

発達障害の子 接し方学ぶ

発達障害などの子どもへの接し方を親が学ぶ「ペアレント・トレーニング(ペアトレ)」が注目されている。親が変わると、子どもの行動も良い方向に向かうという。

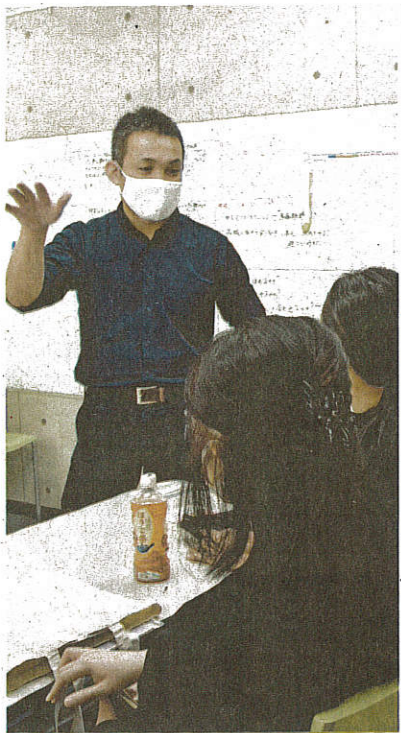
(饒波あゆみ、木下倫太郎)

9月下旬、福岡市博多区で、発達障害の子を持つ親の集まりが開かれた。ペアトレを受けた母親ら8人が「学校の忘れ物が減った」「息子が進学に前向きになった」などと報告があった。

開催したのは、福岡県筑紫野市の放課後等デイサービス「発達こともアカデミー」原田校の施設長で精神保健福祉士の南川悠さん(42)。8年ほど前から保護者にペアトレを指導している。

発達障害には、自閉スペクトラム症(ASD)や注意欠如・多動症(ADHD)などがあり、相手の感情を読むのが難しい、順番を待つのが苦手、忘れ物が多いといった特徴がある。親が「なぜできないのか」と思っただけでは、親子関係が悪化するケースが多いという。

国内で紹介されているペアトレの方法は複数あり、南川さん



体験ワーク 三つ選んで

ペアトレを体験するワークを、南川さんに教えてもらった。自分に合った子どもへの関わり方を見つけるワークで、継続できそうな方法を三つ選び実行。難しいと感じたら別の項目に変えてよい。

| | |
|------------------|--------------|
| 子どもの目を見て話す | ハイタッチをする |
| OKサインをする | グーサインをする |
| 子どもを抱きしめる | 子どもに笑顔を見せる |
| 穏やかな声で伝える | 10分子どもの話を聞く |
| 子どもの遊びに付き合う | 「ありがとう」を伝える |
| 「助かったよ」を伝える | 「大好きだよ」を伝える |
| 子どもの切り替えを待つ | 一緒に寝る |
| 気持ちを文字で伝える | 子どもの怒りに共感する |
| 親がイライラしたらその場を離れる | 15分親だけの時間を作る |

(南川さんへの取材に基づく)

発達障害の子を持つ親たちに助言する南川さん(左)。「ペアトレで親が変わると子どもも変わる」と話す

ペアトレ 親が褒め方変え

は普及団体「日本ペアレント・トレーニング研究会」認定のインストラクター。子どもの行動の分析や、褒め方の練習など、全12回の講座を行っている。

講座では「子どもの行動を「好ましい行動」「好ましくない行動」「許しがたい行動」に分ける。子どもが好ましい行動をしたときは褒め、好ましくないことをしたら、好ましい行動に変わるまで待って褒める。人を傷つけるなどの許しがたい行動をしたら、いけない理由を伝え、適切な行いを教える。親が対応を区別することで、子どもは良い行動と、やめるべき行動を理解するそうだ。

重視するのは褒め方。ささいなことも褒める習慣をつけ、「着替えができて偉いね」など、良い行動を具体的な言葉にするこ

日本では30年前導入

発達障害の当事者団体などでつくる「日本発達障害ネットワーク」(東京)によると、ペアトレは1960年代に米国で始まり、日本では約30年前に導入された。

厚生労働省は、ペアトレの普及を目指し、今年3月に「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」を発行し、ホームページで公開。進め方な

どをまとめ、自治体などの実施例も紹介している。

ペアトレに詳しい福岡県立大の福田恭介特任教授(67)によると、実施機関はまだ少なく、人材の育成が課題。「小児科や保健所など身近な場所で行われれば、子育てに悩む親を支えることができる。ペアトレが広まり、様々な困難を抱えた子どもたちが生きやすい社会になってほしい」と話す。

とが大切だ。言葉や笑顔、スキップなどで「あなたを認めている」と伝えるよう心がける。

3年ほど前に受講した福岡市の女性(46)は、ASDと診断された小学6年の息子に、褒め言葉をかけてから「次は宿題ね」など促すようにすると、以前より素直に聞くようになった。

「親が変わることが大事と教わった」と振り返る。南川さんは9月、ペアトレや子どもとの接し方をまとめた本「発達障がい 見方を変えればみんなハッピー」(梓書院)を出版。「子どもは自己肯定感や成功体験が得られ、親も育児に自信を持ち、親子関係の改善につながる。一般的な子育てにも応用できます」と話す。

子どもの詩

雨の日
小田倉 幸希

黄色い傘がたくさんならぶ
学校にむかって
黄色いれつがでる
くぐるまわしたくなる
たかくあげたくなる
とじてぬれたくなる
雨の日もたのしい

(茨城県常陸大宮市・上野小2年)

黄色い傘が鮮やかに浮かんで見えます。楽しくなる詩ですね。(平田俊子)

くらし 家庭

日曜の朝に

マラソンも新様式

タイムは遅いながらも、興味を持った。参加者は、フルマラソンを3回完走している。火のつましかけて

大会期間中の都合のいい日、二など開催地の特産品が届く大会があるのも魅力だ。は事前に送った地酒を飲み

月8日に一斉スタート。ウェブ会議システム「Zoom(ズーム)」で遠隔地の参加者とスタッフがやりとりしながら走り、レース後は事前に送った地酒を飲み

イライラする上司に困る

30代の男性医師。勤務先の上司に困っています。

一緒に仕事を10年以上に平気で遅れたり、治療が大変になりそうな患者さんを拒否したりするのです。

他の上司は皆いい人で、「気持ちいいわかるよ。でも今に始まったことではないから放っておくしかないね」と諭されます。放っておけばいいと言葉では理解しますが、こちらもイライラしてしまうことも。どうしたらよいか教えてください。

(東京・D男)

人生案内

野村 総一郎
(精神科医)

こんな上司、時に見かけますよね。これは医者の世界に限らず、あらゆる職場で生じうる問題です。「あるある」「わかる、わかる」とうなずきながら読まれた方も多かったのでは?

ねません。やはり理想としては前向きな解決がしたいですね。

その点、あなたと上司とは10年以上の仕事仲間であるとのこと。長い付き合いからノウハウを導き出