

育てにくさを感じる親に寄り添う支援についての研修



目的：「育てにくさ」の背景にある親子の問題の所在の見極め方や親や子どもが発信する様々なサインを理解し、適切な対応や親子に寄り添った支援ができる人材を養成することを目指す。

対象：都道府県、市町村の母子保健担当者（保健師、助産師、（管理）栄養士、歯科衛生士、心理職など）

※本資料は当日参加ができなかった方にも講義内容が理解しやすいように、実際の講義と当日配布した資料を元に事務局において作成した資料となります。詳しい内容は、特設HP内の終了報告に掲載の資料をご覧ください。

1. 「育てにくさの理解と支援」

★育てにくさとは

健やか親子21（第2次）の重点課題①に挙げられており、保護者や養育者が感じる育児上の困難感のこと。

★育てにくさの4つの要因

- (1) 子どもに起因するもの
発達障害、先天性疾患、後天性疾患、小児特定疾患
- (2) 親に起因するもの
月経前緊張症、産後うつ、マタニティーブルー
統合失調症などの精神障害、知的障害、子育て経験
- (3) 親子関係に起因するもの
親子の相性、多胎児
- (4) 親子をとりまく環境に起因するもの
貧困、父親・祖父母の協力、次の子の出産、転居

- ・「育てにくさ」の心配に耳を傾ける
- ・「育てにくさ」の要因は変化することに気を付ける
- ・保護者を置き去りにしない、保護者と共に考える
- ・目の前にいる子ども達に、自分の持つ専門性を活かしていく
- ・問題を先送りしない工夫をする
- ・一人で、一機関で抱え込まない
- ・最後まで見届ける工夫をする

★健診でのチェックポイント

○発達、育児、疾病、予防接種について確認し、とくに保護者が子どもを正しく認識し、

子どもに適切な対応がなされているかチェックする

- ・子どもが年齢相当の心身の発達をしているか
- ・子どもが年齢相当のケアをされているか
- ・親子関係が円滑であるか
- ・保護者がどのような状態か

6,7ヶ月健診では、保護者が子どもの問題をまだ認識していないことを頭に置いた保健指導が求められる。
9,10ヶ月健診での保護者の観察点は保健指導に生かすべきである。
1歳半健診での保護者の訴えと健診結果の違いには丁寧に答えていく必要がある。

★精神疾患のある養育者等の支援を必要としている家庭への対応

○養育者の生育歴に着目し、養育者の課題や子どもの頃の成長・発達の状況を踏まえた精神面のリスクアセスメントが必要

○養育者が精神科につながっている場合には、主治医と養育者の生育歴などを情報共有を行うことも重要である。情報交換の方法を検討しておく必要はある

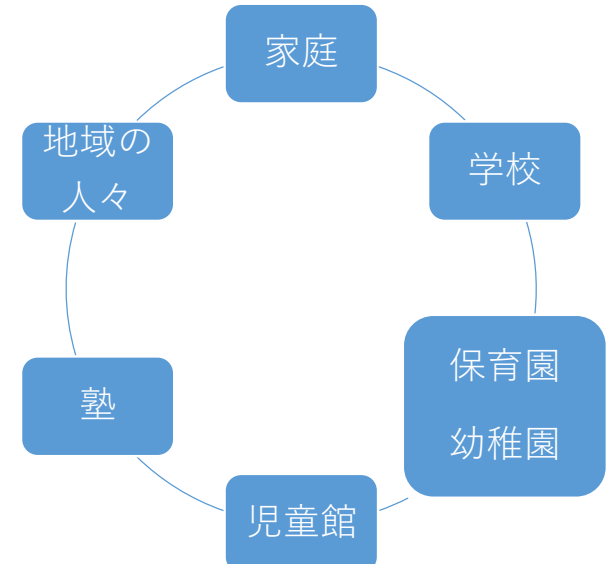
○マタニティーブルーズ：産後にイライラしたり、気持ちが落ち込んだりします。多くは産後3日から10日頃までに軽快

○産後うつ病：産後1～2週から数カ月以内が好発時期です。症状自体は基本的にうつ病と同じで、一定期間（だいたい2週間以上）続く

★要支援家庭へのフォローの在り方と育児支援、関係機関連携

- どのタイミングで組織対応をするか予め考えておく
- 組織は、要保護児童対策地域協議会の活用のタイミングを考えておく
- 関係機関の観察点などの役割を明確にしておく

★様々な場面での気づき



2. 育てにくさに寄り添う支援～4つの要因とその対応～

①客観的に全体像を把握 ②「どのような支援が可能か？」の視点 ③ポジティブな面も見つける

★子どもの要因 ポイント：生活状況、機嫌、発育・発達

○グレーゾーンの子どものフォローアップ

親が気づき、心配している場合...

- ・その場で出来る「今日からできること」を指導、
- ・その上で状況に応じた支援につなげる

親も育てにくさを感じている一方で、障害を指摘されることへの強い不安もある

親が気付いていない、否定する場合...

- ・育児で困っていないか聞き取る
障害のことではなく、育児の困り感からねぎらい、気持ちに寄り添う
- ・関係を継続して、一緒に気づくように持っていく

★親の要因 ポイント：育児不安・疲労、健康状態

○親に障害が疑われる場合

- ・自閉スペクトラム症...すべきことなどを具体的に示し、
- ・ADHD...リマインダーの活用、定物定位
- ・知的障害...キーパーソンが必要となる、制度を活用

○親に精神疾患が疑われる場合

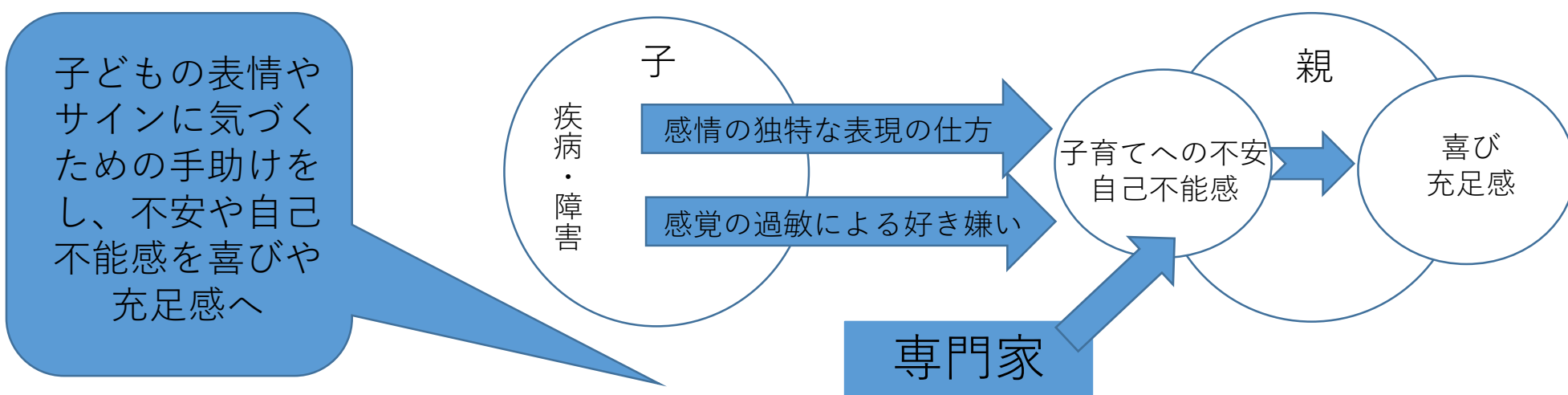
- ・産褥精神病（産後うつなど）
視診、問診、EPDS等で評価後、傾聴や共感で支持し、専門機関へ（本人の了解を得る、緊急性がある場合は関係者間で連絡

★親子関係

○乳幼児期は、親子関係・対人関係の発達にとって最も重要な時期。

- ・基本的な信頼関係も乳幼児期に育まれる。
- ・育児経験が養育者としての脳を形作り、子も親と関わることで心理社会的、認知言語的に発達する

○疾病や障害がある子の親子相互作用を育む支援

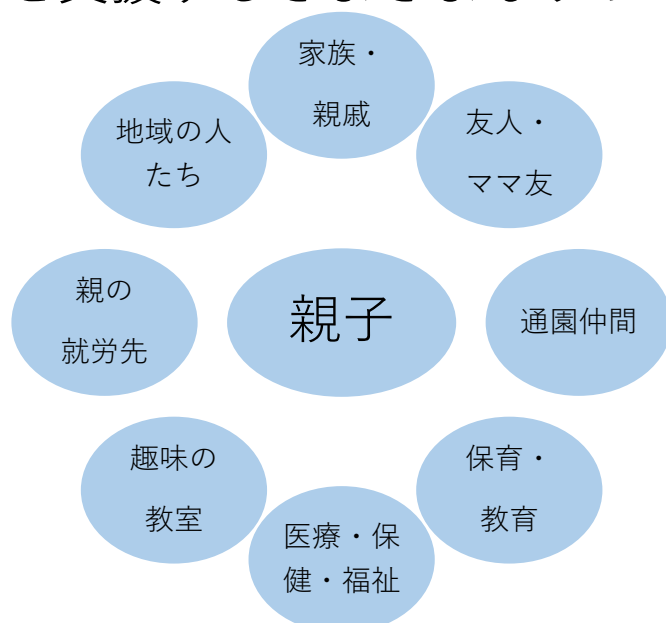


★環境の要因

○家族の機能状況をチェックする

- 1) 精神的機能：愛情や安らぎを得る
- 2) 育児機能：子どもを産み育てて教育する
- 3) 介護機能：老親などを介護・扶養する
- 4) 経済的基盤：生活の糧を得る

○親子を支援するさまざまなサポートグループ



○近年の社会的変化

- ・家族形態の変化
ひとり親、一人っ子、ステップファミリー
- ・家庭内問題の顕在化
子ども虐待、DV
- ・労働や生活スタイルの変化
女性の社会進出、ワークライフバランス
- ・経済格差
子どもの貧困
- ・人との繋がりの変化
インターネットの普及、孤独死、孤育て

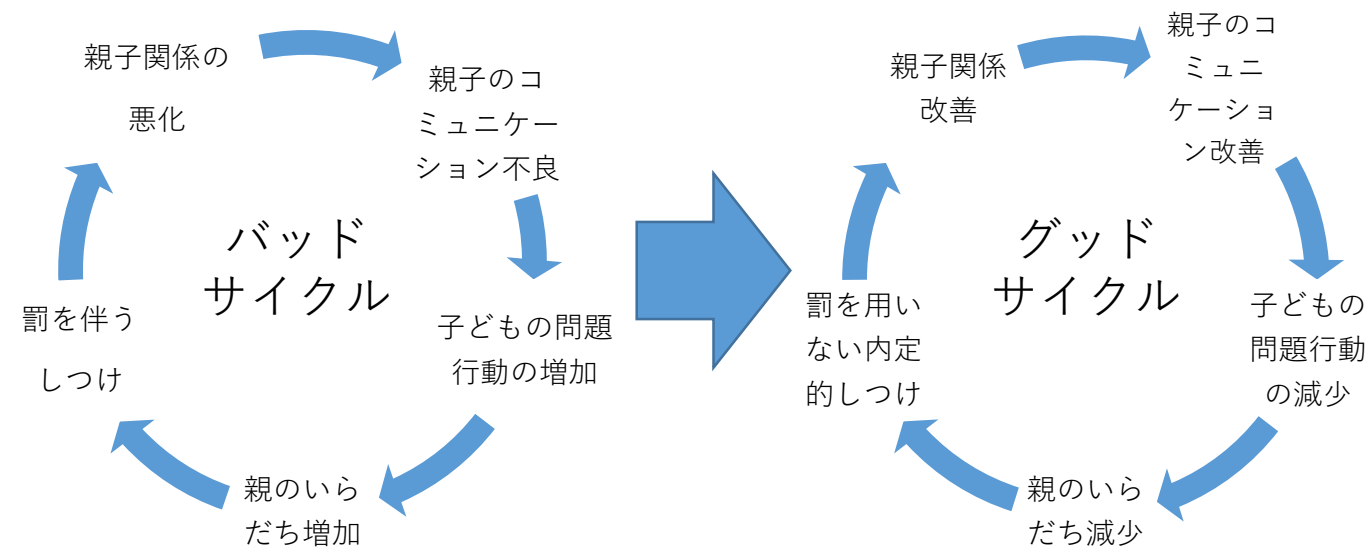
人と人との結びつきから得られる様々な形の助けを
ソーシャルサポート
子育ての主体は親（保護者）であり、
支援者は、それぞれの役割から寄り添う支援を提供

3. 育てにくさに寄り添う支援～ペアレントトレーニングの視点～

★ペアレントトレーニングとは

- 子どもを育てている親が、自分の子どもへの関わり方を客観的に見つめ直し、**いい親子関係**を築くことを目的に開発されたペアレント・プログラムを練習すること。子育て支援者の研修にも使われている。
- 効果：抑うつが減少した、ネガティブな関わりが減少し、ポジティブな関わりが増加したという結果が証明されている。

★子どもとのコミュニケーション～バッドサイクルからグッドサイクルへ



○虐待防止のためには

- ・子育てしやすい方法を知っている
- ・自分の激しい感情をコントロールできる
- ・こころにゆとりを持って生活できる
- ・子育て仲間ができる

こういったことが挙げられ、そのためには、そのためには親の内的変化を引き出す支援が必要

○コミュニケーションの取り方のポイント

- ・分かりやすい言葉で
- ・ポジティブランゲージ、スキンシップで愛情を表現
- ・短時間でも共に「楽しい」と感じる時間を多くとる

○効果的なほめ方のステップ

- ①賞賛を与える→②望ましい行動を表現する→③理由を述べる→④良い結果を与えるほめることもしつけ

★子どもの課題と親の課題

○子どもの課題

- ・自分の要求を、適切に表現する方法を身に付ける
- ・世界はいつでも自分の思い通りになるものではないと知る
- ・自分の感情をコントロールする力をつける

○親の課題

- ・自分の信念（価値観）を見直す
- ・子どもの発達、性格、体調、気持ち、出来る・出来ないを知る
- ・子どもに社会性を身に付けさせる努力をする

○問題行動を正す教育法のステップ

- ①問題行動をやめさせる：「太郎、花子、ケンカをするのをやめなさい。」
- ②悪い結果を与える：「ケンカをしたので、おもちゃはお父さんが預かるよ。」
- ③子どもにして欲しいことを説明：「おもちゃは一つしかないから、じゃんけんで順番を決めよう。」
- ④子どもに練習させる「：じゃあ、一度じゃんけんをしてみよう。」

★育てにくさを感じる親への支援

○保護者支援の基本的考え方

- ・家族ができることを助言する
 - ・家庭で取組やすい構造化や情報の伝え方の工夫
- ・出来るだけ正確で確かな情報を伝える
 - ・発達障害や特性に関する適切な理解促進
 - ・今使えるサービス、将来的に使えるサービス
- ・家族のがんばり、工夫を評価する
 - ・ペアレントトレーニングなどを通して、成功場面を増やし褒める
 - ・無理しすぎないことも大切であることを伝える
- ・家族が、仲間と出会うことを助ける
 - ・ペアレント・メンターなど、先輩を紹介する
- ・関係者同士が情報の共有や引き継ぎをきちんと行う

○発達障害の保護者支援

- ・育てにくさ...子育ての辛さ・負担感
- ・関わりにくさ...達成感や喜びが少ない
- ・理解のしにくさ...親としての自信の喪失
- ・行動の問題への心配...適切に関わる回数の減少
- ・将来への心配

『子育てが辛い』

↓
親子関係が不安定

↓
二次的な問題の併発へ

○保護者への子育て支援、ケアが重要になる