

発達障害の子ども之母親のエンパワメントと支援

: ストレスマネジメントを取り入れたペアレントトレーニングの実践

篁 倫子 お茶の水女子大学基幹研究院

小嶋美奈子 順天堂大学医学部附属順天堂医院 母子医育支援センター

小林 智子 厚木市立病院小児科心理外来

田上 友里加 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会愛育相談所

要約

発達障害の子どもを持つ親や家族に対する支援の一つとして、心理教育的なペアレントトレーニングがあり、本邦でも広く導入されるようになってきている。一方、親のストレスやメンタルヘルスに働きかけるアプローチの重要性も報告されている。いずれも、親自身のエンパワメントに資するものと考えられる。そこで、本研究ではストレスマネジメントを取り入れたペアレントトレーニングを実践し、エンパワメントの視点から支援の効果を検討した。セッションが5回から7回のペアレントグループを3期にわたって実施した。参加者は各グループ6名、計18名の発達障害の子どもをもつ母親であった。その結果、短期プログラムであっても、子育て負担感の減少など一定の効果があり、エンパワメントのプロセスが窺える語りも得られた。

キー・ワード: 発達障害, エンパワメント, ペアレントトレーニング, ストレスマネジメント

I 問題と目的

障害のある子どもの親のストレス、育児困難感、あるいは不安が健常児の親のそれより高いこと、障害種によるストレスの特徴があること、発達障害児の母親の抑うつ傾向が高いことは、数多くの研究で指摘されてきた(原, 2010; 眞野ら, 2007; Norvilitisら, 2002; 芳賀, 2006)。筆者が行った研究調査からも、LD・ADHD・広汎性発達障害等の子どもの親のメンタルヘルスの特徴として、母親の精神的疲労感は標準値や父親の値に比し著しく高く、さらに母のメンタルヘルスは子どものQOLと直接的に関係していることが示された(篁, 2012a)。

親支援のアプローチとして、本邦でも広く導入されるようになり、その有用性も報告されている

のが、親に対して心理教育を行うペアレントトレーニングである(上林, 2001)。しかし、指導されたように上手く子どもと関われないことで、親の不安や苛立ち、ストレスがかえって高まるという、このような療育・教育的プログラムの課題を指摘する報告もある(久蔵ら, 2007)。

他方、親のストレス低減にソーシャルサポートが役立つということも認められ(北川ら, 1995; 宋ら, 2006)、親の自己管理やストレスマネジメント力を高める試みも行われている(高山, 2014)。

このように親支援の方法や内容が多様化する中、その過程で、親は専門家にトレーニングされるのではなく、親自身が主体的に支援や介入を選択し、さらに開拓していくことが確認された(中田, 2009; 篁, 2012b)。このプロセスはエンパワメ

ントの概念を用いて理解される。

エンパワメントとは、ソーシャルサポートを通して、人が本来備わっている強さをいかし、自らの生活を通して自らの問題を自ら解決し、生活をコントロールしていける力を得ることである（障害保健福祉研究情報システム, 2013）。井上ら（2006）は「エンパワメント」を①抑圧を内面化し powerless になった個人をエンパワメントする側面, ②人々を抑圧している環境に対してエンパワメントする側面, ③個人が環境に対して働きかけることができるようエンパワメントする側面の, 3つの側面に分け、心理療法場面は主に①に③が連動していくプロセスであると説明している。

本研究では、支援の方法としてペアレントトレーニングにストレスマネジメントを取り入れたプログラムを実践し、エンパワメントの視点から支援の効果を検討することを目的とする。

なお本論は、子どもへのソーシャルスキルトレーニングを併行して行った研究全体の中から、親支援の実践を報告するものである。

II 方法

1. 対象

1) 参加者の要件

自閉症スペクトラム障害（以下 ASD）、学習障害（以下 LD）、注意欠如多動性障害（以下, ADHD）等の診断を有し、小学校3年生から5年生で、通常の学級に在籍する子どもを持つ母親を対象とした。子どもの年齢設定は、並行して実施された子どものソーシャルスキルトレーニングへの参加条件に因むものである。

参加者の要件として、心身ともに治療を要するような状態になく、グループ参加により利益を得ると予想されることとした。具体的には、事前に面接と WHO SUBI（大野ら, 2001）質問紙を実施し、参加の是非を検討した。その結果、グループプログラムへの参加は不適と判断した事例が1例あり、個別に対応することとした。

2) 参加者の抽出

開始時期の約2か月前より研究会 HP、チラシ等で参加者を募集した。参加希望者とのやり取りはメールで行い、事前面談を設定した。そして、参加者からは研究への参加協力について書面にて承諾を得た。

2. プログラムの実施と内容

1) 実施方法・構造

第1期Xグループは全5回の短期とし、第2期Yグループと第3期Zグループは全7回のプログラムとした。また、Xグループは親のプログラムのみを実施した一方、YグループとZグループは子どもの SST が並行して実施された。いずれのグループも6名を定員とした。

2) 実施時期と場所

2015年1月～12月の間に3期とも、土曜日の午後に隔週で開催された。場所はお茶の水女子大学心理臨床相談センターである。

3) プログラム内容

プログラムは主としてペアレントトレーニングとストレスマネジメントで構成された。ペアレントトレーニングは発達障害全般、特に ADHD を対象として利用されている通称「精研式」（上林ら, 2009）および「奈良式」（岩永ら, 2012）を参考に作成した。

ストレスマネジメントは、ADHD の親を対象とした高山（2014）を参考にし、母親自身のストレスや人生脚本についての気づきを促す内容を取り入れた。加えて、筋弛緩法や自律訓練法をリラクゼーション法としてプログラムに組み入れた。プログラムの内容を表1に示す。

プログラムの各セッションは、90分とした。セッションは宿題の発表と共有、その日のテーマに関する講義とロールプレイ、休憩を挟んでストレスマネジメントの講義・体験、最後にまとめと振り返りという流れで進められた（図1）。

4) プログラム実施者

プログラムの計画と実施は臨床心理士3名と大学院生1名で行った。1名（第一著者）がグループリーダーを担い、他の3名は主にロールプレイ、記録、参加者との連絡を担当した。

3. プログラムの評価方法

親プログラムの評価は、図2に示すように開始前と終了直後に3つの指標を、終了後にプログラム評価アンケート調査を用いて行った。3つの指標は、①「育児負担感」（中嶋ら,1999）、②家族のエンパワメントを測定する「Family Empowerment Scale 日本語版」（以下、FES）（湧

水ら,2010）の家庭領域、③親が評価する子どもの「家庭における社会的スキル尺度」（戸ヶ崎・坂野,1997）である。また、④プログラム評価アンケートでは、「発達障害の理解」「子どもの行動の理解」「対応の仕方」「自分自身の理解」「ストレスマネジメント」の5領域における「期待度」「満足度」「理解・習得度」について、5件法と自由記述で回答を求めた。

なお、本研究はお茶の水女子大学研究倫理委員会の承認（第2014-84号）を得て開始した。

表1. プログラムの内容

	Xグループ	Y・Zグループ
# 1	オリエンテーション&発達障害の理解	オリエンテーション&発達障害の理解
2	子どもの行動の理解と自己の関わりの気づき	子どもの行動の理解と分類と自己の関わりスタイルへの気づき
3	子どもの好ましくない行動への対処①とストレスマネジメント①	子どもの好ましくない行動への対処①と親のストレスマネジメント①
4	子どもの好ましくない行動への対処②とストレスマネジメント②	子どもの好ましくない行動への対処②と親のストレスマネジメント②
5	子どもへの効果的な指示の出し方とエンパワメント	子どもへの効果的な指示の出し方①と親のストレスマネジメント③
6	—	子どもへの効果的な指示の出し方②と親のストレスマネジメント④
7	—	子どもと親のエンパワメントと振り返り

【プログラム開始前】

【プログラム終了後】

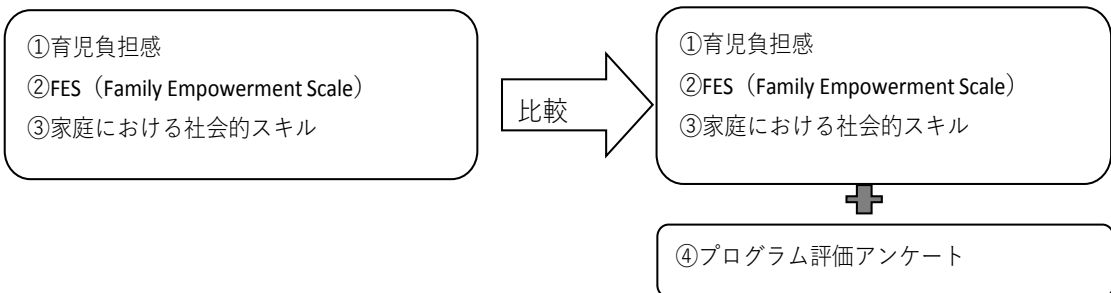


図1. プログラム評価方法

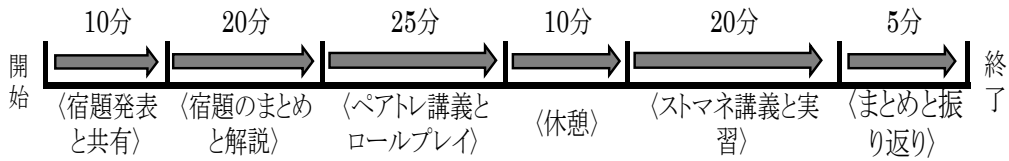


図2. 各セッションの構造

III 結果

1. 参加者のプロフィール

1) 参加者の概要

開始時期の異なる3つのグループに参加したのは計18名である。参加者の概要を表2に示す。母親の年齢、子どもの年齢において3つのグループに有意な差はなかった。なお、Xグループには1名の参加者は双子の子どもをもつため、子どもの人数が7名となった。グループ間に母親の年齢、子どもの年齢の差はみられなかった。

表2 参加者の概要

	Xグループ°	Yグループ°	Zグループ°
参加人数	6	6	6
年齢(平均)	43.2歳	41.5歳	41.0歳
当該児の年齢	9.0歳	9.5歳	9.2歳
男/女	7/0	5/1	4/2
診断名			
ASD	3	5	5
ADHD	3		1
LD	1	1	

2) 参加者の特徴

健康度を測る質問紙「SUBI」では、参加者のうち1人(6%)は心の健康度が低く、疲労度が高い要注意域、9人(50%)は健康度と疲労度ともに注意域、8人(44%)は心の健康度は高く疲労度は低い域に位置した。

2. 質問紙による効果の検討

プログラムの効果を検討するため事前事後の比較を行った。

3つの質問紙(図1の①,②,③)について、ウィルコクソンの符号付順位検定を用い、プログラム開始前(事前)と終了時(事後)の値の変化を

検討した。

①「育児負担感」では、全体得点および下位尺度「社会的活動の制限」において前後で差は見られず($z = -1.625, p = .104$, $z = -.792, p = .428$)、「否定的感情の認知」では有意差が認められ、全体の値が有意に減少した($z = -1.99, p < .05$) (図3)。

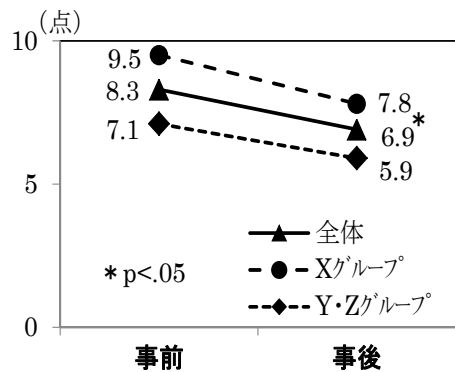


図3. 育児負担感「否定的感情の認知」の変化

また、②「FES」では、参加者全体の値が有意に増加した($z = -2.46, p < .05$) (図4)。

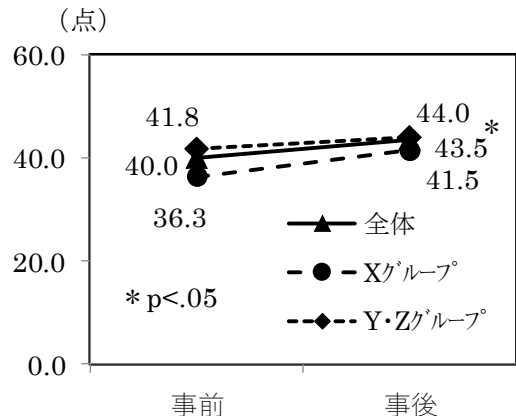


図4. FESの変化

③「家庭における社会的スキル尺度」は、SSTを同時並行で実施したY・Zグループでは事前より事後の値が有意に増加した($z=-2.85, p<.01$) (図5)。親に対するペアトレのみを行ったXグループでは、有意差は見られなかった。

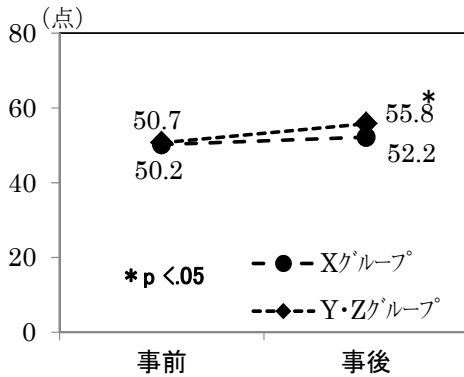


図5. 家庭における社会的スキルの変化

3. プログラム評価アンケート

次に、プログラム評価アンケート (図1の④) にみられた参加者の変化について検討を行った。「障害の理解」「行動の理解」「対応の仕方」「自己理解」「ストレスマネジメント」の全5領域において、期待度と満足度の値に差はみられなかった。すなわち、期待した程度にはプログラムは満足に行くものだったと考えられる。ただし、「対応の仕方」のみ、満足度が期待度を下回っていた。

自由記述の回答は、主に参加者同士の交流、子どもへの対応、自分自身への気づきの3つの領域にまとめられた (表3)。さらに、その関係を捉えて参加者の心理的変容を仮説的に図6に表した。子どもの育ちや自身の子育てに不安や自信のなさを感じる反面、「なんとかなる」という気持ちが母を支えていることが窺われた。

表3 参加者の自由記述

<参加者同士の交流> <ul style="list-style-type: none"> ・「自分だけじゃない」とわかった ・子どもについて安心して話せた ・情報共有やアドバイスをもらえた ・他の人の対応が参考になった
<子どもへの対応について> <ul style="list-style-type: none"> ・ほめられるようになった ・待てるようになった ・対応の仕方の指標ができた ・冷静に対処できるようになった
<自分自身への気づき> <ul style="list-style-type: none"> ・肩の力を抜くことの大切さを知った ・子どもの見方が変わった ・イライラすることが減った ・子どもの気持ちが理解できるようになった ・宿題によって自分のかかわりを見直すことができた ・自分の気持ちをコントロールすることの大切さがわかった



図6. プログラムを通しての母親の体験

IV 考察

1. ペアレントトレーニング&ストレスマネジメントとエンパワメント

参加者全体的に、プログラムを通して子育てで負担感、特に子育てにおける「否定的感情」が減じ、家庭領域におけるエンパワメントを評価する値は

上昇した。また、自由記述では、プログラムが安心する場を提供し、情報のみならず悩みを共有できる場となり、肩の力を抜きながら自己理解が進み、さらに子どもの見方が変わり、問題への対処や工夫をいくらかできるようになる。自分自身を振り返る機会となり、漠然とした自分と現実に対する安心感「なんとかなる」がみられ、エンパワメントの過程にあることが示唆された。井上ら(2006)の言う、個の内面でエンパワメントする側面と、さらに環境(子どもや周囲を含む)への新たな働きかけができるようになる側面が参加者の中にも生起しているとみられる。

今回のような短期プログラムからどの程度の効果が期待できるのか、議論はあるが、中田(2010)の5回の短縮版プログラムの効果検討においても、子どもへの対応の理解、学習内容の実践、参加者の精神的安定などの効果が認められたとしている。ただし、介入後、時間が経過してからの評価を加えて検討しなければ、プログラムの効果は判断できないだろう。

2. 親子同時並行について

子どものSSTを並行して行ったグループとペアトレ単独のグループの比較を行ったところ、家庭での子どもの社会的スキルについての親の評価は、予想通りSSTを行った2グループにおいて有意に上昇した。自由記述でも、親子関係の好転を示す記述がみられ、プログラムを同時並行で行うことの効果は期待できる。

その一方、育児負担感やエンパワメントの変化においてはペアトレ単独群とSST並行群の間で差はみられなかったことから、子ども支援が直接的に親のエンパワメントに効果をもつとは言えない可能性が示された。これは言い換えれば、親への直接的介入の必要性を意味することと考えられる。

3. 今後の課題

本実践では、子どもの対応に変化があったとすると親の語りがみられるものの、プログラムに対する期待には応えられていないことが示唆された。

理由として、子どもの行動理解についてのプログラムの内容が、参加者の子どもの多くが診断されていたASDという障害に十分対応できなかった点が考えられる。

さらに、対象者の体験は多様であるため、人数を増やして、プログラムと親のエンパワメントとの関係を精緻に検討していく必要がある。

また、我が国では母親を対象とする介入プログラムが大半であるが、両親を対象とするプログラムこそ、ペアレントトレーニングの原型であることから、父親の参加が父親自身、並びに母親と家族の変化に、どう関わっていくのかも検討していく必要があるだろう。

<付記>本研究は科学研究費助成事業基盤研究(C)(課題番号25380920)の下で行った。

文献

- 芳賀 彰子・久保 千春(2006). 注意欠陥/多動性障害、広汎性発達障害児をもつ母親の不安・うつに関する心身医学的検討, 心身医学, 46(1).
- 原 仁(2010). 障害児の親のメンタルヘルスに関する研究—うつ状態の早期発見と家族支援—報告書, 日本発達障害福祉連盟, 84-90.
- 井上 孝代・榊原 佐和子(2005) 臨床心理学における「エンパワメント」の概念とマクロ・カウンセリングでの位置づけ, 心理学紀要(明治学院学院大学)
- 岩坂 英巳(2012). ペアレント・トレーニングガイドブック, 東京, じほう
- 久蔵 孝幸・高山 恵子・内田 雅志(2007). テレビ会議システムによる遠隔ペアレントトレーニングの試行—域格差のない支援のために—, チャイルドヘルス 12(11), 815-818.
- 上林 靖子(2001). ADHDを支える一親ができること—, こころの臨床, 2(4), 491-495.
- 上林 靖子・北 道子・河内 美恵・藤井 和子(2009). 発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル, 東京, 中央法規
- 北川 憲明・七木田 敦・今塩屋 隼男(1995). 障害児を育てる母親へのソーシャルサポートの影響, 特殊教育学研究, 33(1), 35-44.
- 眞野 洋子・宇野 宏幸(2007). 注意欠陥/多動性障害児の母親における育児ストレスと抑うつとの関連, 小

- 児保健研究, 66(45), 24-530.
- Norvilitis, J.M., Scime, M. & Lee, J.S. (2002). Courtesy stigma in mothers of children with ADHD: a preliminary investigation, *Journal of Attention Disorders*, 6, 61-68.
- 中嶋 和夫・齋藤 友介・岡田 節子 (1999). 母親の育児負担感に関する尺度化, 厚生指標 46(3), 11-18.
- 中田 洋二郎 (2009) 発達障害と家族支援—家族にとっての障害とはなにか, 学研
- 中田 洋二郎 (2010). 発達障害のペアレントトレーニング短縮版プログラムの有用性に関する研究, 立正大学心理学研究所紀要, 8, 55-63.
- 大野 博・吉村 公雄 (2001) WHO SUBI 日本語版 金子書房
- 障害保健福祉研究情報システム (2013). 重要な用語の開設 エンパワメント, <http://www.dinf.ne.jp/index.html> 2016
- 宋 慧珍・伊藤 良子・渡邊 裕子 (2006). 高機能自閉症・アスペルガー障害の子どもたちと家族への支援—親のストレスとサポートの関係を中心に—, 自閉症スペクトラム研究, 3, 11-22.
- 篁 倫子 (2012a). 「発達障害児を育てる親のメンタルヘルスと支援リソースに関する臨床心理学的研究」平成 21 年度～23 年度科学研究費基盤研究 (C) 研究成果報告書, 全 66 頁
- 篁 倫子 (2012b). 第 6 章心理学の専門家の立場から, 対人専門職のための発達障害者支援ハンドブック, 65-67.
- 高山 恵子・平田 信也 (2014). ストレスマネジメントの心理学, 東京, 本の種出版
- 戸ヶ崎 泰子・坂野 雄二 (1997). 母親の養育態度が小学生の社会的スキルと学校適応におよぼす影響—積極的拒否型の養育態度の観点から— 教育心理学研究, 45(2), 173-182.
- 涌水 理恵・藤岡 寛・宮本 信也他 (2010). 障害児を養育する家族のエンパワメント測定尺度 Family Empowerment Scale (FES) の日本語版の開発, 厚生指標, 11, 33-41.