

# 活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

子育て中の保護者のメンタルヘルスへの支援について  
～子どもと大人のきずなを深めるための心理教育プログラム「CARE」の実施～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

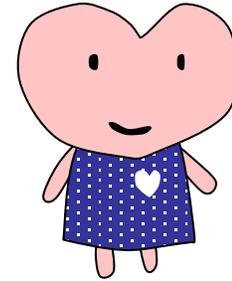
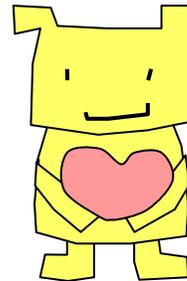
さいたま市子どもの精神保健相談室

代表者：本名 良江

『子どもの精神保健相談室』キャラクター

コッコロン

コッコリン



勤務先：さいたま市こころの健康センター

所 属：子ども精神保健相談係

所在地：〒333-0003

埼玉県さいたま市中央区本町東4-4-3

TEL：048-851-5665

FAX：048-851-5672

## ◇活動方針

子育ての困難さを抱える保護者の中には、保護者自身が虐待を受けて育つなどの機能不全家族の中で育ち、自己評価や自尊心の低下も影響し、育児に自信が持てなかったり、見本となる育児方法を学ぶ機会がなかったり、また、発達障がいなどの理由により、子どもにどのように関わって良いかわからない方もいる。その結果、育児への不安や負担感が高くなり、精神的に不安定な状況を引き起こしていることがある。

そこで、エビデンスに基づいて開発された心理教育プログラム「CARE」を通して、子どもと関わるための具体的なスキルの習得と親子の絆を深め、温かい親子関係を築き、保護者の精神的な安定を図る。また、支援者も心理教育プログラム「CARE」を学び、相談場面での助言や子どもと接する場面で保護者をサポートするスキルを高めることを目指す。

## ◇対象

育児に自信が持てないなど様々な理由により、子どもと上手く関わるのが難しいと感じており、育児不安や負担感が高くなっている保護者。

### 「CARE」とは？(Child-Adult Relationship Enhancement の略)

「PCIT」という心理療法をベースにアメリカのシンシナティ子ども病院にあるトラウマ・トリートメント・トレーニングセンターで開発された、子どもと大人のきずなを深めるための心理教育介入プログラムです。大人が子どもに上手に関わるポイントを短時間で効率よく、具体的に学ぶことができ、保護者だけでなく子どもと関わる専門職、相談員の方などにも幅広く利用してもらうことができるよう配慮されています。特に「多動」「反抗的」「人見知り」といった子どもと関わる時の手助けとなり、また子どもの問題行動への対処法や効果的な指示の出し方についても学ぶことができるプログラムとなっています。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1. こころの健康センター子どもの精神保健相談室事業

①当相談室、市内教育相談室などの相談機関に思春期の子どもと上手く関わることができず、対応に悩み継続的に相談している保護者を対象に、H28年9月～2月の間で月1回、保護者向けグループを実施した。そのプログラムの中で2回にわたり、「CARE」心理教育プログラムを実施した。

②当相談室で、継続相談している保護者に対し、個別で「CARE」プログラムを実施した。  
(成果)

受講した保護者より、「CARE」で学んだスキルを、日常の子どもへの声掛けや子どもとの会話で使った。その結果、「子どもの反抗的な態度が和いだ」「恥ずかしそうな、嬉しそうな反応があった」「子どもが自分の話を受け止めてもらえたように感じたよう。いつも素っ気なく終わる会話が、楽しそうに話を続けてくれ、お互いに気持ちの良い時間を過ごすことができた」「子どもとの関係がピリピリしていて、すごくストレスだった。「CARE」を学んで、当たり前なことにも認める声掛けをすればいい、それで良いのか、と知れて気持ちが楽になった。」などの感想が聞かれた。

また、①のグループの参加者からは、「自分一人ではない。子どもとまた向き合ってみようと思えた。」「同じようなことの悩みを持つ立場の方と一緒に学び、話ができ、元気をもらった。気持ちがとても楽になった。」などグループだからこそ、孤立感が軽減され、お互いにエンパワメントされる成果が得られたと思われる。

保護者は、「CARE」プログラムを学んだことで、子どもへの関わり方が良くなり、親子関係が改善された。さらに保護者の自信回復や、精神的な負担感や困難感の軽減などの効果があったと思われる。

#### 思春期の子どもと接する大人向け教育資料 抜粋

### 温かい関係が大切

そんなやり方じゃだめだ!

言われる前にやってよ!

ちゃんと確認したの?

いつもお疲れ様!

仕事早いね

昨日はありがとう

どちらの上司の指示なら気持ち良く聞けるか?

指示を聞けるかどうかは、指示の内容の問題より  
指示を出す人との関係が築けているかに左右される

#### 思春期の子どもと接する大人向け教育資料 抜粋

### 思春期の子と関係を良くする 関わり方のコツ①基本姿勢



- 子どもの良い面に目を向けて関わる
- 行動の「裏」にある気持ちを考え「頭ごなしに叱らない」
- 禁止・否定の声かけ、過度な質問や命令は控える
- 成長を当たり前と思わず、出来ていることを言葉で具体的に伝える
- 気持ちや提案を伝える時は「Iメッセージ」で伝える

### 2. 市内保健センターと協働で、保護者向け「CARE」集団心理教育プログラムを年3クール（1クール3回）実施した。

受講者数：①H28年5月～7月：延16名 ②9月～11月：延15名 ③11月～12月：18名

対象者：幼児期～小学校低学年の子どもがいる保護者

(成果)

受講した保護者から、「学んだスキルを使って、子どもが嬉しそうな表情になり、とてもうれしかった。関わり方でこんなに変化があるんだと驚いた。」「普段子どもとかかわっている時にやっていることもあったので、「それでいいんだ」と思えて自信になった。」「具体的にその時の状況に応じた声のかけ方や関わり方がわかり実践できた。子どもの癩癩が減り、私自身精神的に楽になった。」などの感想や評価を得ており、育児不安や関わり方の不安軽減につながり、精神的な安定を促せたと思われる。

# 活動成果報告書

また、受講した保護者には、「CARE」の知識のある保健師が継続支援を行っており、保護者の伴奏者として、「CARE」のスキルを意識し、認める、具体的に褒める声掛けを積極的に保護者支援に取り入れたことが、より保護者の自尊心や自己評価の向上につながっていると思われる。

## パンフレット

**子どもと良い関係でいたい!**

**でも…**

自分の子どもと仲良くしたい、言い争いをしたくないと思っている親御さんは多いかと思いますが、でも、実際は日々の生活に追われ、なかなか子どもとじっくり向き合う時間が取れないのが現状なのではないでしょうか？

そんな中、子どもが言うことを聞いてくれないと、仲良くするどころかつい叱ってばかりになってしま…と悩まれている相談をよく受けます。

**短い時間でもできることはある!**

でも、短い時間でも子どもとしっかり関わると関係が良くなり、子どもが言うことをきいてくれるようになることがあります。

また、それにはいくつかポイントを抑えた関わり方をするとより効果的です。

今回ご紹介するCAREプログラムでは、1日5分間程度でもポイントをおさえた関わりをしていけば、関係が改善していくと説明されています。では、どういった点に気をつけていけばいいのでしょうか？

**子どもとの関係を良くするにはどうしたらいい?**

CAREプログラムの中では、子どもとの関係を改善していくためには「**子どものリードに大人がついていく**」ことが大切であると説明しています。それは、こちらがリード(指示や注意など)ばかりしていると、どうしても言い争いをしやすくなってしまいますので、少しの間、子どもにリードを取らせてあげることでコミュニケーションの良い循環を作ることが大切だからです。

**関係をよくする3つのポイント**

子どものリードについていくには「3つのことを減らし、3つのことを増やす」ことが大事だと説明されています。

**減らしたい3つのポイント**

命令する	私の絵に動物を描いて。こんな風にやってみたら?
質問する	電車で遊びたいの? 紫色にするの?
禁止や否定的な言葉かけをする	そんな顔するのは嫌いよ。泣かないで!

※まったく使ってはだめというわけではありません。減らせると良い関わり方です。

**増やしたい3つのポイント**

適切な会話をくり返す	子どもが「車で遊ぶんだ!」と言ったら、「車で遊ぶのね」とくり返してあげる
適切な行動を言葉にする	子どもが積木でお城を作って遊んでいたら、「積木でお城を作っているんだね」と言ってあげる
適切な行動を具体的にほめる	騒がずに電車に乗っていたら、「電車に静かに乗ってくれてうれしい!」と言ってあげる

3. 母子保健事業に関わる職員や福祉事務所、教育関係機関などの支援者に対し、心理教育プログラム「CARE」ワークショップを年1回開催。

H29年1月5日 参加者20名に実施した。

(成果)

毎年開催しているため、様々な関係部署の多職種の職員が受講し、「CARE」を学んだ支援者が増えている。

今年度も、保健師、生活保護担当ケースワーカー、児童福祉相談員、家庭児童相談員、療育センター職員、児童相談所職員などの職員が受講した。

受講者からは、様々な相談場面でのエビデンスに基づいた助言に生かされた。また、子どもと接する場面でスキルを使い、支援者と子どもの良い関係づくりの構築に生かすことができた。また、保護者向け「CARE」プログラム受講中の保護者や受講終了している保護者に対し、「CARE」スキルを意識できるような支援ができ、保護者のスキル定着に努めることができた、などの感想が聞かれた。

◇今後の計画

今後も、定期的実施している当センターの保護者向けグループ事業や個別相談業務、依頼教育などの様々な場面で、育児不安や育児負担感、育児困難感を抱えている保護者などに対し、「CARE」心理教育プログラムを提供し、保護者と子どもとの絆を深め、保護者の自己肯定感・自己効力感の向上が図れるよう、精神的な健康に寄与した精神保健活動を行っていきたいと考えている。