

シンポジウム トリプルPの活動を振り返って
～非認知能力向上やネット依存予防を切り口に広げるトリプルP～

香川大学医学部、NPO 法人親の育ちサポートかがわ 鈴木裕美

私が香川県にトリプルPを導入したのがちょうど4年前の2015年4月です。トリプルPの認知度は皆無だったので、参加者がほとんどおらず、周知していくのに大変苦労しました。

そんな中、私は香川県教育委員会と2017年4月より「非認知スキル向上事業」を開始しました。非認知能力とは人間が生きていくために大切な能力で自己実現の原動力となり、人を成功に導くものです。非認知能力に関する先行研究では、非認知能力が高いと子どもの学習意欲が増し、成績がよくなる、学校・家庭共により生活態度を身に着ける、心身ともに健康度が高い、社会的地位が高いなどがわかっています。ですから、今教育界ではいかに非認知能力を育て伸ばしていくかが課題となっており、大変注目されています。その中で香川県は一早く大学と協力して取り組みを開始しました。

非認知能力を育てるには安定した愛着が必要です。アンケート調査でも非認知能力の高い子どもは、愛着が安定していることが示されました。では、安定した愛着を築くにはどうしたらいいのでしょうか？愛着は子どもが望む3つのことを満たすことで築かれます。「愛してほしい(愛情)」「見てほしい(関心)」「認めてほしい(前向きな注目)」の3つです。これらが満たされて、子どもは安心感と信頼感を得ることができ、非認知能力の土台ができます。これらの3つを具体的にどう満たすかは、トリプルPのセッション2にすべて書いてあります。このことに気が付いたとき、とても感動したのを覚えています。私は非認知スキル向上事業で行う講演会や子育て通信で、こっそりトリプルPを伝えています。

思春期になると、子どもが体調不良に陥ったり、不登校、リストカット、摂食障害、うつ、非行、家庭内暴力、そしてネット依存などが問題になります。これらの問題のほとんどが、不安定な愛着が原因です。最近の研究でもネット依存と不安定な愛着に強い関係があることが分かっています。思春期の問題を予防するには、その前に安定した愛着を築くこと。乳幼児期から学童期に、トリプルPを実践することで思春期の困難な問題が予防できるのです。

こう考えると、トリプルPは子育ての予防接種ではないでしょうか？ちょうど2年前にNPO法人親の育ちサポートかがわを立ち上げましたが、そのキャッチコピーが「子育てについて学ぶ機会をすべての親に！トリプルPは子育ての予防接種です」なのは、思春期に噴き出す様々な問題を予防したいという思いからでした。母子手帳に子どもの予防接種欄があるように、親の子育て予防接種欄ができればいいな、すべての親がトリプルPを受講することが当たり前の中になっただけいいなと思っています。その願いを込めて、三木町から助成金を頂いたときに、母子手帳に入るサイズの子育てリーフレットを作りました。そこに「子育てプログラム受講記録欄」をつくり、トリプルPを控えめに宣伝し、見開きで愛着を築く3つの方法を載せました。このリーフレットを乳幼児健診や母子手帳配布時にお渡ししています。

トリプルPを広げるために、私はトリプルPを直球で宣伝するのではなく、非認知能力やネット依存症、愛着の研究を通して、トリプルPの重要性を大いに認識し、取り組みに生かすことで間接的に宣伝してきました。もし、トリプルPがうまく広げられないという悩みがある方がいましたら、子育てプログラムは子どもの非認知能力を育て、望ましい人生を送らせるために、ネット依存を含む様々な問題予防のためにおすすすめするという切り口を使ってみたら、一般の保護者だけでなく、教育関係者の心をつかみやすくなるのではないのでしょうか。

子育てって、なんだらう？

子育ては「自動車教習所」に似ているかと思えます。教習所の先生は場に慣れて、教習所内で運転のルールや技術を教えてくれます。どうぞはまっすぐに教え、できるまで繰り返し教えます。これは子育てでもまったく同じです。先生があなたで、生徒は子どもです。目標は、あなたが助手席から降りて、子どもが外の世界で自分の意思で上手に運転できるようにすることです。そのために、教習所(家庭)でルールを守ることや、自分のことは自分でできるように生活の技術を教え、公道(学校や社会)に出かけましょう。そして、安心して助手席から降りましょう。

子育てで大変なこと～生きる力を育む～

生きる力を育むために大切なのは「土台」

土台がしっかりしている
安心感と信頼感が
しっかりとある土台

土台ができていない
安心感と信頼感が
少ない土台

土台がしっかりしている
安心感と信頼感が
しっかりとある土台

土台ができていない
安心感と信頼感が
少ない土台

子育ては シンプル ～今日からできる3つのこと～

これら土台を築く人も、うまく築けなかったと思う人も、今日から始めましょう。遅いことは何もありません。

愛してほしい (1日1つだけでもいい)

見てほしい (1日1つだけでもいい)

認めてほしい (1日1つだけでもいい)

「愛してほしい」「見てほしい」「認めてほしい」
この3つを満たすと「安心感」と「信頼感」が生まれます。

「愛してほしい」「見てほしい」「認めてほしい」
この3つを満たすと「安心感」と「信頼感」が生まれます。

生きる力 = 「安心感」×「信頼感」