

あなたの地域に
うかがいます



研修型ペアレント・プログラム 実施プロジェクト

ペアレント・プログラムを皆さんの地域で実施します。

あわせて、保護者がプログラムに取り組む場に、地域の支援者の方も一緒に参加する中で、プログラムを実施するためのノウハウをお伝えします。

対 象

実施する地域にお住まいの保護者
および支援者

※複数の市町村や機関が合同で
実施することも可能です

定 員

保護者は5～8名程度
支援者は保護者数を超えない人数

内 容

ペアレント・プログラム全6回
(1回60～90分程度)

第1回	現状把握表を書いてみよう
第2回	行動で考えよう
第3回	行動のカテゴリーをみつけよう
第4回	ギリギリセーフ！をみつけよう
第5回	ギリギリセーフ！をきわめよう
第6回	ペアプロでみつけたことを確認しよう

プログラム実施までの流れ

①日程調整	全6回の日程(2週間に1回程度)を決めます。
②参加者の募集	プログラムに参加する保護者を募ります。 ※チラシの様式あります
③テキスト	支援者の方は「楽しい子育てのためのペアレント・プログラムマニュアル」(本体価格800円)をアスペ・エルデの会のHPより購入してください。
④配布資料	事前に資料のデータをお送りします。当日までに準備してください。

※詳細については発達障害者支援センターまでご連絡ください

ペアレント・プログラムとは…

ペアレント・プログラム(通称:ペアプロ)は、子育てに難しさを感じる保護者が、子どもの「行動」の理解の仕方を学び、楽しく子育てに臨む自信を身につけることを目的としたグループ・プログラムです。保護者の認知の変容(子どもの行動の捉え方を変え、前向きに考えるようになること)を目指した内容で、子どもの診断の有無に関わらず、保護者支援に活用することができます。

発達が気になる子どもをもつ保護者だけでなく、さまざまな悩みをもつ多くの保護者に有効とされており、**虐待防止としての効果**が期待できます。

「ペアトレの地域版」として位置づけられているペアプロは、日常生活を過ごす地域で実施されることを想定しており、地域の支援者(保育士、保健師、福祉事業所の職員等)が実施できるような内容に設定されています。

くわしくは… [発達障害情報・支援センター](#)



[ホーム](#) > [こんなときどうする？](#) > [家族支援](#) > [ペアレントプログラム](#)

ペアレント・プログラムの目標

キーワードは
ほめる対応

子どもの「行動」の客観的な捉え方を知り、保護者がどのように対応すればよいのかを見つける

ポイントは
行動で考える

子どもを叱って対応するのではなく、「今できていること」に注目し、ほめて対応する

シェアしよう
仲間づくり

同じ悩みを持つ保護者どうして子どもの行動やその対応について共に考え、共有する

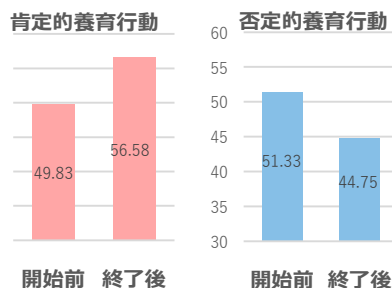
ペアレント・プログラムの効果

高知県A町とB市で実施されたプログラムに参加した保護者さんにアンケート調査を行いました。
プログラムは保健師さんや保育士さんが実施しています。

開始前から終了後にかけて
ストレス（メンタルヘルス
上の問題）が減少
※K6日本語版



開始前より終了後の方が、肯定的な関わりが増加し、否定的な関わりが減少
※PNPS 肯定的・否定的養育行動尺度



我が子の行動に対する評価が
肯定的に変化した
※SDQ 子どもの強さと困難さアンケート



プログラムを実施している支援者の声

ペアプロを実施しているA町の保育士さんや保健師
にインタビューしてみました！

A町では、保育所でお迎えの時間の前にプログラムを実施
しています。

ペアプロをやってよかったですか？

全 員： やってよかったです。

保健師： お母さん達が変わっていくのが目に見えてわかった
ので、支援者としてのモチベーションも上がりました。

保育士： プログラムに参加することで「子育てに悩みを抱え
ているのは自分だけじゃないんだ」と知ったようです。

日頃、口数の少なかったお母さんがプログラムで自分の言葉
で発言したり、保育園で他の保護者さんとながっている姿が
見られるのがよかったです。お母さん達の表情が明るくなりました。
保育園での朝の送迎の時に、お母さんが子どもを実況中継でほ
めてる姿をみて、ペアプロでやったことがいきてる！と思いました。
実践を交えてやっていくことはすごく大事なことで、
お母さん達の自信にもなっていくと思いました。すごくいい事業
だなと思いました。

園 長： 職員にとっても勉強になりました。保育士もペアプ
ロに参加し、園内でティーチャーズ・トレーニングも行っているの
も相まって、職員たちが子どもたちのことを肯定的にみれるよう
になりましたし、保護者に対して同じように捉えて、保護者の
思いを想像するようになっていきました。

6回のプログラムの後、
保護者さんと支援者との関係に変化はありましたか？

園 長： ありましたね。保護者さんのことをより深く知るので、
声のかけ方も違ってきますし、関係が深まりました。

保育士： お母さんから自発的に質問や相談をしてくれるよう
になりました。

園 長： それまでは「こんなこと相談していいのかな」と思っ
てたみたいです。でも「相談していいんだ、他のお母さんも思ってい
ることだし」と思うようになったようです。

全6回を実施することは大変ではなかったですか？

保健師： 改めて自分なりに資料作りもしました。（※A町はバ
ワーポイントでセッション用資料を作成していますが、セッション用キットが購
入可能です）練習もしましたし、時間は取られたと思います。

保育士： でも、それがあったから理解が深まりました。自分た
ちがプログラムをやることで、内容やポイントをより深く理解でき
たと思うし、私たちもうまくできたりできなかったりしながら、でもそ
れでいいんだなと思って、堅苦しさはなくてやっていきました。保護
者も支援者も一緒に育つ場がペアレント・プログラムだと思ってい
ます。

こういったプログラムの実施には
「費用対効果はあるのか」という声はつきものですが…。

保健師： うちの小さい町なので費用対効果は高いです。かつ、
口コミでお母さん達がペアプロのことを知るようになってきてい
ます。初めてプログラムを実施する時は準備もあって負担はある
と思いますが、実施を重ねていくうちに、費用対効果はどんどん上
がっていくと思います。

お問い合わせ

高知県立療育福祉センター

発達障害者支援センター きらっと（担当 野々宮）

088-844-1247 hattatsu@ken.pref.kochi.lg.jp

〒780-8081 高知市若草町10-5

