

ペアレントトレーニング CSP（シー・イス・ピー）とは

みなさんは、育児や子育てで思うようにいかず、疲れはてたり、思い悩んだりすることはありますか？また、仕事でかかわっている子どもたちとうまくコミュニケーションをとれていますか？

左の図のような親子の悪循環から抜け出し、いい親子関係を築き、親子共々ストレスをなくすためにはどうすればいいのでしょうか？

人は子どもが生まれてすぐにいい親には、なれません。子どもと共に一緒に学び成長して徐々に親になっていきます。親になるためには、ときには、意識的に知識を学んだり、スキルを身につけたりすることも必要です。

コモンセンスペアレンティングプログラム（略してCSP）は、アメリカのボーイズタウンと言うアメリカ最大の児童養護施設で生まれた育児スキルプログラムです。

設立者の「悪い子どもはいません。子どもが悪くなるのは、ただ、悪い環境と悪い学びがあっただけです」という言葉のもとで、子ども達に「愛、教育、そして職業訓練」を提供し、100年近く研鑽を続けて開発され、近年、日本に導入されました。

プログラムは、幼児版（小学校低学年まで）と学齢期（思春期版）の二つがあります。親向けや養育者向けのグループワークで、1回約1時間半で7回シリーズです。短縮版もあります。

プログラムの流れは、

1回目 子どもの育ち 『発達・期待値・育み』

子どもの発達を理解する、子どもへの適切な期待、子どもを育てるということを学び、しつけの基礎を学びます。

2回目 親は子どもにとっての最初の先生 『見せて話す・結果』

わかりやすい伝え方、見せて話す（行動を描写する）・結果を用いて、良い行動を増やし、良くない行動を減らします。

3回目 良いところを見つけて 『効果的なほめ方・理由』

理由をつけて説明する、効果的にほめる、ほめる機会を増やし、さらに良い行動をふやします。

4回目 どうすればいいかを教えて 『予防的教育法・社会スキル』

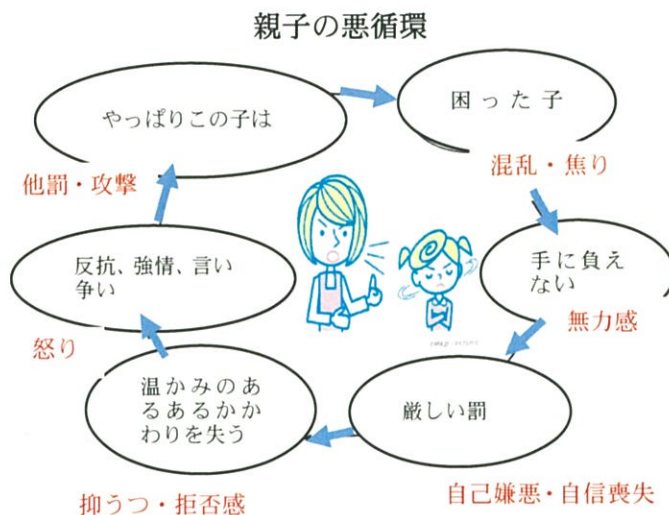
社会スキルを教える、予防教育（前もって教える）、落ち着きキットを用いて、正しい行動を子どもに教えます。

5回目 正しくするのを手伝って 『問題行動を正す教育法』

結果や社会スキルを教え、問題行動を正します。

6回目 落ち着くのを手伝って 『自分をコントロールする教育法』

大人も子どももどうやって落ち着くか落ち着きを保つプランを用いて理性的な問題解決へ導きます。



7回目 全部まとめて 『まとめ・家族の伝統』

育児プラン、家族会議、家族の伝統を用いて、各家庭の家族を強めます。

各回とも、前回学んだ簡単な復習から始め、前回学んだことをベースにして、新しい知識を加えてステップアップで学んでいきます。DVD やパワーポイントなどの視覚的な情報から、具体的な使い方を学びます。また、学んだ方法を身につけるために練習（場面を想定してのロールプレイ）をします。

特に、CSP では初めに「**育み（はぐくみ）の行動**」といって、子どもを育てる上で大切なことを取り上げています。「育み」とは、子育ての基礎で、木に例えると幹で、英語の頭文字をとって「SCALE（スケール）」といいます。

S（サポート）：子どもによりそうということ、時間を一緒に過ごすということ。まずは一緒にいることが大切です。（寝る前のちょっとした時間でも、子どもと一緒に時間を大切に！）

C（ケア）：世話をすること、食事を作る、着替える、寝かしつける、片付ける、風呂に入れる、日常の基本的な生活の面倒を見ることです。

A（アクセプト）：受容・共感。子どもはいろいろなことを聞いてきたり、話しかけてきたりします。良く聞いてあげることです。そして、気持ちのやりとりをする。それが楽しい時間になります。子どもは受け入れられていると感じ、共感を得ることは子どもの満足感につながります。

L（ラブ）：愛情表現です。手をつなぐ、目を見る、笑いかける、抱きしめる。表現し、伝えることです。子どもが自分は親から愛されていると感じられるようにすることです。

E（エンカレッジ）：励ますこと。子どもは成長の中で失敗も成功も経験します。どちらのときにも頑張ったことを認め、励ますことです。結果だけを見るのではなく、経過を認めること、失敗しても勇気づけること、それが次にチャレンジする力や意欲になります。

CSP では、この育みが親子関係の基礎づくりには大切だと言っています。子育ての木の幹がしっかりしていれば、多少の事では折れません。知識やスキルはなくてもうまく育っていくと言っても、言い過ぎではないと思います。

★ **ご家庭で、すぐに取り入れられることとして、3つあげます。**

1つ目は、わかりやすい言葉で短く伝えることです。（つい、くどくど言いたくなりますが…）

「〇〇してはダメ！」✖ ⇒「□□してね」◎ やって欲しいことを肯定的に短く伝えます。

例) 走るな！⇒歩きなさい。しゃべるな！⇒口をとじなさい。

2つ目は、いい行動をしたら、すぐにほめることです。特に、当たり前のこと、少しでも前よりも進歩したとき、新しいことにチャレンジしたときなどです。

例) すぐ、「いいね♪」「頑張っているね」「お母さん、助かるわ」「大人になったね」など

3つ目は、やって欲しいことは前もって伝え、やって見せて、やらせて、ほめることです。大人も子どもも練習が必要です。また、特に高学年ぐらいになると、なぜそうするのか事前に行動の理由を伝え、それが自分にとっての利益につながることを話します。

うみねこ学園では、新しく入ってきた職員向けにこのプログラムを実施しています。私たちは、知識を得てわかったつもりでも、いざとなるとできないことがあります。「わかった」を「できる」にするために、実際に行うロールプレイ（場面を想定し、実際に言葉にしてみる）で練習し身につけています。

もし、お子さんのことで何かお困りのことがあれば、この機会にお話してみませんか？

うみねこ学園 心理指導員 石岡れい子