

ほめかた絵本作成プロジェクト

～中丹を日本で一番ほめ上手な地域に～

中丹広域振興局中丹東保健所

【概要】

- 発達障害児の療育支援のため開発されたペアレント・トレーニング技法（ほめる育児のテクニック）は、発達障害児がおられる家庭のみでなく、広く子育てで悩む多くの保護者にも役立つ技法である。そこで多くの人に知ってもらえるよう平成20年に中丹東・西保健所の協働で誰もが読みやすく理解しやすいペアレント・トレーニングテキストブックとして「ほめかた絵本」を作成。
- この絵本を媒体として、普及啓発に取り組むため、平成21年度には中丹東保健所で「ほめかたキャラバン隊」を結成。「中丹を日本で一番ほめ上手な地域にしたい。」そんな思いで、保育・幼児教育の場、子育て中の保護者が集まる場等、幅広い啓発を地域の関係者の協力を得ながら実施してきました。
- 平成22年度には「ほめかた絵本」が、出版社から普及版を全国発売することが決定し、全国のより多くの人々の手に絵本を届けることができるようになりました。

背景

◇平成17年度、京都府中丹西保健所で、幼児期後半の発達障害児の早期発見・早期支援システムを作るため5歳児健診モデル事業を実施。保護者支援策として要支援児の保護者に対して心理行動療法に基づくペアレント・トレーニング技法を伝授する「ほめかた教室」を実施。

◇平成20年度からモデル事業を拡大し、京都府全域で発達障害児の早期発見早期支援を目的としたサポートパックとして、年中児発達サポート事業が開始されました。

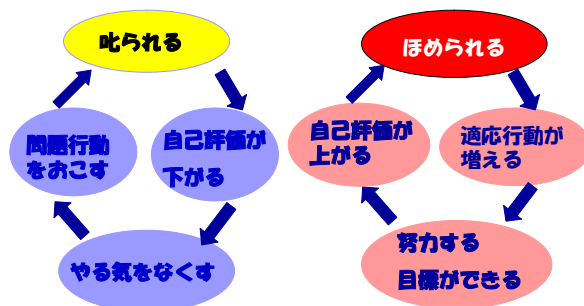
一方地域では、「子育てで悩む保護者」「どうして子どもと接して良いか悩む保護者」「孤立する保護者」等の多くの課題があります。

ペアレント・トレーニングはほめることで親も子も自己肯定感を高める効果があります。一般の保護者や地域の方にこの技法を広める事で育児不安を軽減し、地域で子育て中の家庭を支え、発達障害児にも優しい地域作りが出来るのではないかと考えました。

そのため“より見やすく親しみやすい媒体”が出来ないか！

そんな思いで、平成20年度中丹東保健所・中丹西保健所が協働で全国初、絵本形式のペアレント・トレーニングテキストブック「ほめかた絵本」を作成することとなりました。

叱る育児→ほめる育児



目的

心理行動療法に基づいたペアレント・トレーニングの技法を、具体的にわかりやすく伝達するテキストブック「ほめかた絵本」を作成。これを媒体として、保護者や子どもにかかわる大人が子どもの好ましい行動をほめる、子どもの好ましくない行動を好ましい行動に導き、ほめる機会を増やすことにより、子どもの自己肯定感を高めるとともに、保護者の育児不安や育児ストレスを軽減できる地域を作る。

取組

◇事業のアウトラインの検討

平成20年9月 中丹東保健所・西保健所のスタッフで、まず絵本作成のためのアウトラインを検討しました。

<決定事項>

- ・ペアレント・トレーニングの技法を解説した親子が親しみやすい「絵本仕立て」のテキストブックとする。
- ・主に幼児期後半の子どもによく見られる好ましくない行動をテーマに4話作成する。
- ・解説書を2冊（3歳までのウォーミングアップ編・本編を解説する解説書）作成する。
- ・1話毎に、ペアレント・トレーニング技法を用いて児の好ましくない行動への対応方法を組み込んだストーリーを作成し、挿し絵を付けた10ページ程度のブックレットとする。
- ・1話毎に失敗編（通常の叱るパターン）と成功編（ほめて成功パターン）を対比させる。
- ・所内での役割設定とチームメンバーの設定。

両保健所のペアレント・トレーニングの講座を受講した者を中心に、医師・保健師でワーキングチームを作り、具体的な絵本の内容の検討をすることとなりました。事業の進捗管理は保健室長が行い、事務的な部分（予算・会議の招集・契約等）は企画調整室で御世話になりました。

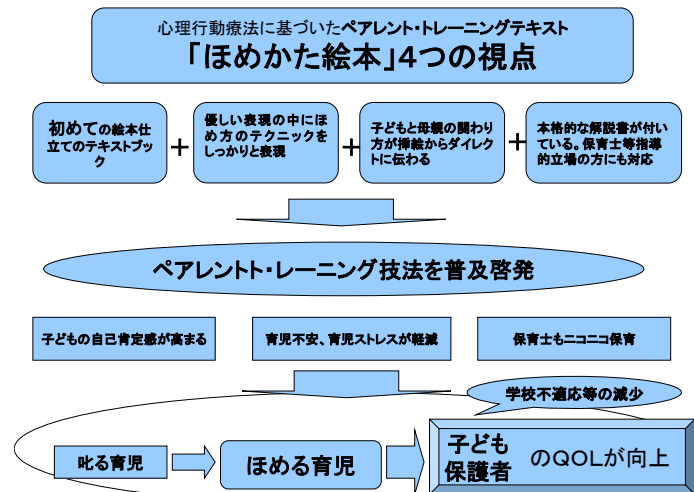
◇プロジェクト会議とワーキング会議

絵本を作成するにあたって、配慮したことは「学術的にも有効で、より効果的な絵本を作成すること」、「作成した絵本が地域への展開へと結びつけられるよう、地域の関係者の合意を得つつ、進めること」。

そのために、ペアレント・トレーニングを日本に紹介した第一人者 岩坂教授の指導を仰ぎ、プロジェクト会議と、ワーキング会議を重ねていきました。

1 プロジェクト会議

<目的>



① 効果を裏付けるため、学術的な意味を押さえる。

② 作成後地域での活用へ結びつける基盤を作る。

<委員>

奈良教育大学 岩坂 英巳（児童精神科医 教授）

舞鶴医師会・福知山医師会の小児科医代表者

保護者の代表としてほめかた教室修了者

行政代表者（子育て支援担当・保育所統括担当・学校教育関係・保健担当の代表者）

保育士及び障害児デイサービス事業担当者代表

中丹東保健所・西保健所 医師

<開催時期と内容> 2回実施 12月と3月（完成時）

2 ワーキング会議

<目的と役割>

② 内で実際の絵本を作成していくための原案の作成。

②絵本の挿絵画家・印刷業者等との調整。

<構成員>（保健所職員7名と挿絵画家2名）

①ペアレント・トレーニング技法の研修を終了した医師・保健師・発達障害児早期発見・早期療育事業担当者

②挿絵画家

③事業を統括する者

<開催回数> 計7回実施

<内 容>

①絵本の仕様・具体的な内容・構成等の検討。

②挿絵画家とのほめかた絵本の共通理解をはかるための調整。

③ ロジェクト会議検討事項への下案作り。



実際のはめかた絵本です。

平成21年3月末、このような会議・作業の後、絵本が400冊完成しました。

平成21年度は、その絵本をどのように活用して、普及啓発を進め、地域の力をアップしていくか？そして、絵本の効果・絵本を使った事業の検証を実施していきました。

◇ 絵本の配布と普及啓発活動

1 絵本の配布

子育て中の保護者が読んでもらえることはもちろんですが、地域の子育て支援に関わる専門スタッフにも理解してもらうことが、欠かせないと考えました。両者に見ていただき活用していただけるよう、絵本の他に紙芝居も作成し、以下の機関に配布しました。

① 管内の行政機関（保健・保育所・幼稚園を管轄するところ）～紙芝居配布

② 実際に幼児の教育・保育に携わる方達～管内の保育所（園）幼稚園・幼児園

③ 管内の小児科専門医のいる医療機関

④ 就学後を中心に発達障害児の支援に当たる機関（管内養護学校・ことばの教室・圏域の発達障害者支援センター）

- * その他 貸し出しを目的とし、管内の図書館・図書の貸し出しをしている公民館等へ。また、府内の保健所等へ府内全体での活用を期待して絵本と紙芝居を配布しました。

2 専門職の理解を得て、一緒に支援の輪を広げるために！！

ほめるテクニックを広めるために、まずは子育て支援に当たる専門職がペアレント・トレーニング技法を理解し、保護者へのアドバイザーとなっていただく事が必要と考え、従事者への研修会を実施しました。

- ① ほめかた絵本完成講演会（府北部の行政関係者・保育園・幼稚園スタッフ・学校関係者を対象とした講演会の実施。）
- ② 京都府立舞鶴養護学校主催の研修会での講演。
- ③ 府主催の保健師等の研修会、府教育委員会の研修会等でのほめかた絵本の広報。
- ④ 医学生、看護学生等実習生・学生等講義の中での活用。（未来の応援団）

3 ほめる育児の保護者への啓発活動とキャラバン隊の結成



健診会場での啓発



子どもとの遊び方も伝授

絵本を使ってほめる育児を普及啓発するには、現スタッフだけではとても出来ません。緊急雇用対策で臨時職員として5名の女性を採用。

幼稚園の先生の経験者・広告会社への勤務経験者・子育て中で自らも育児サークル等のボランティア経験者・保育士志望で演劇経験者と多彩です。

ペアレント・トレーニング技法を所内研修で学んだのち、「ほめかたキャラバン隊」と名付け、様々な場面で啓発に取り組みました。

- ① 市の1歳半・3歳児健診会場でのPR
市の理解を得て、健診の待合を利用してミニPRを実施しました。
ほめかた絵本の紙芝居を活用し、10分程度で広くほめる育児の実践例を啓発。

☆ ほめかただけでなく、子どもと遊ぶ楽しさを！！

様々な場での啓発へ行く度に、会場でのお母さん達の生の声を聞いて、明日からの展開を話し合うキャラバン隊。そんな中で「接し方や声かけの方法がわからない」って声。「お母さん達に、子どもと接する時間をどう持てば良いか」も合わせて、伝えるために健診会場では遊び方を伝授する試みも併せて実施しました。

- ② 出前講座での啓発活動
管内の幼稚園・保育所・育児サークル等、多くの御要望をいただき、各会場へ出向いて30分～1時間半の講話を実施しました。
- ④ 保健所でのミニほめかた教室（1時間半程度）
「ほめる育児を知りたい」一般の保護者を対象に、平成21年10月～平成22年1月末まで、月2回



(舞鶴・綾部の2市で月各1回づつ)計8回のほめかた教室を開催しました。

参加者も交流しながらほめかたのお勉強



託児のスタッフとキャラバン

その講座の周知も、キャラバン隊が従来の健診会場でのPR以外に、管内の全保育所・幼稚園を周りチラシの配布とほめか

た絵本のPRを実施しました。各園の協力で多くの方に来ていただくことが出来ました。

④ イベント会場にて

9月4日に行われた中丹元気市でほめかたコーナーを開設。

大人向きのお話でしたが、意外にも子どもが紙芝居を見て動かなくなり、それに付き合っ保護者が見てくれるシーンもありました。

“絵本”であることの意義をスタッフ一同実感しました。

☆ スタッフとキャラバンとの分担

ただしほめかたキャラバン隊の多くは、発達知識や医学的な知識を有しない非専門職です。そこで、負担になりすぎず、かつ聞きに来ていただいた方にきっちり対応出来るような組み立てが必要です。

健診での10分程度のミニPRはキャラバン隊だけで実施しましたが、教室や講座の基本的プログラムの設定、30分以上の長時間の講演や困難事例等への具体的な質疑応答、グループワークの運営等の対応は、保健師が主となり、一緒に入ってもらいながらキャラバン隊の力量を高めていくという体制を取りました。

平成21年度はこのような活動を重ね、97件 2300名の方々に「ほめかた絵本を活用して、ほめる育児」を聞いていただくことが出来ました。

効果

◇ ほめかた絵本・ほめかた教室等の効果検証を実施しました。

ほめかた絵本を直接読んだ方や、ミニほめかた教室を受講した方々を対象に、実際の効果検証をしました。

① 医療機関待合室でのほめかた絵本読者アンケート

医療機関待合での読者アンケート(管内産科・小児科)

子どもと一緒に見られる	16	16%
手軽に読めるのでつきやすい	39	40%
困っていることへの対応へのヒントが得られた	35	36%
記載されているテクニックを使ってみようと思った	38	39%
子育てに対してプラスのイメージが持てた	7	7%
もっと詳しく「ほめる育児」のテクニックを知りたいと思った	24	25%
自分の育児に対して反省することが多いと思った	16	16%
書かれている行動が問題とは思っていなかったで、意外だった	2	2%
「こんなにうまく行くはずはない」と思い、興味が持てない	9	9%
読みにくい	0	0%
時々手元において、読んでみたい	21	22%
回答者数	97	100%

本及び解説書を読んだ方、97名のアンケート回答結果。感想にもっとも近いものに〇をつけてもらいました。(複数回答)

② 保健所でのほめかた教室受講者の育児不安度・ストレスアンケート

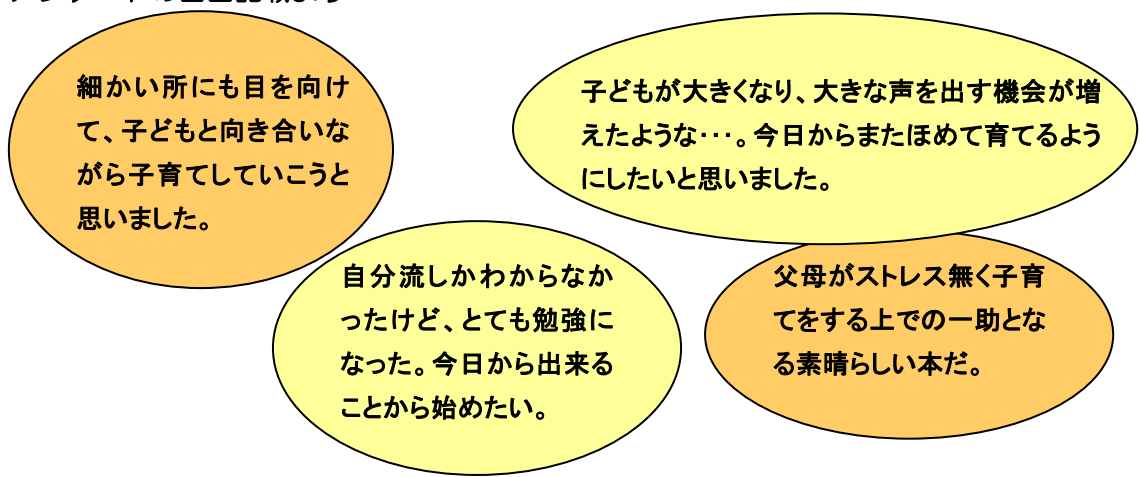
受講者に対し、受講前と、受講後概ね1ヶ月後に、育児不安度・育児ストレス度スケールを

取り、前後の変化を見ました。

家族や仲間作りに関する項目では優位差は見られませんでした、「子どもの見方」・「ほめることの行動変容」等に変化が見られました。またストレス度でも「育児への心配事」「イライラ」「育児への自信」「子どもへの接し方」等、直接に子どもに関わる気持ちや対応に関連する項目に変化が見られました。

＜教室前後のスコア平均値の差で改善したと言える項目＞ *P<0.05	
☆育児の自信度	☆育児ストレス度
本人の成長を焦らずに見守る	子どもに対してイライラすることが多い
1日1回以上本人をほめる	必要以上に叱ってしまう
本人の問題を園の先生と一緒に考える	育児に自信が持てない
本人に関する自身の不安を減らす	親として不適格さを感じる
本人の行動による家庭内のいさかいを減らす	悲しくなったりみじめになる時が多い
	子どもとの接し方がわからない

アンケートの自由記載より



全国出版へ!!

- ◇ 新聞への掲載や学会での発表、時事通信社等の記事がインターネットに掲載された事により、全国よりほめかた絵本の購入希望・問い合わせが数多くありました。
- ◇ 府の予算で印刷できる冊数は限りがあります。府の予算によらずに、絵本を全国に届ける方策を関係機関と多様に検討・調整した結果、著作権を公募により出版社に貸与することとしました。これにより、府域を超えて絵本を広められ、それも、無償で著作権を貸与したことで、より普及しやすい形で安価で全国販売することができることになりました。

現在

- ◇ 平成22年度へ向けての展開への企画中です。
22年度は、新たに中丹西保健所と一緒に、一般企業や中丹教育局との連携のもと、啓発の場を広げていきたいと考えています。ただいま、その協議や調整を関係機関の協力を得ながら企画中です。

振り返りと今後の課題

- ◇ タイムなスケジュールの中で、絵本を作成し、多くの啓発の場をいただけたのは、関

わって下さった多くの方が、この絵本のコンセプトに共感いただき、協力していただけたからだと思います。

そして作成したチーム以上に、「本を多くの人に知って欲しい」と言う思いを強く持ち、真剣に考え、取り組んでくれたキャラバン隊。そこからいただいた多くの発案で、展開していったとからと感じています。

「相手をよく見て、その個性や良さを認める」。その主旨を広める活動をすることは、同時に我々のチームの輪を作っていく絆ともなりました。

- ◇ この「ほめる育児」をより一層広げて行くには、より多くの普及に協力して下さる人材が必要です。でも一定ペアレント・トレーニングを勉強した方で、かつ子どもを理解していないと、その役割を担うのは困難です。

そこで地域にペアレント・トレーニングが出来る人のネットワークが出来、保護者や地域の見守りボランティア等の支援にあたっておられる住民へ、啓発していくためのスペシャリスト集団が出来ないでしょうか？

学校の先生には特別支援教育を実践され、現在でもペアレント・トレーニングをよをご存知の方がたくさんいらっしゃいますし、保育士さん等は、子どもを沢山知っておられ、子どもを「ほめてしつける」ことを、実践していらっしゃいます。こういう方達との輪を拡げることで、所内プロジェクトから中丹全体のほめかたプロジェクトへ発展させることが今後の課題だと思えます。

企画総務課コメント

平成22年度府民サービス向上成果発表会の最優秀賞を獲得したプロジェクトです。学識経験者、子どもと直接関わる保護者や保育士、さらに子育て支援担当だけでなく周辺領域の行政代表者も加えた「プロジェクト会議」と、挿絵画家も参加する「ワーキング会議」、そして多彩な経験を持つ臨時職員による「キャラバン隊」、出版関係者と『新しい仲間をつくる』動き、それらの核となったスタッフの役割分担が素晴らしい成果につながりました。

各ステップでアンケートによる効果の検証と素早い改善を積み重ね、柔軟な発想によって絵本を安価で全国に届けることが実現した上に、今後の課題もきちんと見出しています。その後、中丹広域振興局でのマネジメント塾で「ほめるマネジメント」が取り上げられ、庁内へのインパクトも広がっています。