

思春期の子ども・若者家族支援講座「ピュベル」の試行的実施について

県立総合精神保健福祉センター

○川村学子, 田中花香理, 白尾直子
井居美幸, 佐伯真由美

1 はじめに

当センターでは、平成12年度からひきこもり家族教室を開始するなど、思春期問題を抱える家族支援を継続的に実施してきた。近年では、発達障害等の早期診断・早期支援が行われるようになり、比較的低年齢で精神科受診を開始するケースが増加している。

支援事例の中には、現時点でひきこもり等の明らかな問題行動を生じてはいないが、育ちにくさを抱えた子ども側の要因や、親の養育姿勢の偏りなどから親子関係の悪循環が生じ、思春期特有の問題が深刻化しているケースも少なくないのが現状である。

そこで、ひきこもり予防・自殺予防を目的とした家族への早期介入の観点から、思春期の子ども・若者を育てている親を対象に、既存のペアレント・トレーニングを活用した心理教育プログラムを試行的に実施し、その効果を検証することとした。また、得られた成果を地域に還元することを目的に、汎用性の高いプログラムの作成を目指す。

2 本調査研究の目的

幼児や小学生低学年を主な対象としたペアレント・トレーニングは数種開発されており、様々な分野や場面で活用されている。思春期・若者向けには「ひきこもり」や「薬物依存症」等の問題に特化したプログラムがあるものの、汎用化については開発途上といえる。

そのため、本事業の目標を表1のとおり定め、既存の家族向けプログラムを参考に、当センター独自の支援メニューの開発を行い、その手法の汎用性の確立と地域への還元を目指す。

表1 本事業の目標

短期目標	中・長期目標
■ 診療・相談ケースの効果的治療及び支援 ■ スタッフの人材育成	■ 思春期早期からの家族支援により、予防的に支援を行う手法の確立 ■ 手法の汎用性の確立及び地域への還元 ■ 支援者の人材育成

3 試行実施の方法

(1) 実施期間・回数

次の期間に、毎月1回の全5回で実施した。

- 第1クール 平成27年11月から平成28年3月までの5か月間
- 第2クール 平成28年5月から平成28年9月までの5か月間

(2) 実施担当者

地域支援課職員3名(精神科医1名, 臨床心理技術者2名)

(3) 倫理的配慮

試行プログラムの実施に当たり、心理検査などのデータは個人が特定されない形で、学会等に発表する可能性があることを対象者に伝え、申込書として書面で同意を得た。

(4) 実施内容

ア 対象者

- 概ね10歳から30歳未満の子ども・若者を養育している親を対象とし、当センターで診療または相談の継続ケースのうち、処遇会議において参加を決定した人とした。
- 第1クールは3例、第2クールは4例の計7例の参加があった。参加者は全例母親のみで、親の年齢の平均は48.8歳。対象の子どもは女子2例、男子5例であり、年齢の平均は15.7歳であった。

イ 各回のテーマと習得スキル

各回のテーマに沿って、具体的な習得スキル(表2)を学ぶためのテキストを作成し、ミ

ニレクチャーとグループワークを行った。

表2 「ピュベル」各回のテーマと習得を目指すコミュニケーションスキル

回	テーマ	習得する親子のコミュニケーションスキル
1	セッション1 「思春期のこころと行動を理解しよう」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 思春期以降の難しさが理解できる ▶ 問題を具体的行動でとらえる ▶ 親のできているところを具体的行動で認める ▶ お子さんのできているところを具体的行動で認める
2	セッション2 「困った行動を理解しよう」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 困った行動には、きっかけがあることが分かる ▶ 困った行動には、お子さんにとってメリットとデメリットがあることが分かる ▶ 「本人にとっての理由」を理解し、共感的に対応する
3	セッション3 「効果的なメッセージで、家族との協力関係を増やそう」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ポジティブなコミュニケーションを心がける ▶ 親のして欲しいことを、お子さんに具体的に伝えることができる ▶ 協力して欲しいことを伝え、お子さんと話し合うことができる
4	セッション4 「上手にほめて、やる気をアップしよう」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ お子さんの望ましい行動をみつけることができる ▶ 望ましい行動を効果的にほめる ▶ お子さんにとっての大切なこと、難しいことを知っている
5	セッション5 「フォローアップ：わが子の意欲を引き出すかかわり方」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 親が先回りせず、お子さんの成長を促すことができる ▶ 親自身が落ち着いて、冷静に対応する ▶ お子さんの意欲を引き出すかかわり方が分かる

※テキストは、既存のペアレント・トレーニング等心理教育プログラムのマニュアル等の文献を参考に、参加者の特性に合わせて作成した。

(5) 個別フォローアップ

全5回プログラム終了後は、スタッフが個別面接の機会を設け、PSI育児ストレスインデックスの結果等のフィードバックにより、親子のかかわりを振り返る機会を持つこととした。

また、習得したスキルの確認を行いつつ、その後の親子関係改善のための個別支援を継続している。

4 効果測定の方法及び結果

次の3つの指標を用い、親の育児ストレス状況と、本プログラムで習得を期待する親子間のコミュニケーションスキルの理解度等を把握し、効果を測定した。

<利用した指標>

- PSI 育児ストレスインデックス (プログラム開始時及び修了時に実施)
- コミュニケーションスキル習得の自己評価 (各セッションで習得を期待されるスキルについてのオリジナルの自己評価スケールを作成：全プログラム開始前と各セッション修了時にアンケートに回答)
- 記述式のアンケート(全セッション修了後に回答)

(1) PSI育児ストレスインデックスによる評価

本事業の効果測定と家族への理解を深め個別面接の参考にするために、日本版 Parenting Stress Index (PSI=育児ストレスインデックス)の自記式検査を採用した。PSIは子どもの特徴に関するストレス【子どもの側面】7下位尺度 38 項目、親自身に関するストレス【親の側面】8 下位尺度 40 項目、合計 78 項目で育児ストレスを評価するものである。

原版 PSI(米国 Abidin 博士, 1980 年代)は、生後 3 か月から 12 歳までの年齢の子をもつ親による自己評価法として開発されたものであり、思春期年齢対象の拡大版 PSI (SIPA, 1998)の日本語版は開発されていないため使用できず、本来は対象外となるが、この検査の基盤となる仮説が本事業の目的と合致し、個別援助の指針を得ることができることから、この検査を採用し、効果測定と個別フィー

ドバックを行った。

乳幼児期を主な対象とした検査であるため、特に子どもの側面についての回答の難しさはあったが、育児ストレス状態の参考値として、初回開始前と最終回修了時に目的を説明した上で記入してもらった。全7例のうち6例から有効な回答が得られた。

なお、本検査は得点が高いほどストレスが高いことを示している。

ア 個別の前後比較

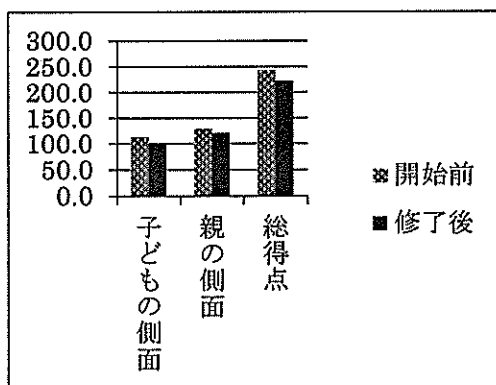
有効回答の全例が、開始前は非常に高い育児ストレスを抱えている状態であった。うち4例では、【子どもの側面】と【親の側面】のストレス得点に改善が見られたが、【子どもの側面】の得点が増加したケースと、【親の側面】の得点が増加したケースが1例ずつあった。修了後のストレスが増加している2例では、集団でプログラム内容を学ぶなかで、他の家族と比較するなど、親子の問題に直面化したことで、子どもや親自身の評価が一時的に低下したことが原因として考えられる。

イ 参加者全体の前後比較

参加者平均においても、開始前の育児ストレスの【子どもの側面】【親の側面】【総得点】の全てが標準域を超えて高い水準であったが、図1のとおり、修了後はこの3つの得点の平均値がすべて減少し、標準域に入るなどの改善がみられた。

また、図2のとおり、各下位尺度の平均得点も、すべての項目で減少している。

図1 参加者平均得点の比較

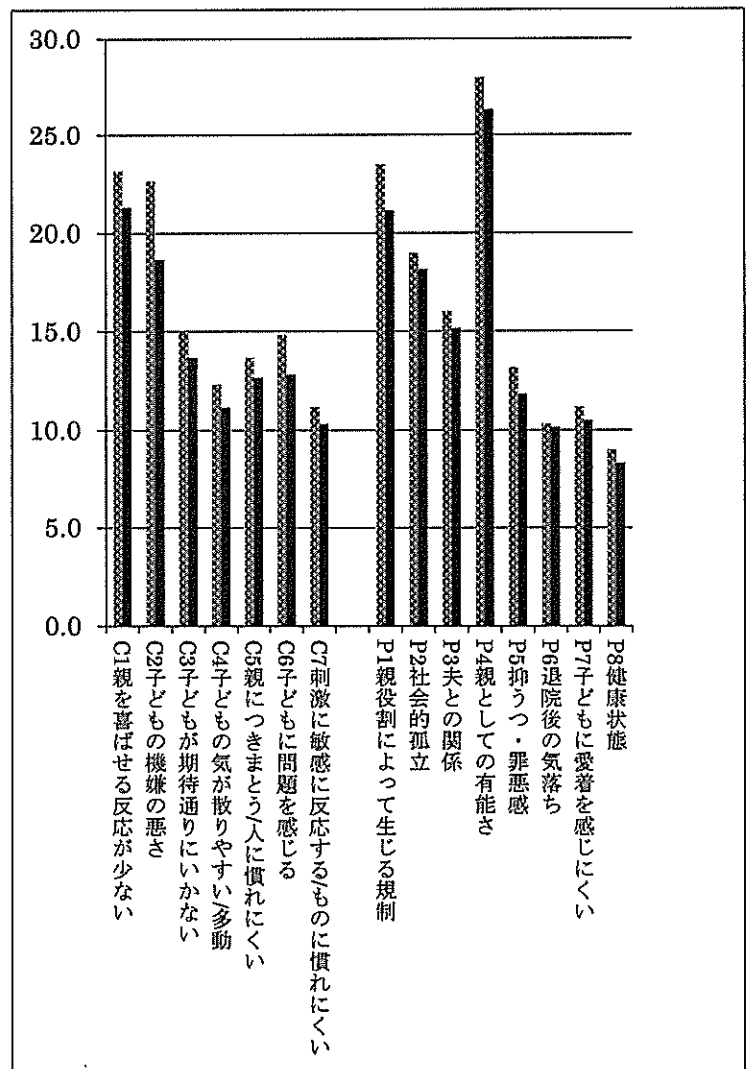


あわせて、参加者全体の下位尺度得点の前後比較の差については、ウィルコクソン符号付順位和検定により【子どもの機嫌の悪さ】と【子どもの側面の合計】が有意に減少していたことが分かった ($P < 0.05$)。

(2) 習得するコミュニケーションスキルの自己評価

講座の開始前に習得を目指す親子のコミュニケーションスキルのオリジナルの自己評価スケールの全項目について、現状の自己評価を回答してもらい、各回修了後に、セッションごとのターゲットとなる項目への回答を得て、前後比較を行った。(図3)

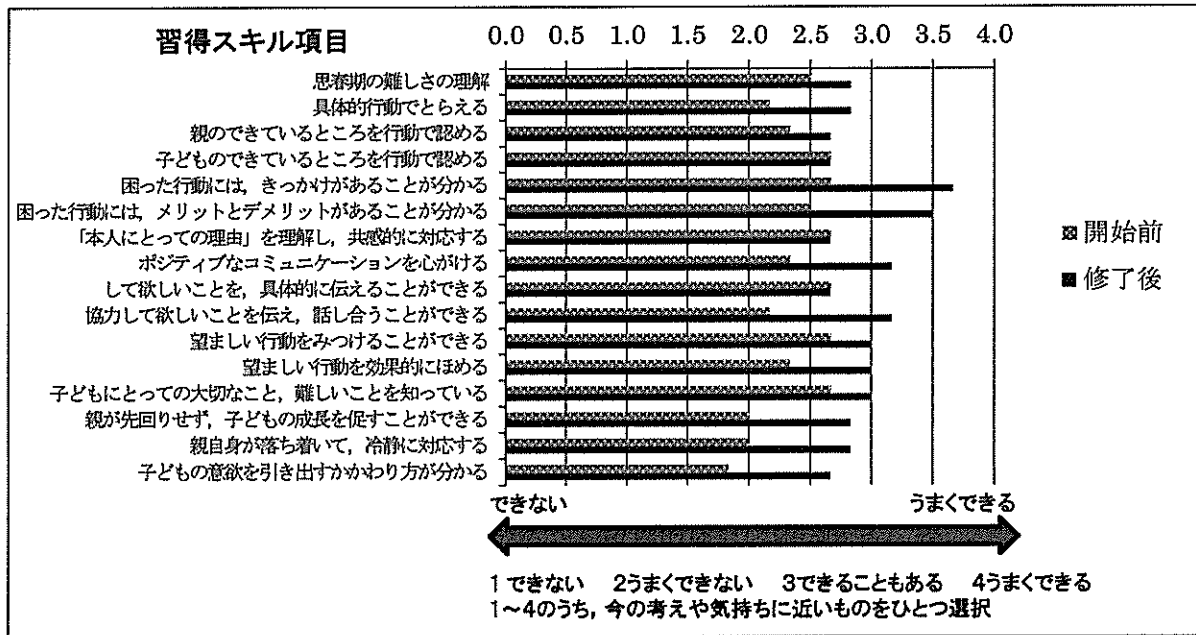
図2 各下位尺度の前後比較(参加者平均得点)



問題行動の背景の理解や、ポジティブなコミュニケーションのための知識習得や、視点や意識の変容については、平均して修了後に向上していた。

一方で、「子どものできているところを行動で認める」「本人にとっての理由を理解し、共感的な対応をする」「して欲しいことを具体的に伝える」などの行動変容については、参加者の平均に開始前と修了後で大幅な変化はみられなかった。

図3 習得するコミュニケーションスキルの自己評価の前後比較(参加者平均)



(3) 事業終了時アンケート結果

最終セッション修了後に、その事業全体の効果を図るため、表4の質問項目に回答を得た。

6例のうち5例が「お子さんの行動の理解を深めることができた」「新しい知識や視点が得られ」「日常で実践することがあった」「他の家族と一緒に学ぶことが役立った」と回答し、知識やスキルの習得については満足度が高かったことが窺えるが、「親子関係が改善された」と回答したのは1例にとどまり、実際に親子関係に役立った実感には至らなかったようである。

表4 効果に関するアンケート結果

	はい	どちらとも言えない	いいえ
自分自身の講座への参加目的は達成された	4	2	0
お子さんの行動の理解を深めることができた	5	1	0
親子関係やコミュニケーションについて新しい知識や視点が得られた	5	1	0
学んだことを日常で実践することがあった	5	1	0
実践により親子関係が改善された面があった	1	5	0
他の家族と一緒に学ぶことが役立った	5	0	0

自由記載では、役立ったこととして「自分の思いを伝えるだけでなく、子どもの長所・短所を認めること」「ほめるポイント、注意する時のポイント」「できていることを見つけること」の理解や、「コミュニケーションを具体的に教えてもらった」ことなどが挙げられている。

一方で、実践したいが難しい点として「感情的になり、学んだことを忘れてしまう」ことや、「穏やかであり続けること」「ほめるところを探すこと」の難しさなどがあった。

講座参加を通しての子どもや家族の変化としては、「子どもがよく話しかけてくるようになった」「自分は気持ちが楽になった」「柔軟に考えられるようになった」「親自身が心身ともに健康であるこ

とが大切だと感じた」などの回答があった。

講座そのものの感想としては「とても楽しかった。またこういう機会を作って欲しい」という意見が多く聞かれた。

5 考察

子どもの育ちにくさや親側の養育姿勢の偏りなどの要因から、親子関係の悪循環が生じ、思春期特有の問題を深刻化させているケースに対し、ひきこもりや自殺予防の観点から、親子のコミュニケーション改善のための心理教育プログラムを試行的に実施し、その効果を検証することとした。

また、小集団グループで実施することにより、問題を抱えた家族の心理的孤立を防ぎ、客観的視点を持つことなどで、教育効果がより促進されることを目指した。

今回試行の2グループは、主に不登校傾向などの不適応状態にある子どもを持ち、その問題の対応から親子関係が悪化していると思われるケースを対象とした。

プログラムの評価として、数量的に示せる指標として、PSI(育児ストレスインデックス)を用いた。全例とも、育児ストレスがかなり高い状況での参加開始であったが、平均値ではいずれも標準域まで減少している。

また、下位尺度の【子どもの機嫌の悪さ】と【子どもの側面の合計】得点の前後比較について、有意な改善が認められた。このことは、親の不安から子どもに与えられていた余分な刺激が減少したため、子ども側の言動面の落ち着きが促進され、親子の情緒的な安定が得られたのではないかと仮説を立てている。

プログラム全体を通してのアンケートからは、知識やスキルの習得については満足度が高かったことが窺えるが、実際に親子関係が改善されたという実感には至らなかった例が多いなど、継続的なアフターフォローの重要性を示唆する結果となった。

6 今後の課題

- (1) 効果検証のためには、さらなる実践を重ね、評価指標となるデータ数を集積する必要がある。
- (2) 試行段階での対象者に合わせた内容でテキストを構成している段階である。実施を重ねるなかで、内容の改編を行い、汎用性の高いテキストを作成する。
- (3) 全セッション終了後も個別支援は継続しているが、効果の持続性を確認するためにも、フォローアップセッションの開催についても検討し、実施を予定している。

参考文献

- 1) 野口啓示著『むずかしい子を育てるペアレント・トレーニング【思春期編】』2015年明石書店
- 2) NPO法人アスペ・エルデの会編集『専門家・支援者向け 楽しい子育てのためのペアレント・トレーニング・マニュアル』2015年 第2版
- 3) 境泉洋・野中俊介著『CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック～若者がやる気になるために家族ができること～』2013年 金剛出版
- 4) 上林靖子監修『こうすればうまくいく発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル』2012年 中央法規出版
- 5) 兼松百合子ほか共著『PSI 育児ストレスインデックス 手引』2訂版 2015年一般財団法人雇用問題研究所