長崎大学 子どもの心の医療・教育センター
―子どもの心の支援にかかわる高度人材育成プログラム2023―

【研修報告】B-23 ペアレント・トレーニングの概要 （講師：徳永瑛子）

◆ペアレント・トレーニングとは

①少し客観的に子どもを見ること
②うまくいくコツを知ること

ペアレント・トレーニングの手法を通じて、自分と子どもにあった対応を考える

◆理論

行動療法理論

対象（子ども）の「行動」に注目して、その行動を増やす、行動を減らすように働きかける
自分自身の認知的な枠組みを見直す、再確認する

◆対象

・褒められていることが分かる子ども（3～10歳くらい）を持つ親
・6人程度のグループで行う
・抱えている問題、診断、年齢が似ていると凝集性が高まりやすい
・ペアレント・トレーニングに参加し、まず自分が変わっていきたいという気持ちを持っていることが大切

◆全体の概要

	内 容
第1回	オリエンテーション
第2回	子どもの行動と観察と理解
第3回	子どもの行動への良い注目の仕方 ～行動の3つのタイプ分け～
第4回	親子タイムと上手な褒め方
第5回	前半の振り返りと学校との連携
第6回	子どもが達成しやすい指示の出し方
第7回	上手な無視の仕方
第8回	なくしたい行動とリミットセッティング　トークンシステム（ごほうび）
第9回	褒め方、無視の仕方、タイムアウトのまとめ
第10回	全体のまとめとこれからのこと

◆心掛けていること

・得意、苦手や診断名の有無に関わらず、生きていくために身につけたいことは同じ
・ただ、やり方、時間のかけ方、学び方が違うだけ
・やり方は何でもいい、「その人に合った」やり方を考える
・通常のやり方＝ただ単に多くの人がとっている方法（そうでなければいけないわけではない）
・社会的に適応している、問題が起きないことが大事