

未就学児の養育者を対象とした心理教育プログラムの実践報告：  
子どもと大人の絆を深めるプログラムCAREを用いて

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-02-21 キーワード (Ja): 心理教育プログラム キーワード (En): psychoeducation program 作成者: 尾曾, 亮彦, Oso, Akihiko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://senzoku.repo.nii.ac.jp/records/691">https://senzoku.repo.nii.ac.jp/records/691</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 未就学児の養育者を対象とした心理教育プログラムの 実践報告

子どもと大人の絆を深めるプログラム CARE を用いて

A practice report of psychoeducation program for parents of preschool child  
Child-Adult Relationship Enhancement : CARE

尾 曾 亮 彦

Akihiko Oso

## 1. はじめに

筆者は、A市内の複数の相談機関に在籍し、臨床心理士として勤務している<sup>1</sup>。相談内容は様々であるが、多く寄せられる相談として子育てにおける様々な困難を訴える養育者が多い。彼らなりに一生懸命に子どもに関わっていても、なかなか思うようにいかないという訴えを聞く。中にはやむを得ず叱ってしまい、子どもとの関係が悪化することもあり、さらに子育てが困難になっていく、というケースも少なくない。相談に対して、筆者は養育者からの聞き取りや行動観察、発達検査の結果などを踏まえ、子どもとの関わりについての提案を行うことがある。しかし、「実際にやってみようとするが、なかなかできない」という訴えをよく耳にする。このような養育者たちに対し、より楽に、楽しく子どもと関わることができるよう、支援していくことは、養育者のみならず、子どもの育ちにも非常に重要なことである。近年、育児に関する様々な書籍、インターネットやSNSなどにも子育てに関する情報が多く見られ、養育者は子育てに関する悩みや、解決のための情報にアクセスしやすくなっている。しかし、そこで得たことを実践することは「難しいこと」とであるという認識を持つ養育者も存在する。彼らに対し、より理解しやすく、実践しやすい方法を提供することは、非常に重要であろう。そこで今回は、筆者が実施したCARE (Child-Adult Relationship Enhancement) について報告する。

## 2. CARE について

「CAREプログラムはシンシナティ子ども病院、トラウマ・トリートメント・トレーニング・センター (TTTC) において開発された、幼児期から児童期・思春期の子どもと大人のコミュニケーションに焦点をあてた心理教育的介入プログラムである」(福丸 2009: 24)

CAREプログラムは、子どもと大人(養育者)のコミュニケーションを重視したプログラムである。行動理論に基づき、エビデンスの示されているペアレンティングプログラムで用いられるスキルを、プ

プログラムに参加する大人同士がロールプレイを通して、実践的、体験的に学んでいくという特徴を持っている。子どもと大人の双方がよりよい関係を築いていくため、またその関係を基盤とし、大人が適切な指示を出せるよう、そのスキルを学んでいくものである。

プログラムの内容は、2部構成となっている。前半では、子どもとのよりよい関係を築いていくことや、そのために子どものリードについていく際に用いるスキルを学ぶ。子どものリードについていくときに減らしたいこと（3K：命令、質問、禁止や否定的な言葉）、使いたいこと（3P：子どもの話を繰り返す、子どもの適切な行動を言葉にする、具体的にほめる）、子どもの不適切な行動への対処について習得する。子どもの不適切な行動への対処は、行動理論の考え方から注目を戦略的に用いる方法を習得する。この手法は、暴力的もしくは危険が及ぶことがない行動にのみ用いるもので、問題行動や、好ましくない行動に注目するのではなく、その行動が変化した場合や、普段のよい行動に対して、戦略的に注目を払う、という考え方に基づいている。

後半では、効果的で子どもが従いやすい指示を出すことを習得する。子どもが理解しやすく適切な指示を出すことや、大人が指示の出し方を工夫することで、子どもが指示に従える機会が確実に増える、という考え方に基づいている。ロールプレイの様子の一例を、図1に示す。



図1 ロールプレイの様子

CAREが日本に導入されて、様々な実践が行われている。例えば里親を対象にしたもの（福丸 2011：1）や、児童養護施設の職員（福丸 2013：73）、母子生活支援施設に住む母親向け、一般的な子育て支援講座（福丸 2011：97）である。

福丸はCAREについて「CAREは短期間で実施できる心理教育であり内容も要点をしぼった簡潔なものになっているため、実施のしやすさという利点があると同時に、その限界も踏まえた上で、現場の状況に即した実践を行う必要がある」と述べている（福丸 2011:1）。

### 3. 方法

A市内の相談機関に来談している、就学前の子どもをもつ養育者を対象にCAREプログラムを実施

した。CAREは2歳から児童期の子どもに関わる人に実施可能なプログラムであるが、今回は未就学児の養育者を対象として実施している。参加者は、掲示されたプログラムの告知を見て参加を希望した、30代から40代の6名の養育者（母親）である（表1）。筆者とは面接などで面識があり、それぞれに子育てについての課題を感じている。プログラムは、前半で1日（2時間）、後半で1日（2時間）の2日間（4時間）で実施した。1日目から2日目の間には、CAREダイアリーの実施（自宅でCAREのスキルを実際に使う課題を行ない、それに対しうまくできたところ、難しかったことや改善点、その他の疑問を記入すること）を求めた。実施前後に子どもの問題行動について問うECBIと、実施後に振り返りシートの記入を依頼し、プログラムの評価としている。ECBI（Eyberg Child Behavior Inventory：日本語版アイバーク子どもの行動評価尺度）は、子どもの行動について尋ねる質問票で、「着替える時にぐずぐずする」「すぐに泣く」など、36の質問項目について、それがどのくらいの頻度で起きているか（強度スコア）を1（ない）～7（いつも）の7段階で回答し、それが回答者にとって問題であるか（問題スコア）をはいかいいえで尋ねるものである。それぞれ合計得点を算出し、実施前後での変化を比較することで、子どもの行動と養育者の育児に対する困難感の変化を見ていく。なお、強度スコアは最低が36点、最高が252点で、124点以上が臨床域、問題スコアは最低が0点、最高が36点で、13点以上が臨床域と規定されている。

振り返りシートは、減らしたいスキル（3K）、使いたいスキル（3P）、戦略的に注目を与えないスキル、壊れたレコードのスキル、よい指示の出し方について、新しい視点だったか、自分の子育てに活かせるか、研修内容の満足度などを5（とてもそう思う）から1（全くそう思わない）の5段階でそれぞれ問うものである。また、その回答の理由の回答も求めた。さらに、感想などの自由記述の項目にも記載してもらった。

なお、今回の報告について、参加者には口頭で許可を得ている。

表1 参加者と子の年齢と性別

母の年齢	子の年齢	子の性別
32	4	男
33	4	女
30	3	男
39	5	女
42	5	女
39	5	女

表2 実施したプログラムの内容

開始前	ECBI記入
1日目	自己紹介 CAREとは？ 減らしたいスキル（3K）と使いたいスキル（3P） スキルチェック 質疑応答
課題	CAREダイアリー実施
2日目	戦略的に注目を与えない 反対のよい行動 よい指示を出す 質疑応答
終了後	ECBI、振り返りシート記入

## 4. 結果と考察

### 4-1. ECBI 結果

プログラム実施前後の ECBI の結果を図 2 に示す。強度スコアでは 6 ケース中 5 ケースで得点が低下した。特にケース 1 では 191 から 133 に、ケース 5 では 143 から 63 と、大幅な低下が見られる。問題スコアにおいても 6 ケース中 5 ケースで得点が低下した（1 ケースでは変化がなかったが、実施前後ともに「1」という回答であった。強度スコアについては、プログラムの中で学んだ CARE のスキルを用い、子どもとの関係性をよりよいものにするための意識ができてきたことで、子どもの行動に変化が見られたものと考えられる。問題スコアは、CARE のスキルを用いることで、実際に問題の行動が減ったとも考えることができるが、参加者が冷静に対応できていると感じられていることもひとつの要因であると思われる。

CASE1 と CASE2 については、プログラム実施後も ECBI のスコアが臨床域となっていることには留意すべきであろう。必要に応じて相談の機会を設定することが可能であることをお伝えし、プログラム変更後に面接を実施している。

### 4-2. 振り返りシート結果

振り返りシートの結果は、プログラムで学んだそれぞれのスキルが、新しい視点だったかという問い（図 4）に全て 4 ポイント以上、子育てに活かそうかという問い（図 5）にも全て 4 ポイント以上となった。研修の満足度については全員が「5」と回答している。その理由として、表 3 の意見が挙げられた。また、自由記述では表 4 の回答が得られた。

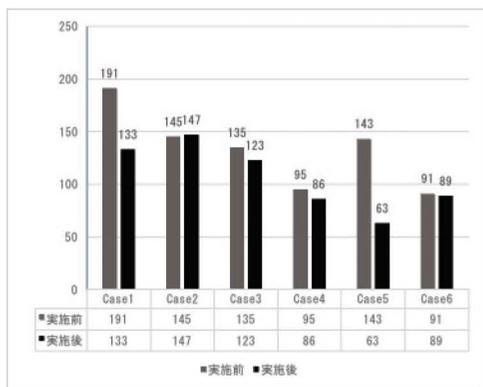


図 2 ECBI 強度スコア

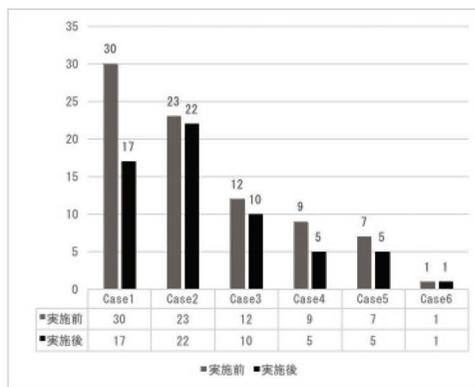


図 3 ECBI 問題スコア

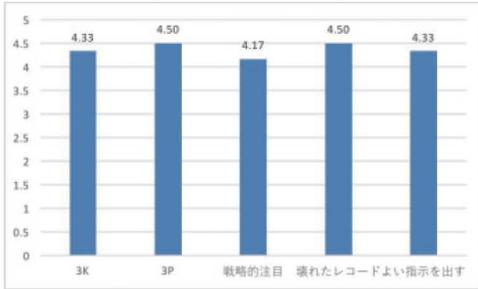


図4 CAREのスキルは新しい視点だった

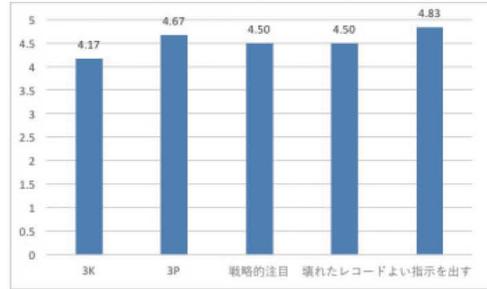


図5 CAREのスキルは自分の子育てに活かせそう

表3 回答の理由

命令や禁止は普段からよく使っていることでした。これから意識して減らしていきたいと思います。
子どもに関わる（遊ぶ時間）を意識してつくることができ、声をかけることで、楽しく過ごすことができたのが嬉しかったです。これからも意識して使っていきたいです。
いろいろな本などにやり方は書いてあるが、実際にロールプレイなどしてやり方を身につけたり、アドバイスを頂けたりなど、実践的で使えるプログラムだと思う。
子どもの様子が変わった。親子の関係が3Kを使いすぎてギクシャクしているのを感じつつ、どうしたらよいかわからなかったが、自分が変わったことで、こうすればいいんだという体感ができた。
研修を受けていて、子どもの日頃の様子を当てはめて聞く場面が多かった。
シミュレーション等の参加型だと、実際に体感できるので、非常によかったです。

表4 自由記述

進行もゆっくりで途中でこちらの質問にも答えて下さいました。また、ロールプレイもおこない、分かりやすかったです。
自分の考えを話す機会、人の考え方やお話を聞く機会がなかったので、色々考えることができて勉強になりました。
ロールプレイが個人的に難しかったです。
もっとじっくり聴きたかったです。
穏やかな時間の中で集中することができました。質問もしやすかったです。

表3の記述から、普段の関わりにおいて3Kとして挙げられている命令、質問、禁止や否定的な言葉を用い、そのことが子どもとの関係に影響していると感じつつも、具体的な対応がわからない、もしくはわかっていてもなかなかそれを実行できない状況があったようである。プログラムの中で、ロールプレイの体験を通じて身につけていくことで、日常の中で3Kを減らし3Pを増やす関わりを意識的に行ないやすくなったようである。知識や方法を一方的に伝えられるだけではなく、参加者が守られた空間の中で体験していくことや、他の参加者のロールプレイを見る、ロールプレイを一緒に行なう、考えを聞くことなどが、CAREのスキルを実際に役立てるために重要であったのだろう。また、学んだスキルを実際に用いる課題を行なう中で、子どもと楽しく過ごす機会が増え、子どもとより温かい関係を築

いていくことに役立っているものと思われる。一方、ロールプレイについては、「難しかった」という意見も挙がっている。ロールプレイに不慣れであることや、演じることへの苦手さなど抵抗を感じられることもあると考えられる。温かい雰囲気づくりや、失敗しても全く問題ないことを伝えることなど、参加者の負担を軽減するような配慮が必要であろう。

参加者の記述内容からは、CAREの利点として関係性が悪化してしまう対応や具体的な対応方法について学べたこと、意識して子どもと関わる時間を作れたこと、ロールプレイを通じて体験しながら身につけていけること、また、他の参加者と関わりながら、育児に対する困難や不安感を共有することができたことなどが挙げられた。また、参加者から「学んだことが大きな一歩になりそうだ」「いつもなら怒っている場面でも、どこか冷静に対応している自分いる」「褒める機会が増えたように感じた」といった回答が得られた。

一方、「もっとじっくり聴きたかった」との記載もあり、実施する時間については、今後更なる検討が必要であろう。

## 5. まとめと今後の課題

今回は、6名の参加者を対象にCAREプログラムを実施した。参加者側の利点として考えられるのは、次のとおりである。

1. ロールプレイを通して実際に体験することでより理解が深まりやすいこと。

知識だけは、書籍を読むことで一定の理解は得られるであろう。しかし、それを実践することは困難であることも少なくない。プログラムの中で実際に体験することで、日常においてどのように実践していくことができるか、明確になっていくのではないだろうか。

2. すべきこと、避けるべきことが明確でわかりやすいこと。

CAREでは、3K3Pに代表されるように、すべきこと、避けるべきことが明確に示されている。このことは、参加者が日常生活において子どもとどのように関わっていくか、ということについて具体的に考え実践していくことにつながっていくようである。つい、命令口調になってしまい、ふと我にかえったという報告や、3Pのスキルを用いることで子どもとの関係が改善され、お互い楽しい時間を過ごすことができたという報告もあった。

3. 参加者自身が「具体的にほめられる」ことが自信につながること。

ロールプレイでは、トレーナーは参加者のよい関わりについて、具体的にほめることをくり返し行なっていく。ほめられる体験を通して、その心地よさを改めて実感していくことや、参加者自身の関わりが間違っていないと感じられることで、自信を持って日々子どもと関わるができることにつながっていくと考えられる。

実施する側の利点としては、次に挙げるとおりである。

1. 1回2時間、計4時間程度の時間が必要ではあるが、1回の実施で複数のケースに関わることができること。子育てに課題を感じる養育者は後を絶たず、それぞれに個別的な課題はあるものの、共通する困りごととも少なくない。

2. ロールプレイや、CARE ダイアリーを通して、参加者の理解度、習熟度がわかり、その場で必要な介入が可能であることが挙げられる。

一方で、CARE プログラム実施における課題を次に挙げる。

1. 集団で実施する際には、ケースの個別的なニーズには応じることが難しいこと。例えば、そのケース特有の具体的な困りごとに対しての介入は困難であることが考えられる。しかし、CARE プログラムは個別のケースでも用いることが可能である。そのためケースに応じて集団で実施するか、個別の面接の中で用いるかを検討する必要があるだろう。

2. プログラムの効果の定着度を確認するため、また、プログラムの効果が十分に見られなかった場合などに対応するために、フォローアップの機会があるとよいだろう。

3. 今回はやや進行が早いと感じる参加者がいたように、参加者によってプログラムの進行に対する感じ方が異なることも考えられる。個別的な対応は困難であることも考えられ、プログラム内でできなかったことに対して、どのようにフォローしていくのかを検討しておくことが必要であろう。

とはいえ、「はじめに」の項で挙げたように、実践することの難しさを感じる養育者に対し、具体的な方法を示し、その場で体験的に理解していくことを促す本プログラムは、子育てに困難を感じる多くの養育者にとって、非常に有意義なものであると感じる。より適切な関わりの第一歩を踏み出すための重要な契機となりうるのではないだろうか。

#### 注

1) のえるカウンセリングオフィス Noel Counseling Office

#### 引用・参考文献

加茂登志子 2016 ECBI 使用マニュアル 千葉テストセンター

福丸由佳 2009「CARE プログラムの日本への導入と実践 大人と子どものきずなを深める心理教育的プログラムについて」『白梅学園大学 短期大学 教育・福祉センター研究年報』No.14 23-28

福丸由佳 2011「心理介入的プログラム CARE (Child-Adult Relationship Enhancement) の導入と実践：これまでの取り組みと今後の課題」『トラウマティック・ストレス』第9号・第1号 96-98

福丸由佳 2011「里親に向けた心理教育的介入プログラム CARE (Child-Adult Relationship Enhancement) の実践」『白梅学園大学・短期大学紀要』47 1-13

福丸由佳 2013「心理教育的プログラム CARE (Child-Adult Relationship Enhancement) によるアプローチ」『児童青年精神医学とその近接領域』Vol.54 No.4 96-98

CARE-Japan 2011 CARE-Japan ホームページ <https://www.care-japan.org> (最終アクセス日 2017/11/22)