

学術論文

育児ストレス低減のための 保護者支援の活用に関する実践的検討

岸野 莉奈¹・杉山 智風^{2, 3}・坂部 和宣⁴・
高橋 めぐみ⁵・守屋 久⁵・小関 俊祐⁶

¹桜美林大学大学院心理学実践研究学位プログラム

²桜美林大学大学院国際学研究科

³日本学術振興会特別研究員 (DC2)

⁴春日井市立北城小学校

⁵児童発達支援センター青い鳥

⁶桜美林大学リベラルアーツ学群

A Practical Examination of the Use of Parental Support to Reduce Parenting Stress

Rina KISHINO¹・Chikaze SUGIYAMA^{2,3}・Kazunori SAKABE⁴・
Megumi TAKAHASHI⁵・Hisashi MORIYA⁵・Shunsuke KOSEKI⁶

¹Master of Arts in Psychology, J. F. Oberlin University

²Graduate School of International Studies, J. F. Oberlin University

³JSPS Research Fellowship for Young Scientists (DC2)

⁴Kasugai City Kitashiro Elementary School

⁵Child Development Support Center Aoitori

⁶College of Arts and Sciences, J. F. Oberlin University

要旨

本研究の目的は、本研究で作成したペアレントプログラムと、従来型のペアレントトレーニングの有効性や介入効果の特徴から、育児ストレスの低減に対する保護者支援の活用を検討することであった。ペアレントプログラム群は2名を対象に、全4回のプログラムを実施し、ペアレントトレーニング群は3名を対象に全6回のプログラムを実施した。対象者ごとに効果量を算出した結果、ペアレントプログラムは、随伴性認知の向上が結果として子どもの不適応行動の改善や育児ストレスの低減につながったことが示唆された。ペアレントトレーニン

グは、不適応行動の改善が結果として随伴性認知の向上や育児ストレスの低減につながったことが示唆された。そのため、今後は保護者のニーズや目的に合った支援の提供を行うことが、育児ストレスの低減に期待される。

キーワード：ペアレントプログラム、ペアレントトレーニング、随伴性認知、保護者支援、育児ストレス

Abstract

The purpose of this study was to examine the use of parental support in reducing parenting stress based on the characteristics of the effectiveness and intervention effects of the parent program created in this study and conventional parent training. The parent program group consisted of four sessions with two participants, and the parent training group consisted of six sessions with three participants. The results of the effect size for each participants indicated that the parent program suggested that the improvement in perceived contingency resulted in improved maladaptive behavior and reduced parenting stress in the children. Parent training suggested that improvements in maladaptive behaviors resulted in improved perceived contingency and reduced parenting stress. In the future, the provision of support that meets the needs and objectives of parents is expected to reduce the stress of childcare.

Key Words: Parent Program, Parent Training, Perceived Contingency, Parental Support, Parenting Stress

1 問題と目的

保護者の子育てに関する悩みや困難感に焦点をあてた支援方略の確立は、喫緊の課題である。子育ての悩みや不安を感じる保護者は約70%であることが明らかとなっている（文部科学省，2020）。保護者の心理的ストレスに関する調査によると、「言うことを聞かない」や「思うような食べ方をしてくれない」など、保護者の養育行動に子どもの適切な反応が随伴しないとといった保護者特有のストレスがあることが報告されている（松村他，2005）。このように、保護者への子育て支援に対する社会的なニーズは高いとかがえる。

保護者の子育てに対する支援方略のひとつとして、子どもの適切な行動を引き出すための養育スキルを身に付けることを目的とした、ペアレントトレーニングがある（免田他，1995）。さまざまな方式が開発されているが、厚生労働省は全6回で構成されるペアトレ基本プラットフォームのマニュアル化を行っており（厚生労働，2020）、推奨されて

いると考えられる。ペアトレ基本プラットフォームにおけるペアレントトレーニングは、三項随伴性を用いて子どもの行動を整理し、保護者が子どもの行動への効果的な対応を理解することを行う(岩坂, 2017)。実際に、ペアレントトレーニングは、子どもの問題行動の改善や、養育上の抑うつなどのストレス反応の低減効果が報告されている(免田, 2008)。しかしながら、先述したような保護者の養育行動に子どもの適切な反応が随伴しないとされた保護者特有のストレスは(松村他, 2005)、ペアレントトレーニングによって養育スキルを習得したとしても、保護者が養育行動に対する結果の随伴を適切に認知できない場合に、育児ストレスが高まっている可能性も考えられる。そのため、ペアレントトレーニングは子どもの行動変容のための養育スキル向上においては有効と考えられるが、保護者自身の認知に対してもアプローチを行うことが、育児ストレス低減に重要である可能性がある。

このような課題を解決するための支援方略のひとつとして、「ペアレントプログラム」が挙げられる。たとえば、アスペ・エルデ(2014)によるペアレントプログラムでは、子どもと保護者自身の良いところ、努力しているところ、困ったところを行動で挙げることや、子どもの行動をほめること、困った行動の中でも最低限許容可能な行動を見つけることなどを行う。このような介入手続きは、保護者自身の認知に焦点を当てており、育児ストレスが低減することは期待できる。しかしながら、子どもの良いところ(たとえば、笑顔で挨拶をする)と保護者自身の良いところ(たとえば、朝ごはんを作る)など、子どもと保護者の行動を独立した事象として切り分けて整理しており、保護者の行動を先行刺激として子どもが何らかの反応をするといった、随伴性の認知については十分に扱われていない。

保護者を対象とした支援において、保護者自身の行動が子どもの行動の先行事象および結果事象として随伴するという相互随伴性、すなわち自分の行動に結果が随伴するかわりかを判断する認知を示す随伴性認知(服鳥・境, 2019)を高めることが、子どもとのかかわり方の機能的な変容を促すために重要であるとされている(宇田川・蓑崎・前田・嶋田, 2016)。実際に、保護者支援におけるレビューからも、「認知」に焦点を当てた介入の必要性が指摘されている(岸野他, 2020)。そのため、ペアレントプログラムでは、随伴性の認知について扱うことが必要であると考えられる。

また、保護者支援において、指導時間の短縮が課題となっている(神山・上野・野呂, 2011)。海外の実践においては、保護者を対象とした全4回の介入プログラムによって、随伴性認知の向上が確認されている(Elena et al., 1998)。そのため、指導時間が短く随伴性認知を高めることができる支援方略が求められると考えられる。

以上のことから、本研究では育児ストレスの低減に対する保護者支援の活用を検討することを目的とした。具体的には、本研究で作成した随伴性認知の向上とそれに伴う育児ストレスの低減を目的としたペアレントプログラムを実施する。同様に、子どもの問題行動の改善とそれに伴う育児ストレス低減を目的としたペアレントトレーニングを異

なる対象者に実施する。これら2つの介入を比較し、その有効性や介入効果の特徴から、育児ストレス低減に対して効果的な支援方略を明らかにする。

2 方法

(1) 対象者

ペアレントプログラムを実施する群の対象者は、社会福祉法人が運営する児童発達支援センターにて、ペアレントプログラム全体の説明や日程と各回の内容を記載した案内を手紙として配布し、募集した。対象者は、自閉スペクトラム症の6歳女児の保護者（Aさん）と、子どもの障害の有無に関して回答しないことを選択した5歳男児の保護者（Bさん）の、2名であった。

ペアレントトレーニングを実施する群の対象者は、公立の小学校にてペアレントトレーニング全体の説明や日程を記載した案内を手紙として配布し、募集した。対象者は、通常学級に在籍し保護者に反抗的な態度をとる10歳男児の保護者（Cさん）、通常学級と通級に在籍し読み書き障害の疑いがある8歳男児の保護者（Dさん）、自閉症・情緒特別支援学級に在籍し発達に遅れがある6歳男児の保護者（Eさん）の、3名であった。

(2) 介入回数と調査時期

ペアレントプログラム群で用いた介入内容は、岸野他（2021a）に基づき、随伴性認知を高めることを目的に作成し、実施した。本研究では、指導時間の短縮や（神山他、2011）、4回の回数で有効性が明らかになっていることを踏まえ（Elena et al.,1998）、1回90分、全4回の比較的少ない指導時間から構成された。

実施期間はX-1年10月からX-年12月であった。調査時期は、セッション1の介入前とセッション4の介入後であった。

ペアレントトレーニング群で用いた介入内容は、「ペアトレ基本プラットホーム（岩坂、2017）」に基づき、全6回を実施した。全6回は、1回60分から90分の、5回のセッションと、セッション5から3ヶ月後に実施されたフォローアップセッションから構成された。実施期間は、X年5月からX年10月であった。調査時期はセッション1の介入前とセッション5の介入後であった。

なお、介入対象者が少なく、参加者の個人の特定を防ぐため、実施期間をX年と表記する。

(3) 介入内容

ペアレントプログラム群の内容は、岸野他（2021a）を基にプログラムの作成を行った（Table1）。具体的には、セッション1は目標設定と行動そのものの理解を行うことを目的に行った。保護者自身の「ちょっと楽しかったり嬉しくなったりする活動」をテー

Table1
ペアレントプログラムのセッションごとの内容

セッション	テーマ	目的	内容
#1	目標設定をしてみよう	目標設定と、 行動そのものの理解	<ul style="list-style-type: none"> ・講師紹介、自己紹介 ・自分へのごほうびを考える ・プログラムの説明 ・目標と行動の説明 ・頑張っている行動リストの作成
#2	ほめ方や嬉しかったことを考えてみよう	行動の整理と、 三項随伴性の理解	<ul style="list-style-type: none"> ・前回のおさらい ・頑張りによる周りの影響の整理 ・お子さんの行動リストの作成 ・子どもに合ったほめ方を考える ・嬉しかったことを三項随伴性で整理
#3	頭の中の「もやもや」を取り出そう	子どもの行動から、 さまざまな考え方を考える	<ul style="list-style-type: none"> ・前回のおさらい ・もやもやしたことを三項随伴性で整理 ・もやもやに対して、いろいろな考え方を出す ・考え方のメリットとデメリットの整理
#4	がんばりをたたえ合おう	今後もいかすこと	<ul style="list-style-type: none"> ・今までのポイントの振り返り ・振り返っての感想 ・修了証の授与

マに、日常生活の快活動リストを作成し、快活動と気分の関係性について心理教育を行った。目標を認知行動療法における行動の定義を基準として具体的に記述することで、達成度が評価しやすくなることを説明した。そして、保護者自身が日常生活で頑張っていることを行動で記入するワークを実施した。保護者が自らの快活動に気づいてセルフコントロールへの動機づけを高めることを意図して、介入者は保護者の反応をみながら適宜声かけを行った。セッション2は、保護者の行動に随伴する子どもの反応を例に挙げながら、三項随伴性の理解を目的に行った。保護者自身が頑張っている行動の影響を考えるワークを行い、保護者の行動で周囲の望ましい行動につながっていることを確認した。そのうえで、子どもの増やしたい行動を考え、この行動を維持、増加させるためにはどのようなほめ方が有効かを考えるワークを行った。そして、子どもとのかかわりの中で「うまくいったできごと」を挙げ、このできごとを基に保護者側と子ども側の三項随伴性の整理を行い、保護者の行動によって子どもの望ましい行動に繋がっていることを確認した。セッション3は、子どもの行動から、さまざまな考え方をすることを目的に行った。セッション2とは反対に、子どもとのかかわりの中で「もやもやしたできごと」を挙げ、このできごとを基に保護者側と子ども側の三項随伴性の整理を行った。そして、行動以外に変えられるものとして「考え方」があることを説明し、もやもやしたできごとに対して、さまざまな考え方をを行うワーク（認知再構成法）を行った。セッション4は、今までの振り返りを行った。

ペアレントトレーニング群の内容は、「ペアトレ基本プラットホーム（岩坂，2017）」を基準とし、参加者にわかりやすい内容や表現となるように適宜改編を加えて実施した（Table2）。具体的には、セッション1は、子どもの行動を見る、理解するこ

Table2
ペアレントトレーニングのセッションごとの内容

セッション	テーマ	目的	内容
#1	子どもの行動観察と理解	子どもの行動を見る、理解すること	<ul style="list-style-type: none"> ・講師紹介、自己紹介 ・プログラムの説明 ・行動と行動観察の説明 ・行動の分類 (増やしたい行動、減らしたい行動、なくしたい行動) ・行動分類のホームワークの説明
#2	ほめることを習慣にしよう	ほめることを習慣化する	<ul style="list-style-type: none"> ・よいところ探しとホームワーク発表 ・ほめることの意味やほめ方の工夫 ・肯定的な注目の説明 ・ほめる練習のロールプレイ ・どのようにほめたかのホームワークの説明
#3	子どもの行動へのよい注目をしよう	ほめることの意味などから、ほめるパワーを確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・よいところ探しとホームワーク発表 ・やりとりを保護者から変えることの説明 ・行動のしくみの理解 ・CCQのロールプレイ ・三項随伴性のホームワーク説明
#4	スペシャルタイムと指示の出し方	行動を見てほめる、ほめる機会を増やす、指示の出し方を学ぶこと	<ul style="list-style-type: none"> ・よいところ探しとホームワーク発表 ・ほめ方のヒント ・スペシャルタイムの方法とメリットの説明 ・段階的な指示の出し方 ・指示の出し方とほめ方のロールプレイ ・スペシャルタイムと行動分類のホームワーク説明
#5	まとめ	振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・よいところ探しとホームワーク発表 ・#1～#4のまとめ ・#1と#5のホームワーク比較
#6	フォローアップ	今後もいかすこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントの復習 ・近況報告

とを目的として行った。認知行動療法における行動の定義の説明と、子ども側の三項随伴性を用いて行動観察の説明を行った。子どもの行動について「増やしたい行動、減らしたい行動、なくしたい行動」の3つを説明し、3つの行動の分類をホームワークとした。セッション2は、ほめることを習慣化することを目的として行った。ほめることの意味や、ほめるときの工夫の説明、肯定的な注目をすることのメリットを説明した。ホームワークは、子どものどのような行動にどのようにほめたかを記録してもらうこととした。セッション3は、子どもの行動に対してよい注目を行うことを目的として行った。保護者から行動を変えることが大切であることを伝えたいうえで、声かけのポイントを説明した。そして、三項随伴性を用いて子どもの行動の説明を行い、よい行動も困った行動も強化によって引き起こっていることを伝えた。ホームワークとして、日常生活を三項随伴性に基づいて整理を行うこととした。セッション4は、行動を見てほめる、ほめる機会を増やす、指示の出し方を学ぶことを目的として行った。ほめ方のヒントとして視線を合わせるなどのポイントを説明した。そして、スペシャルタイムの方法やスペシャルタイムをもつことのメリットを伝えた。また、指示の出し方では言葉がけや指差しなど、段階的に行うことを説明した。ホームワークとして、スペシャルタイムの記録とセ

セッション1に行った、3つの行動（増やしたい行動、減らしたい行動、なくしたい行動）の記録を設定した。セッション5は、まとめとしてセッション1とセッション5までに行ったホームワークを比較し、子どもと保護者自身に変化したことに気づく時間とした。セッション6のフォローアップは、ポイントの復習や近況報告を中心に行った。

(4) 調査材料

①日本語版Parental Locus of Control Short Form Revised尺度

本尺度は、保護者のLocus of Controlから、随伴性認知を測定する指標として使用する。Hassall et al. (2005) のPLOC-SFRの日本語版の尺度である。Hassall et al. (2005) では、「保護者の効力感」「保護者の責任感」「子どものコントロール感」「保護者のコントロール感」の4因子24項目から構成されている。日本は子育てを社会的な出来事と捉え、海外は個人的な出来事として捉えるなどの文化差があることから（本田・タケイ・白井, 1991）、本研究においては岸野他（2021b）から、日本人に合った項目を選択し、「保護者の効力感」「保護者の責任感」「保護者のコントロール感」因子から各4項目ずつの12項目の回答を求めた（Table3）。5件法（「1. 強くそう思わない」「2. そう思わない」「3. どちらともいえない」「4. そう思う」「5. 強くそう思う」）を用いて測定する。得点が低いほど内的統制傾向であり、随伴性認知が高いことを示している。

②日本語版不適応行動尺度（龍田他, 2010）

本尺度は、子どもの不適応状態を測定する指標として使用するSparrow, Balla, & Cicchetti (1984) のVineland Adaptive Behavior Scale (VABS) のMaladaptive Behavior Domain（不適応行動尺度）の日本語版である。25項目から成り、3件法（「0. いいえ」から「2. はい」）を用いて評定する。得点が高いほど不適応状態であることを示しており、高い信頼性と妥当性が確認されている（龍田他, 2010）。

③日本語版Parenting Sense of Competence尺度（阿倍・小林, 2009）

本尺度は、育児の自尊感情を測定する尺度として使用する。Gibaud-Wallston.& Wandersman (1978) が開発したParenting Sense of Competence尺度の日本語版である。育児の「自己効力感」「満足感」の2因子の14項目から成る。本研究では、Hassall et al. (2005) において、原版PLOC-SFR尺度と相関が算出されている総得点のみ用いた。6件法（「1. 全くそうは思わない」から「6. 非常にそう思う」）を用いて評定する。得点が高いほど肯定的であることを示しており、信頼性と妥当性が確認されている（阿部・小林, 2009）。

④育児ストレスインデックスショートフォーム尺度（浅野他, 2006）

本尺度は、育児ストレスを測定する尺度として使用するParenting Stress Index (Short Form)を基に日本の保護者に使用できるものとして新たに開発された尺度である。「子どもの側面」「親の側面」の2因子の19項目から成る。本研究では、Hassall et al. (2005) において、原版PLOC-SFR尺度と相関が算出されている総得点のみ用いた。5件法（「1.

まったく違う」から「5. まったくそのとおり」)を用いて評定する。得点が高いほどストレスが高いことを示しており、信頼性と妥当性が確認されている(浅野他, 2006)。

(5) 分析方法

分析対象者は少数であることから、対象者ごとに、Pre時点の平均値を基準としてPost時点の平均値を用いて、Cohen's d (Cohen, 1988) の算出をした。 d 値は.30未満で小さな効果、.30から.79で中程度の効果、.80以上で大きな効果が得られたという基準を採用した(Cohen, 1988)。随伴性認知においては、尺度の信頼性と妥当性が検討中であったため、効果量に加えて、各対象者の項目の得点から、検討を行った。

(6) 倫理的配慮

ペアレントプログラムの介入および調査実施においては、桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施された(承認番号:22001)。ペアレントトレーニングの介入および調査実施においては、学校長の許可を得たうえで、保護者の同意を得て実施した。実施の際には、文部科学省および厚生労働省による「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」ならびに、「日本心理学会倫理規定」に基づいて実施した。

介入実施にあたっては、介入の参加は拒否が可能であること、不安や抵抗感がある者は申し出るようになどの説明を行ってから実施した。調査実施にあたっては、回答は任意であること、途中で回答を中断しても不利益は生じないことなどを説明してから実施した。

3 結果

それぞれの対象者の随伴性認知得点、子どもの不適応行動得点、自尊感情得点、育児ストレス得点の効果量を算出した。随伴性認知においては、効果量に加えて項目ごとの得点から検討を行った(Table3)。

(1) ペアレントプログラム群Aさんの結果

随伴性認知の効果として、介入前 ($Mean = 2.92$, $SD = 0.28$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.92$, $SD = 0.28$) の効果量は $d = 0.00$ と変化が示されなかった。項目ごとの得点の変化においては、項目11は1点減少、項目2は1点増加した。子どもの不適応行動は、介入前 ($Mean = 0.24$, $SD = 0.43$) を基準とした介入後 ($Mean = 0.16$, $SD = 0.38$) の効果量は $d = 0.20$ と、小さな効果量であった。自尊感情は、介入前 ($Mean = 3.60$, $SD = 0.48$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.64$, $SD = 0.48$) の効果量 $d = 0.09$ と小さな効果量であった。育児ストレスは、介入前 ($Mean = 2.90$, $SD = 0.31$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.74$, $SD = 0.55$) の効果量 $d = 0.36$ と中程度の効果量であった。

(2) ペアレントプログラム群Bさんの結果

随伴性認知の効果として、介入前 ($Mean = 3.33, SD = 0.62$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.08, SD = 0.64$) の効果量は $d = 0.40$ と中程度の効果量であった。項目ごとの得点の変化においては、項目3、項目4、項目5、項目12は1点減少、項目11は1点増加した。子どもの不適応行動は、介入前 ($Mean = 1.04, SD = 0.87$) を基準とした介入後 ($Mean = 1.28, SD = 0.83$) の効果量は $d = -0.28$ と効果が示されなかった。自尊感情は、介入前 ($Mean = 3.00, SD = 1.03$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.00, SD = 1.07$) の効果量は $d = 0.95$ と効果は示されなかった。育児ストレスは、介入前 ($Mean = 3.53, SD = 0.88$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.37, SD = 0.87$) の効果量は $d = 0.18$ と小さな効果量であった。

(3) ペアレントトレーニング群Cさんの結果

随伴性認知の効果として、介入前 ($Mean = 3.08, SD = 1.26$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.42, SD = 0.76$) の効果量は $d = -0.33$ と効果は示されなかった。項目ごとの得点の変化においては、項目6、項目7、項目8において1点減少した。項目1、項目4、項目9、項目10においては1点増加、項目3と項目12は2点増加した。子どもの不適応行動は、介入前 ($Mean = 0.16, SD = 0.46$) を基準とした介入後 ($Mean = 0.28, SD = 0.53$) の効果量は $d = -0.24$ と効果は示されなかった。自尊感情は、介入前 ($Mean = 3.64, SD = 1.49$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.29, SD = 0.45$) の効果量 $d = 0.32$ と効果は示されなかった。育児ストレスは、介入前 ($Mean = 2.47, SD = 0.60$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.90, SD = 0.91$) の効果量 $d = -0.55$ と効果は示されなかった。

(4) ペアレントトレーニング群Dさんの結果

随伴性認知の効果として、介入前 ($Mean = 2.58, SD = 0.64$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.92, SD = 0.76$) の効果量は $d = -0.48$ と効果は示されなかった。項目ごとの得点の変化においては、項目2は1点減少した。項目7、項目9、項目10は1点増加、項目3は2点増加した。子どもの不適応行動は、介入前 ($Mean = 0.08, SD = 0.27$) を基準とした介入後 ($Mean = 0.00, SD = 0.00$) の効果量は $d = 0.42$ と中程度の効果量であった。自尊感情は、介入前 ($Mean = 4.07, SD = 1.10$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.93, SD = 1.33$) の効果量 $d = 0.12$ と効果は示されなかった。育児ストレスは、介入前 ($Mean = 3.08, SD = 0.94$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.92, SD = 1.10$) の効果量 $d = -0.13$ と小さな効果量であった。

(5) ペアレントトレーニング群Eさんの結果

随伴性認知の効果として、介入前 ($Mean = 3.33, SD = 0.85$) を基準とした介入後 ($Mean = 3.00, SD = 1.00$) の効果量は $d = 0.36$ と中程度の効果量であった。項目ごと

の得点の変化においては、項目1と項目2は1点減少し、項目4と項目8は2点減少した。項目5は1点増加した。子どもの不適応行動は、介入前 ($Mean = 0.64, SD = 0.79$) を基準とした介入後 ($Mean = 0.36, SD = 0.69$) の効果量は $d = 0.38$ と中程度の効果量であった。自尊感情は、介入前 ($Mean = 4.00, SD = 1.00$) を基準とした介入後 ($Mean = 4.14, SD = 0.92$) の効果量 $d = -0.15$ と小さな効果量であった。育児ストレスは、介入前 ($Mean = 2.68, SD = 0.98$) を基準とした介入後 ($Mean = 2.16, SD = 1.13$) の効果量 $d = 0.50$ と中程度の効果量であった。

Table3
随伴性認知の得点およびCohen's d の効果量

項目	ペアレントプログラム				ペアレントトレーニング						
	Aさん		Bさん		Cさん		Dさん		Eさん		
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1 私のかかわり方は、子どもの行動に対してほとんど影響しないとと思う。	3	3	2	2	1	2	2	2	4	3	
2 私と子どもの間で何かトラブルが発生したとき、私にはどうすることもできないと思う。	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	
3 何をやっても子どもがかんしゃくを起こすときには、あきらめた方がましだと思う。	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	
4 私がどれだけ努力しても、子どもには私の気持ちは伝わらないように思う。	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	
5 子どもに言うことを聞いてもらえない保護者は子どもとの付き合い方を理解していないのだと思う。(R)	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	
6 子どものよくない行動は誰のせいでもなく、私のせいであると思う。(R)	3	3	3	3	5	4	3	3	4	4	
7 いい保護者になれなかった人は、子どもといかかわり方をするチャンスを逃してしまっていると思う。(R)	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	
8 子どものよくない行動は、保護者の誤ったかかわり方が原因であることが多いと思う。(R)	3	3	3	3	5	3	3	3	4	2	
9 私の子どもの行動は、私の手に負えないことがあると思う。	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	
10 私はときどき、子どもの行動に対してどうしようもないと思う。	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	
11 子どもがかんしゃくを起こしたときは、子どもの好きにさせた方が多いと思う。	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	
12 私の子どもは、私が期待する行動とは全く違う行動をとることが多いと思う。	3	3	4	3	2	4	2	2	4	4	
Note. (R)は逆転項目を表す。	合計	35	35	40	37	37	41	31	35	40	36
	平均	2.92	2.92	3.33	3.08	3.08	3.42	2.58	2.92	3.33	3.00
	標準偏差	0.28	0.28	0.62	0.64	1.26	0.76	0.64	0.76	0.85	1.00
	効果量 d (Pre-Post)	0.00		0.40		-0.33		-0.48		0.36	

4 考察

本研究の目的は、本研究で作成したペアレントプログラムと、従来型のペアレントトレーニングの有効性や介入効果の特徴から、育児ストレスの低減に対する保護者支援の活用を検討することであった。

ペアレントプログラム群のAさんは、随伴性認知の変化は示されなかったが、子どもの不適応行動と自尊感情は小さな効果量、育児ストレスは中程度の効果量が示された。また、保護者側と子ども側の三項随伴性を整理した回では、「いろいろためしてみたい」

といった感想があった。Aさんは、介入前に測定した随伴性認知の得点から、もともとの随伴性認知がBさんよりも高かったことがうかがえる。そのため、本研究で作成したペアレントプログラムにおいて、得点の変化がなかったことが考えられる。子どもの不適応行動に関しては、親子の相互随伴性に焦点を当てた介入で子どもの行動が改善された報告があることから（上村・白井・黒田，2017）、三項随伴性の整理を行ったことで、子どものかかわり方をイメージすることができ、不適応行動が低減したのではないかと考えられる。そして、子どもの行動の改善から、保護者の自尊感情の向上につながるということが報告されているため（名越，2013）、子どもの不適応行動の低減によって、自尊感情の向上に効果があった可能性が考えられる。また、保護者が子どもの行動に対処し、効果を実感したことによって、育児ストレスの低減に寄与した効果が報告されている（免田，2008）。そのため、子どものかかわり方を理解し、不適応行動が低減したことは、育児ストレスの低減に影響していた可能性が考えられる。

ペアレントプログラム群のBさんは、随伴性認知は中程度の効果量、育児ストレスは小さな効果量が示されたが、子どもの不適応行動と自尊感情は効果が示されなかった。保護者側と子ども側の三項随伴性を整理した回では、「細かく分析すると混乱しないから参考にしていきたい」といった感想があった。杉浦・奥住（2022）の実践では、教師が子どもとの相互随伴性を理解したうえで子どもにかかわることで、教師の子どもへの称賛行動が増加したことが報告されている。本研究においても、Bさんは三項随伴性に基づく状況の整理を行ったことで、随伴性認知が向上したことが考えられ、実践を行うことで結果的に子どもの適切な反応が随伴しやすくなり、子どもの不適応行動が改善する可能性が考えられる。そして、随伴性認知は保護者のストレスを予測できるとされていることから（Hassall et al., 2005）、随伴性認知が高まったことによって、育児ストレスの低減につながった可能性が考えられる。

このことから、本研究で作成したペアレントプログラムは、随伴性認知がもともと低い人は向上し、随伴性認知がもともと高い人は結果として子どもの不適応行動が低減して、育児ストレスの低減につながるプログラムであることが示唆された。

ペアレントトレーニング群のCさんは、随伴性認知、子どもの不適応行動、自尊感情、育児ストレスの全ての尺度において効果が示されなかった。本研究で実施したペアレントトレーニングは、子ども側の三項随伴性をういた行動の説明と、日常場面を想定したロールプレイを行う内容であった。Cさんの子どもは、保護者に反抗的な態度をとるといった特徴であったが、ペアレントトレーニングの中で用いられた例は、着替え場面のほめ方や指示の出し方などであった。身近な事例や自分自身の事例を用いた介入では、自分の問題と向き合うことができるとされているため（堤，2015）、自分の子どもに合った例が介入の中で挙げられず、自分の日常生活の中で般化できなかったことが、全ての尺度において効果が出なかった要因である可能性がある。

ペアレントトレーニング群のDさんは、随伴性認知と自尊感情は効果が示されなかった

が、子どもの不適応行動は中程度の効果量、育児ストレスは小さな効果量が示された。子ども側の三項随伴性を用いた行動の説明や、日常場面を想定したロールプレイを行ったことから、子どもへの対応が理解でき、子どもの不適応行動の低減につながったことが考えられる。そして、育児ストレスの低減は、Aさんと同様、子どものかかわり方を理解し、子どもの不適応行動が低減したことが影響していると考えられる。しかしながら、自尊感情の効果は示されず、Aさんとは異なる結果となった。

ペアレントトレーニング群のEさんは、随伴性認知と子どもの不適応行動、育児ストレスにおいて中程度の効果量、自尊感情では小さな効果量が示された。Dさんと同様に、子ども側の三項随伴性を用いた行動の説明や、日常場面を想定したロールプレイを行ったことから、子どもへの対応が理解でき、子どもの不適応行動の低減につながったと考えられる。しかし、Eさんは、CさんやDさんと異なり、随伴性認知が高まっていた。そのため、ペアレントトレーニングの中で具体的な例として扱わなかったことに関しても、子どもへのかかわり方を保護者自身が理解できた可能性が考えられる。Eさんは、介入前の得点から、CさんやDさんよりも随伴性認知が低かったことが想定される。また、着替え場面のほめ方や指示の出し方など、ペアレントトレーニングの中で挙げた例が、特にEさんの子どもの状態像にマッチしており、日常生活の中にあてはまったことが考えられる。そのため、もともとの随伴性認知が低かったことや、具体例が日常生活の中にあてはまったことから、自分がどのように行動したら子どもの行動が伴うかが理解できたのではないかと考えられる。そのため、子どもの関わり方を理解し、子どもの不適応行動が改善したことによって、随伴性認知の向上や、育児ストレスの低減につながったことが考えられる。

このことから、従来型のペアレントトレーニングは、ペアレントトレーニングの中で挙げた例やロールプレイが子どもの状態像に合っている場合に、子どもの不適応行動が改善され、結果として随伴性認知が向上し、育児ストレスが低減することが示唆された。

以上のことから、本研究で作成したペアレントプログラムは、三項随伴性を用いて、自分の行動や子どもの行動を整理したことによる随伴性認知の向上が、結果として子どもの不適応行動の改善や育児ストレスの低減につながったことが示唆された。一方で、従来型のペアレントトレーニングは、子どもの状態像に合った例を用いて実施することが、子どもの不適応行動が低減し、結果として随伴性認知の向上や育児ストレスの低減につながったことが示唆された。そのため、保護者のニーズや目的に合った介入内容を実施することで、育児ストレスの低減が期待される。

本研究の限界点として、中長期的な効果について検討ができていない点が挙げられる。育児に関連するストレスは、子どもの年齢によって異なるともされており（佐藤・菅原・戸田・島・北村, 1994）、長い子育ての中でさまざまな育児ストレスに対応していくことが必要であると考えられる。ペアレントプログラム群においては、フ

フォローアップを実施しておらず、ペアレントトレーニング群は、フォローアップを実施したものの、調査を行っていなかったため、フォローアップの実施と、その際の調査の実施によって、中長期的な効果を検討していくことが求められる。また、本研究はパイロットスタディの側面をもっているため、参加者の人数が少ない規模で実施している。本研究の結果から、人数を増やしたうえで有効性を確認することが求められる。

本研究は、従来から必要性は認識されつつも十分な手続きが確立してこなかった、随伴性認知の向上とそれに伴う育児ストレスの低減を目的としたペアレントプログラムと、子どもの問題行動の改善とそれに伴う育児ストレス低減を目的としたペアレントトレーニングを実施し、育児ストレス低減に対する保護者支援への活用について検討した点で意義がある。本研究で得られた知見を基盤として、保護者のニーズや目的に合った保護者支援を提供することが期待される。

引用文献

- 阿倍 (河本) 亜希子・小林 淳子 (2009) . 日本語版Parenting sense of competence (PSOC)尺度の信頼性、妥当性の検討 北日本看護学雑誌, 11(2), 23-30.
- 浅野 みどり・荒木 暁子・荒屋敷 亮子・兼松 百合子・白畑 範子・奈良間 美保・丸 光恵 (2006) . PSI育児ストレスインデックス手引き 雇用問題研究会.
- アスペ・エルデの会 (2014) . 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 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu/0000068264.pdf> (2022年10月7日現在)
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences 2nd ed.* Lawrence Erlbaum : New Jersey.
- Elena M. Schuhmann, , Rebecca C. Foote, , Sheila M. Eyberg, , & Stephen R. Boggs. (1998). Efficacy of Parent-Child Interaction Therapy: Interim Report of a Randomized Trial With Short-Term Maintenance. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(1), 34-45.
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. P. (1978). Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale. American Psychological Association, Toronto.
- Hassall, R. , Rose, J. , & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: the effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(6), 405-418.
- 服鳥 秀幸・境 泉洋 (2019) . 行動が報われる体験が随伴性認知の与える影響 宮崎大学教育学部紀要, 92, 19-30.
- 本田 時雄・タケイ ヨシミツ・白井 三香子 (1991) . 子どもに対する日本・アメリカ青年の認知・態度に関する交差文化的研究 人間科学研究, 13, 89-100.
- 岩坂 英巳 (2017) . 我が国のペアレント・トレーニングの現状と課題 ペアレント・トレーニングを地域に広げるために アスペ・エルデの会.
- 神山 努・上野 茜・野呂 文行 (2011) . 発達障害児の保護者支援に関する現状と課題—育児方法の支援において保護者にかかる負担の観点から— 特殊教育学研究, 49(4), 361-375.
- 岸野 莉奈・杉山 智風・伊奈 優花・松崎 文香・小関 俊祐 (2021a) . 保護者支援における随伴性認知

- を高める手続きの検討—PRISMAに基づくレビュー— 桜美林大学研究紀要『人文学研究』, 2, 191-200.
- 岸野 莉奈・杉山 智風・吉次 遙菜・伊奈 優花・松崎 文香・小関 俊祐 (2021b) . 日本語版 Parental Locus of Control Short Form Revised 尺度の作成の試み 日本認知・行動療法学会第47回大会, P042.
- 岸野 莉奈・新川 瑤子・杉山 智風・藤野 佳奈・伊奈 優花・吉次 遙菜・小関俊祐 (2020) . ペアレントプログラムの有効性と課題と検討 ストレスマネジメント研究, 16(2), 102-103.
- 厚生労働省 (2020) . ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000799080.pdf> (2021年12月29日現在) .
- 松村 恵子・植村 裕子・三浦 浩美・野口 純子・小川 佳代・舟越 和代・榮 玲子 (2005) . 母親の育児ストレスに関する研究 香川県立保健医療大学紀要, 2, 19-28.
- 免田 賢 (2008) . AD/HDに対する親訓練プログラムの効果について 佛教大学教育学部論集, 19, 17-26.
- 免田 賢・伊藤 啓介・大隈 紘子・中野 俊明・陣内 咲子・温泉 美雪・福田 恭介・山上 敏子 (1995) . 精神遅滞児の親訓練プログラムの開発とその効果に関する研究 行動療法研究, 21(1), 25-38.
- 文部科学省 (2020) . 令和2年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究～家庭教育支援の充実に向けた保護者の意識に関する実態把握調査～」報告書 https://www.mext.go.jp/content/20210301-mex_chisui02-000098302_1.pdf (2022年10月6日現在)
- 名越 斉子 (2013) . 実行可能性と汎用性を備えた発達障害児の保護者支援プログラムの検討 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 12, 75-82.
- 佐藤 達哉・菅原 ますみ・戸田 まり・島 悟・北村 俊則 (1994) . 育児に関連するストレスとその抑うつ重症度との関連 心理学研究, 64(6), 409-416.
- 杉浦 新之助・奥住 秀之 (2022) . 応用行動分析学における三項随伴性に基づく知的障害特別支援学校における初任者指導の実践 東京学芸大学紀要総合教育科学系, 73, 243-249.
- 龍田 希・仲井 邦彦・鈴木 恵太・黒川 修行・島田 美幸・柳沼 梢・佐藤 洋・細川 徹 (2010) . 日本語版不適応行動尺度の作成の試み 日本衛生学雑誌, 65(4), 516-523.
- 堤 亜美 (2015) . 中学・高校生に対する抑うつ予防心理教育プログラムの効果の検討 教育心理学研究, 63(3), 323-337.
- 上村 碧・白井 香・黒田 彩加 (2017) . 反社会的行動を示す不登校中学生の親支援—親子相互随伴性に焦点をあてた介入を通して— 行動療法研究, 43(3), 208-209.
- 宇田川 詩帆・蓑崎 浩史・前田 駿太・嶋田 洋徳 (2016) . 親の情報処理過程と養育スタイルとの関連—視線追跡装置を用いた少人数によるパイロットスタディー— 人間科学研究, 29(2), 161-171.