回) 自学学習プログラム(10週間) ステップングストーンズ(障害を持つ子どもの親対象)
Level 5	レベル4の後、さらに個人的に緊急の問題に対応するプログラム(例)夫婦の対話、サポート体制、家庭環境整備、雰囲気作り、親のストレス管理といったスキル訓練を行う。

# Level 1 ユニバーサルトリプルP

## Level 2 セレクティッド トリプルP

### □ Level 1

子育てへの関心を高め、子育てプログラムへの参加意識を向上させることを目的とする。

- (対象) 子育てと子どもの情報に関心のあるすべての保護者
- (提供資料) メディア、チラシ、ラジオ宣伝、新聞コラム

### □ Level 2

一般的な子どもの発達や軽度の問題行動への対応策を提供。セミナーも含む。

- (対象) 子どもの行動と発達に関する特定の悩み、心配を持つ保護者
- (提供資料) ブックレット、DVDなど

いま、子育て中のご家庭に  
小さな変化、大きな前進

support and guidance  
for parents - professional,  
confidential, for the cost  
of a local call.

トリプルP - 前向き子育てプログラム  
臨床的に効果が認められ、  
誰にでも簡単に取り組める  
[www.triplep-japan.org](http://www.triplep-japan.org)

PARENTLINE  
100 30 1330

Triple P  
for every parent



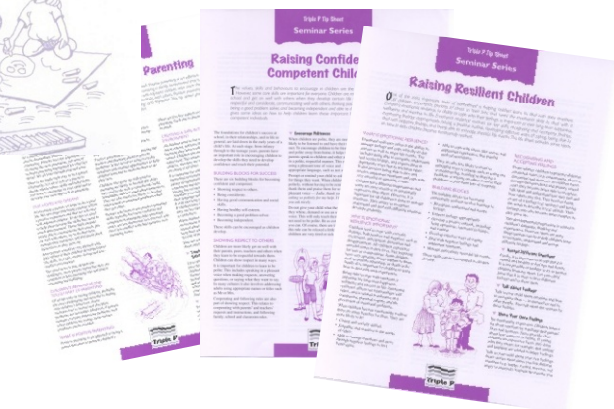
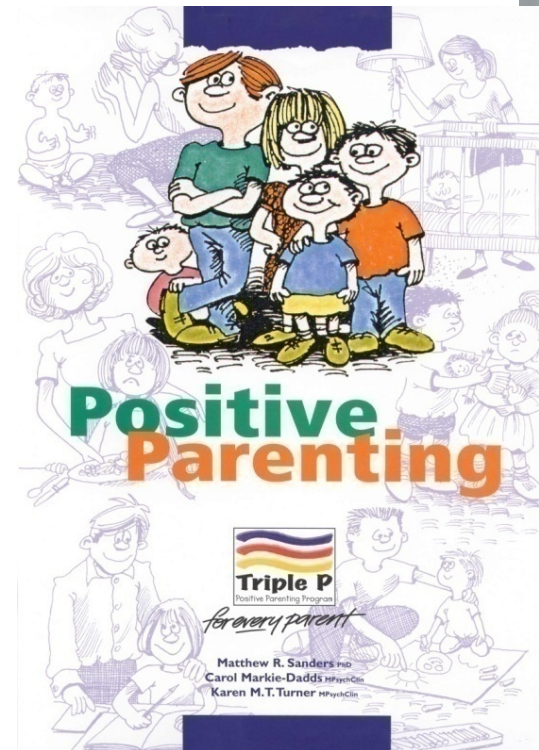
# Level 3 プライマリケア トリプルP

## □ 焦点を絞った子育てトレーニング(介入)

4セッション(約20分のコンサルテーション)計80分の短期プログラム。必要に応じてリハーサルや自己評価を用い、子どもの具体的な問題行動に対処する方法を教える。

□ (対象) 子どもの行動と発達に関する特定の悩み心配を持ち、相談とスキルトレーニングを要する保護者

□ (教材) フリップチャート、チップシート(子どもの発達段階に応じたヒント集)





# Level 4 スタンダード トリプルP グループ トリプルP

## □ 幅広い子育て問題に対応する 子育てトレーニング(介入)

前向き子育て法と技術応用の集中トレーニングを要する親対象の応用性の高いプログラム。(8～10セッション、合計約10時間)個人、グループ、自主学習がある。

## □ (対象)前向き子育ての集中的なトレーニングを求める親、深刻な問題行動を抱える子どもを持つ保護者

## □ (教材)グループTPワークブック、DVD(サバイバルガイド)

## □ その他のプログラム:

ステップングストーンズ(発達障害児をもつ親向けプログラム)



## 対象となる問題行動

複数の問題行動、攻撃的行動  
行為障害、学習障害など

# 「前向き子育て講座（グループトリプルP）」

## 前向き子育て講座グループワーク

前向き子育ての考え方、行動記録のための講義、スキル習得のためのロールプレイを行う。(第1～4週目)

## 電話セッション

子育てスキルの実施状況の確認や改善  
(第5～7週目)

プログラムの  
のまとめ  
修了  
(第8週目)

### □ (例)「前向き子育て講座」の実施例

日時: 10月～11月 毎週土曜 10時～12時 (ただし、5週～7週は電話セッション) >

定員: 12名

参加費: 2500円(テキスト代として)

# Triple P で 親が身につける技術

## 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
  - 1) 子どもとの良質な時間を作る
  - 2) 子どもと話す
  - 3) 愛情を表現する
- 好ましい行動を育てる
  - 4) 子どもを褒める
  - ...

## 子どもの問題行動に対応する 7の技術

- わかりやすい基本ルールを作る
- 決まりを破った時の会話による指導
  - 意図的な無視
  - ...

# Triple Pによって子どもは何を獲得するか・・・

---

## □ 他の人とうまくつきあえる

- ・適切に自分のものの見方、考え、要求を表現できる。
- ・必要な時に援助や助けを求められる。
- ・他人の感情に気を配れる。
- ・自分の行動が他の人にどういう影響を与えるか気を使える。

## □ 自分の感情をコントロールする

- ・他の人を傷つけないで自分の感情を表現できる。
- ・自分に対しても、他の人に対しても前向きな感情を持てる。
- ・危害を与えるかどうかを、行う前に考えられる。

## □ 自律心

- ・自分のことは自分でできる。
- ・自分の行動に責任が持てる。

## □ 自分で問題を解決できる

- ・何事にも興味関心を示す。
- ・質問し、自分なりの考えを持っている。
- ・解決策の代案を考えることが出来る。
- ・交渉したり、妥協できる。

# Level 5 エンハンスド トリプルP

## □ 行動療法的家族介入

子どもの問題行動と家庭内問題を持つ家庭対象の集中個人プログラム(60～90分セッション、最多11セッション)子育て法の促進、感情コントロール法、ストレス対処法、パートナーサポート法などを含む。

□ (対象) 子どもの問題行動と家庭内問題を同時に持つ保護者、虐待をしている家庭など

□ (教材) ワークブック、DVD等



### 対象となる問題行動

複数の子どもの問題行動と夫婦間の問題(夫婦間の衝突、うつ症状、ストレスなど)

# Evidence-based

---

プログラムの有効性については、以下  
のようなアセスメントを使用する。

- **Parenting Scale (PS)**

: 参加者の子育てスキルに関するアセスメント

- **Strengths and Difficulties (SDQ)**

: 子どもの行動の長所と難しさについてのアセスメント

- **Depression Anxiety Stress Scales (DASS)**

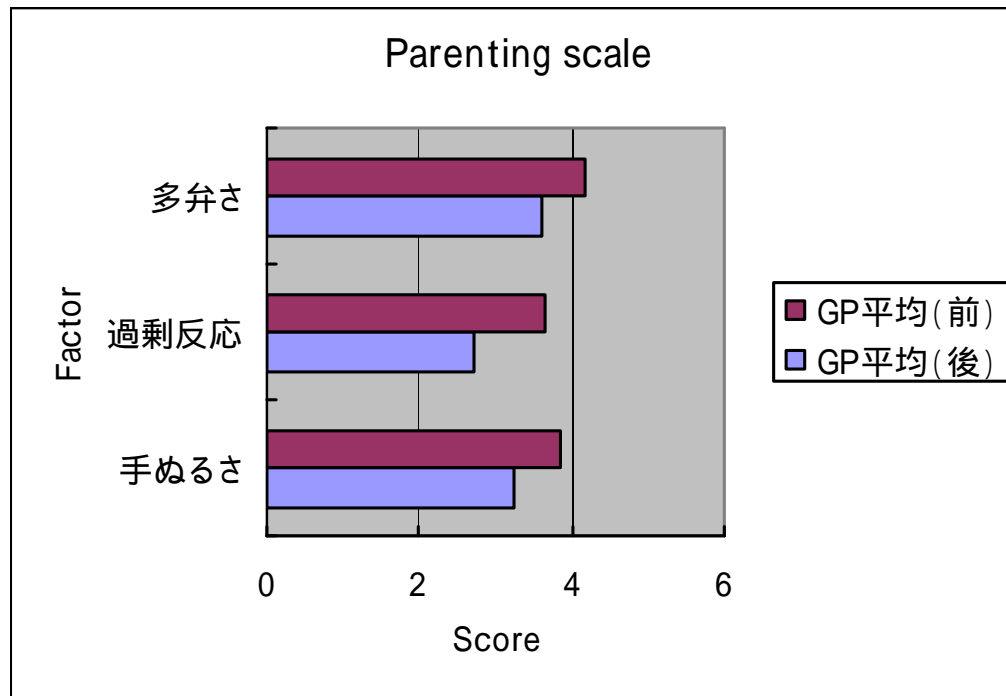
: 参加者の精神状態についてのアセスメント

神奈川県川崎市(2007年2月～4月)

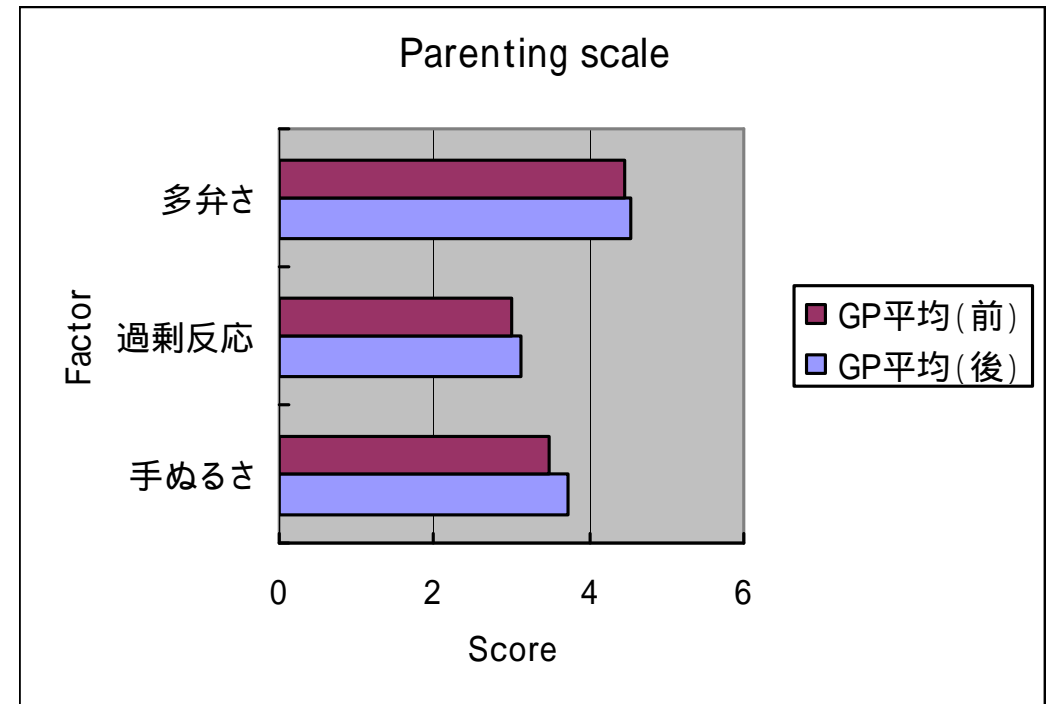
# プログラム実施前後の比較

(アセスメントの結果より)

## □ Parenting Scale



トリートメント群



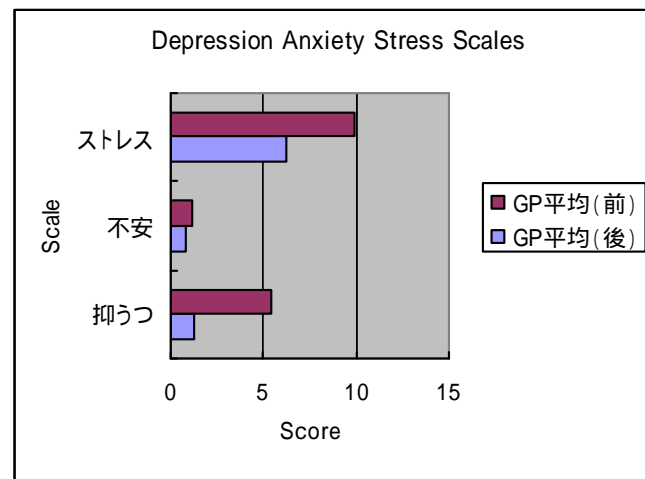
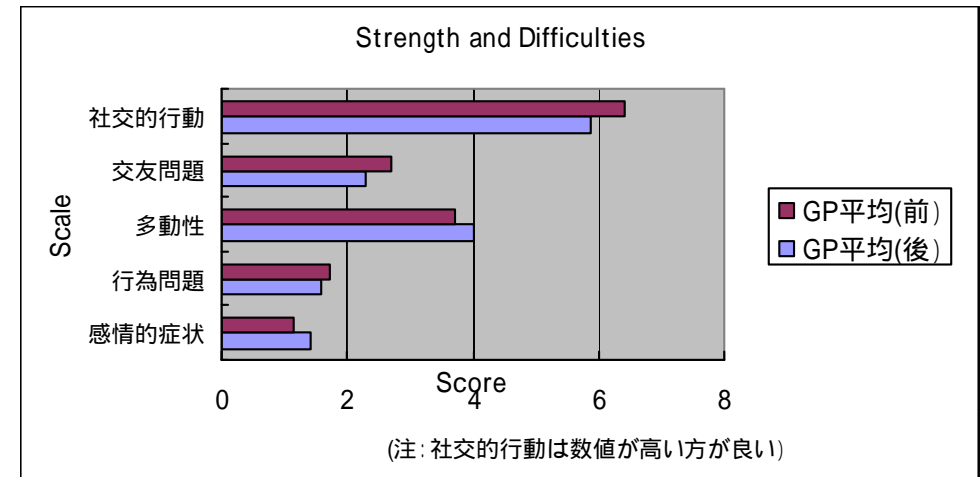
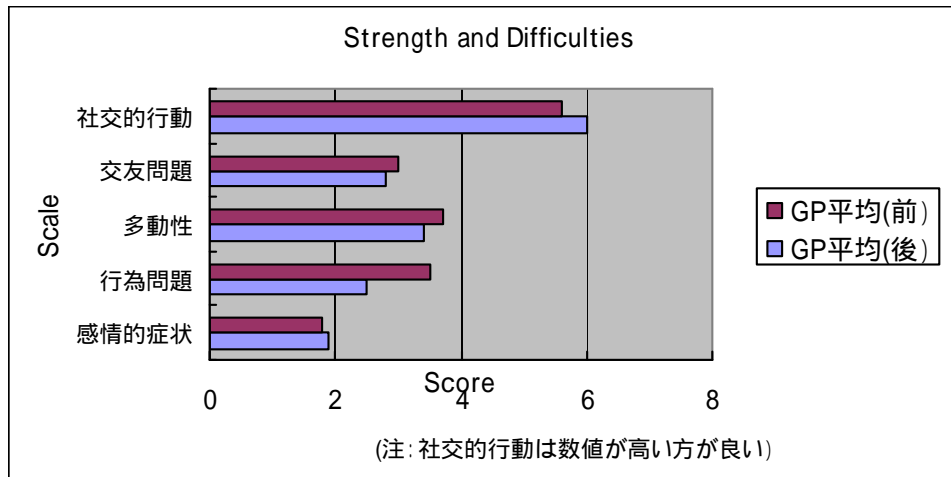
コントロール群



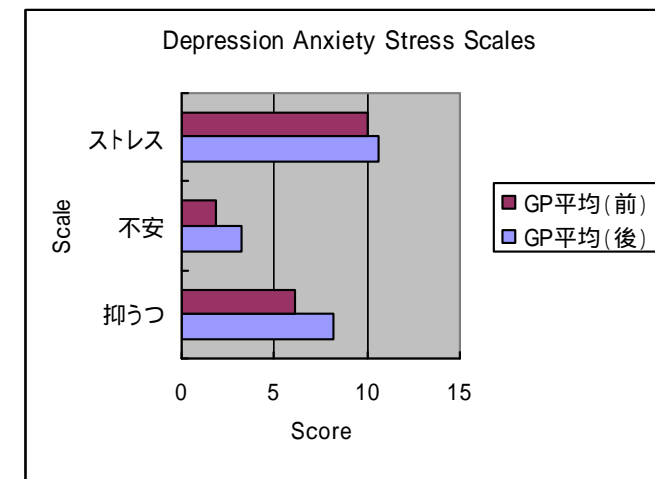
神奈川県川崎市(2007年2月～4月)

# プログラム実施前後の比較

(アセスメントの結果より)



トリートメント群



コントロール群

# 虐待防止の指標

- 虐待数は、どの国も上昇しており、提供するサービスが本当に虐待防止につながっているのかを正確に把握することが難しいとされています。
- 欧米でも虐待の数の変化は、虐待の定義自体、時代とともに拡大しているということもあり、評価指標に用いられていません。日本の統計でも、全国児童相談所の相談件数が2007年度には、4万件を越えてまだまだ増えている現況は、虐待認識の高まりで、日本でも虐待数を指標にはできないといえます。

以下、虐待防止の指標の例

救急受診の回数の減少	事故の減少	子どもを妊娠するまでの期間
親の子育ての自信やスタイルの変化	子どもの問題行動の減少	親の心的な状況の改善

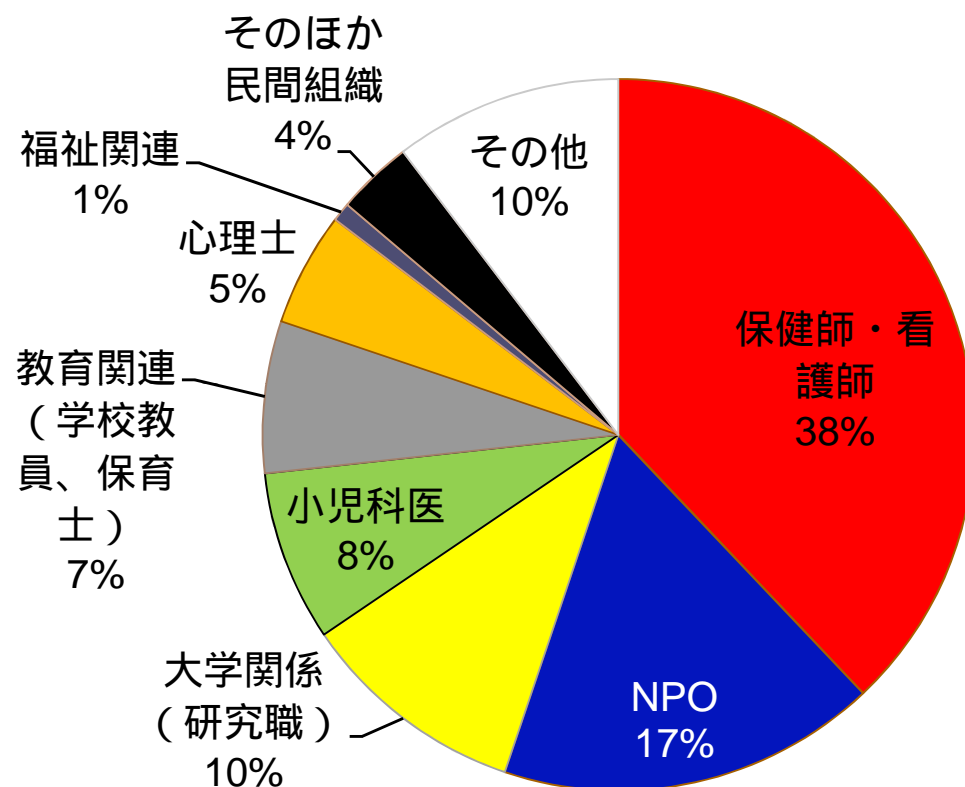
# Triple P 認定ファシリテータ数

- 日本におけるTriple P認定ファシリテータ数 (2008年10月現在)  
(UQ:クイーンズランド大学による認証)

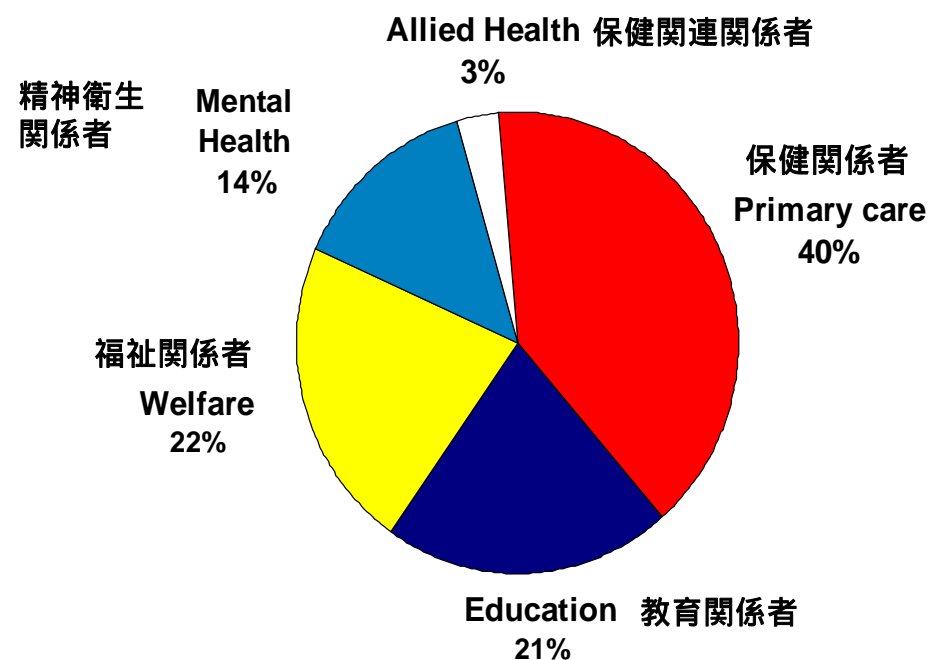
	Primary Care	Level4 GTP	Stepping Stones	Total Number
A number of Facilitator	36	113	5	116

(複数レベルの認定  
保有者がいる)

# これまでに訓練を受けたファシリテータ



## オーストラリアの例



# 日本におけるプログラムの実施例

## 導入が進んでいる自治体や民間活動

- 神奈川県 川崎市 (136万人)
- 大阪府 摂津市 (8万人)
- 川崎市、長岡京市、前橋市など
- 大阪市、和歌山市、豊島区など

グループワーク 計 8回開催実施

グループトリプルPを家庭児童相談室などにて、開催。

2009年度から自治体主催のグループワーク開催予定

助成団体の支援などを得て、  
グループトリプルP(グループワーク)を実施

## その他の講演会、セミナー開催等

開発者サンダース教授による講演会(埼玉県2004、和歌山県2007)

専門家向けの連続セミナー(2日間開催) 東京都文京区など

保育士研修(新任者、10年目) 和歌山県、虐待防止協会研修(札幌市)など

一般の親向けの短期の講座開催 所沢市、文京区、枚方市、貝塚市、港区など

## 改めて Triple Pのメリットは何か？

---

- 児童虐待、子どもの問題行動の一次予防
- 発達障害の早期発見支援
  - 親に気づいてもらえる
  - より軽い症状で経過させることができる
- 地域での育児グループ活動による介入
  - 育児不安の解消
  - グレーゾーン児の親への支援
- 保健師、子育て支援従事者の負担の軽減、自信や意欲の向上
- プログラムの効果が評価出来る
- 幼児期から学齢期へのスムーズな移行