

2018年度三木町×香川大学 健やかあすなろプロジェクト報告書

香川大学副学長 徳田雅明

香川大学医学部衛生学 宮武伸行、鈴木裕美

1) 実施概要

2013年度から2017年度までの5年間、COC（Center of Community、地（知）の拠点整備事業）で三木町と共同で展開する事業として、「健やかあすなろプロジェクト～児童の糖尿・肥満撲滅プラン」を提案、実施してきました。早期発見（第1段階）から、指導と治療（第2段階）、フォローアップ（第3段階）、啓発事業（第4段階）まで、三木町、松原病院と連携しながら香川大学、香川大学医学部として展開しました。

2018年度からは新たに、新健やかあすなろプロジェクトとして、新たな5年計画として、A：三木町小児生活習慣病検診結果の有効活用と地域への還元、B：三木町子育て支援事業 <子育てプログラムをすべての親に～子育ての予防接種を～>を2つの柱に展開しています。

2) 平成30年度実施報告

A：三木町小児生活習慣病健診結果の有効活用と地域への還元

三木町では、松原病院、三木町が中心となり約30年前から町内の小学生、中学生の採血とアンケート調査を行ってきました。その結果を用いて、三木町内の小学生、中学生に対して結果を還元し、生活習慣改善支援を行ってきました。しかしながら、結果の多くが、紙ベースで保存されている状況でした。そこで、本年度は今後30年間の貴重なデータをより有効に活用し、小児の生活習慣病予防対策をより効果的に実施するために、平成30年度データベース化を行いました。

・2018年8月2日からのべ369.5時間もの入力作業（作業員2名）を松原病院で行いました。

・三木中学校1987年度からの身体測定、血液検査値及びアンケート、2009年度からの三木町内小学校の身体測定、血液検査及びアンケートのデータベース化が完成しました。

・今後三木町小児生活習慣病予防対策委員会の議論を踏まえたデータの有効活用と三木町民への還元が期待されています。

B：三木町子育て支援事業 <子育てプログラムをすべての親に～子育ての予防接種を～>

三木町の未就学児をもつ親を対象に、子育ての方法を学ぶ機会を繰り返し提供すること

で、子どもが安心して育ち、能力を十分発揮できる子どもの養育環境を整えることを目的に、主に以下5項目について実施しました。

1. 健診での子育て情報提供（2018年6月～）

1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診に来所する保護者に対して、待合室にてあすなろプロジェクトの事業案内を子育てリーフレットや子育てプログラムのチラシを渡しながらかえたり、子どもの様子や悩みについて話し合いました。この活動により三木町民のプロジェクト事業参加が促進されることと思います。

頻度：月に3回（第一、第二、第三木曜日）

実施者：鈴木、合田、神田

2. 単発の子育て講演（2018年4月～）

① 4/3 三木町民生委員研修「発達障害と共に生きる」 （添付1）

参加者50名、実施者は鈴木で、発達障害とは何か、その特徴と二次障害などの問題、学校や家庭での対応方法、また民生委員として発達障害児を持つ家庭に対してできること（あすなろプロジェクトプロジェクトで実施する子育てプログラムを勧めるなど）について講演しました。

② 4/20 愛育会「明日が変わる子育て講座」参加者4名 （添付2）

③ 5/25 愛育会「明日が変わる子育て講座」参加者5名

実施者は合田(メイン)、鈴木で(サブ)、他人の子育ての様子をビデオで見ながら、自分自身の子育ての振り返りを行いました。また子どもとよい親子関係を築く具体的な方法や言葉かけ、ルールの作り方について学習しました。参加者同士でロールプレイをしたり体験型学習を楽しみました。

④ 9/28 氷上保育所 そだちの部屋「明日が変わる子育て講座」30名（添付3）

前半の1時間は、そだちの部屋で託児ボランティアなど子育て支援に関わる方々を対象に、鈴木が子育て講座を実施しました。後半の1時間半のうち、最初の30分は合田が「素敵な笑顔でいるためのフェイシャルストレッチング講座」を実施し、残りの1時間で鈴木が子育て講座を実施しました。

⑤ 12/8 白山小学校「明日が変わる子育て講座」 （添付4）

参加者55名、実施者は鈴木で子育て講座を実施しました。子どもとよい親子関係を築く具体的な方法や言葉かけの他に、子どもを伸ばす「ポジティブシャワー」のかけ方を参加者と一緒に考える学習を行いました。講座の終了後に子育てビデオの貸し出し、医大で行う子育てプログラムの周知、子育てリーフレットの子育て講

座受講記録にハンコを押した上で配布を行いました。

3. 香川大学医学部にて連続トリプル P 子育て講座 (2018 年 9 月～) (添付 5)

2018 年 9 月～ 5 回連続講座+3 回電話相談 10 名

2019 年 1 月～ 5 回連続講座+3 回電話相談 10 名

実施者：鈴木、神田

2 か月間かけてグループトリプル P (前向き子育てプログラムレベル 4 一般児童用) を実施しました。実施前後にはアンケートを行い、プログラム効果の評価を行いました。どの参加者も精神健康度、夫婦関係、子育てスタイル、子どもの問題行動において改善が認められました。参加者の中にはスクールカウンセラーもおり、講座終了後は職場でトリプル P を使って親の指導を行い、今後ファシリテーターになってあすなろプロジェクトに協力する意思があることを確認できました。

4. 子育てビデオの貸し出し (2018 年 9 月～)

氷上保育所 10 名

香川大学医学部 20 名

白山小学校 15 名

子育てプログラムで使用している「すべての親のためのサバイバルガイド」というビデオを 10 本購入したので、講演後に貸し出しを行いました。講演では 17 の子育て技術のうち、5 つ程度しかカバーできないため、ビデオを視聴することで残りの 12 の技術を効率よく学習することができます。また、講演に参加できなかった他の家族と学習内容を共有することで、家族内で一貫した子育て方法を実施することができます。

5. 子育てリーフレットの作成 (2018 年 11 月) (添付 6)

子育てリーフレットを 6,000 部作成しました。特徴は、①母子手帳に永久保存用に収納できるサイズ、②子育てプログラムの受講記録欄があり、予防接種のように受講するとスタンプを押せる、③見開きページを開けると、イラストでわかりやすく子育てのアドバイスが描かれているなどです。健診や母子手帳配布時に配布しました。また、子育て講座の受講時には、子育てプログラム受講記録欄に押印して配布しました。

添付 1

なぜ、子どもは困っているのか？

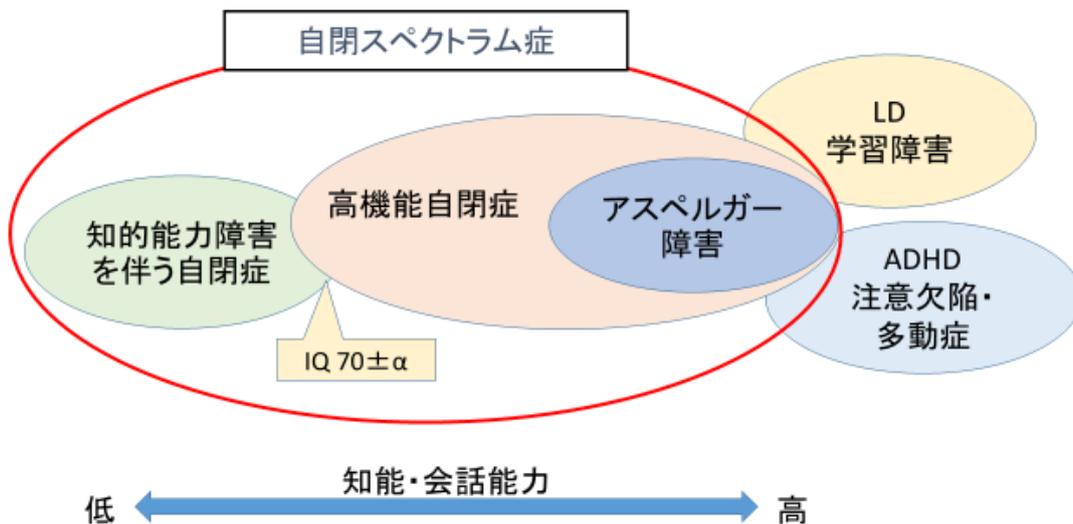
～発達障害と共に生きる～

香川大学医学部小児科医 鈴木裕美

1. 自分自身について考えてみよう

- 地図を読むのが得意
- 人の顔と名前をすぐ覚える
- 一度聞いた話は覚えている
- 約束時間を守る
- 忘れ物・なくしものが多い
- 思ったことを口に出しやすい
- 部屋が片付けられない
- 細かい手作業は苦手
- ドラマの流れについていけない
- 携帯電話番号が覚えられる
- 数字に強い
- 読書が得意
- 誤字脱字が多い
- 人見知りする
- 友だちは多い
- 初めての場所も平気
- 色々なことが同時にできる
- 譲れないマイルールが多い

2. 発達障害とは何か？



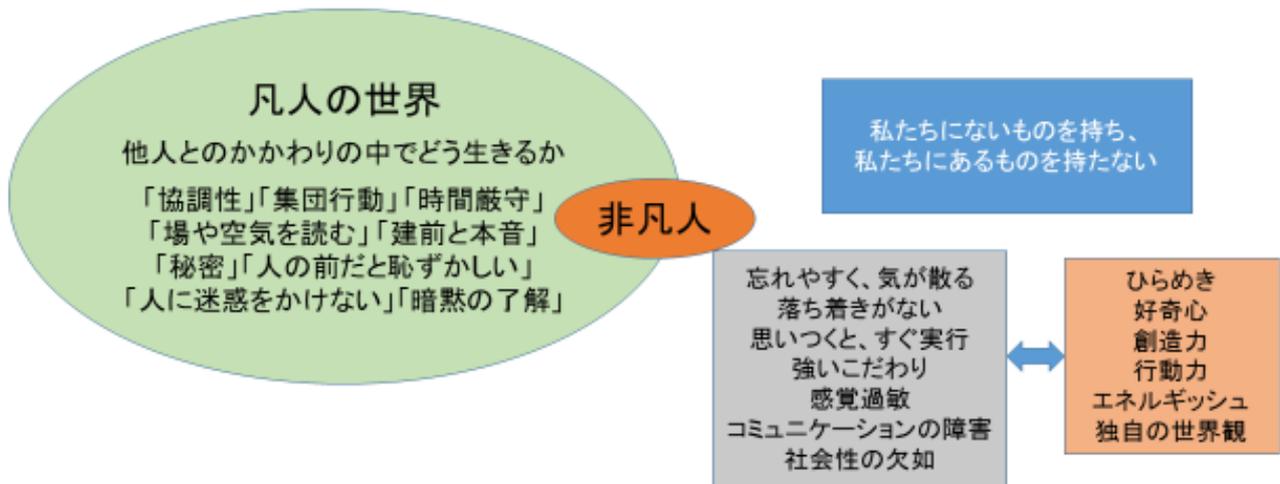
視線が合わない
気持ちを言葉で表現できない
人のまねをしない
他人に興味を示さない
偏食、眠らない
特定の音、におい、接触刺激
に過敏になる
手先が不器用

集中できない
指示に従えない
順番に物事を行えない
よく物をなくす
すべきことを忘れる
じっとできず、走り回る
順番を待てない
他人を妨害し邪魔する

「読む」「書く」「聞く」
「計算する」という能力のうち、特定のもの
だけができない

言語能力、運動能力、社会性、
適応能力に遅れがみられる

3. 凡人と非凡人の違い



4. 発達障害の本当の問題

うつ、心身症、不安障害、不登校、ひきこもり、非行など（二次的な問題）

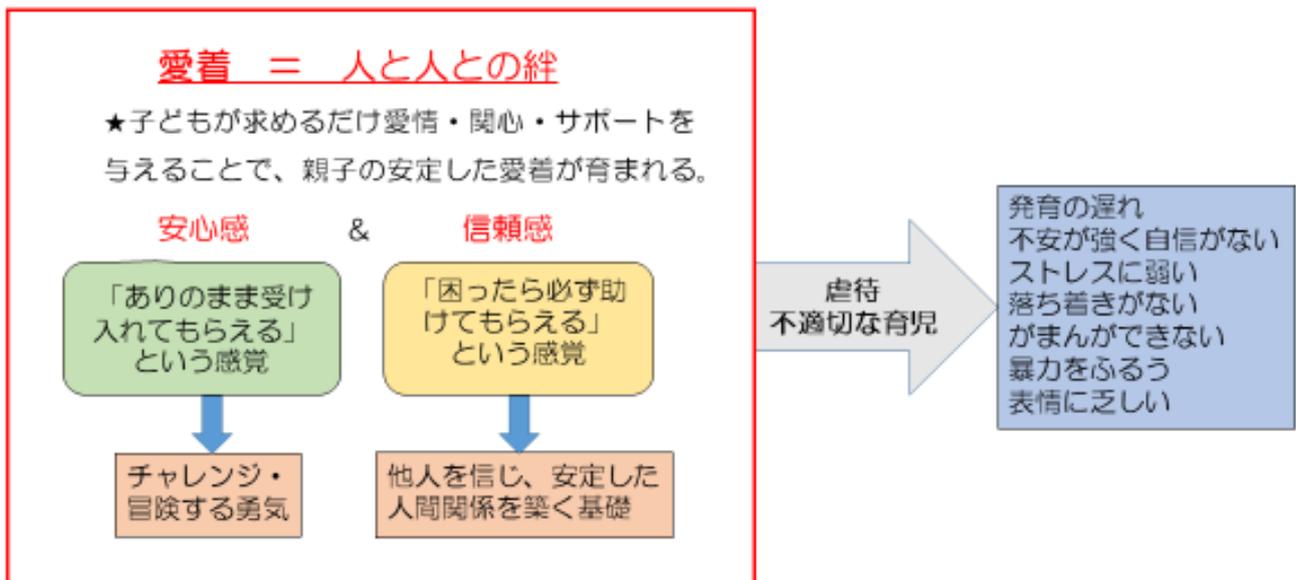
5. 発達障害の治療目標

- 1) 基本症状による生活上の困難を減らす
- 2) 二次障害を予防する
- 3) 成長を促す

6. 治療（サポート）方法

- ペアレントトレーニング（トリプルP：前向き子育てプログラム：親の育ちサポートかがわ）
- 発達障害児をもつ親の会（ペアレントメンターかがわ：<http://www.pmentor-kagawa.org>）
- お薬、療育、学校での特別支援

7. 発達障害ととても似ている愛着障害



8.ペアレントトレーニングの例

まず、いい親子関係をつくろう

- (1) 愛情を示す
- (2) 関心を示す（ロールプレイをしてみよう）
- (3) 前向きな注目をする（ワークをしてみよう）

ワーク 描写的にほめる



- 下記の状況の時に、どのように描写的に褒めるか考えてみましょう。

例：あみちゃん、元気に挨拶ができて気持ちがいいね

- ①
- ②
- ③

何が・どう・良いのかを伝えましょう！

脳の中に具体的な状況と共に「いいね！」スタンプを押そう

具体的にほめることで、子どもがどうすべきかを学べます

次に、しつけをしよう

- (1) よい手本を見せる
- (2) ルールをつくる→守る→ほめる（ごほうび）
- (3) 指示の出し方（近づいて目を見て伝えよう）

ワーク 分かりやすいルール作り



- なるべく肯定的な言葉で、ルールに書き換えましょう。

走り回らない →
けんかをしない →
乱暴な言葉を使わない →

- シンプルで守りやすい前向きなルールを作りましょう。

- ①
- ②
- ③

「ちゃんとする」や「しっかりする」では伝わりません

しつけとは、「してはいけないこと」を教えるのではなく、「すべきこと」を教えること

明日が変わる子育て講座

NPO 法人親の育ちサポートかがわ
香川大学医学部小児科医 鈴木裕美

1. 自分の子育てを振り返ろう（ビデオを観ながら考えましょう）

- 間違っほうびを与える
- 行動をエスカレートさせて相手に言うことを聞かせる
- 好ましい行動の無視
- 子どもに悪い見本を見せる
- 悪い指示の与え方: 多すぎる、難しすぎる、悪いタイミング、あいまい
- 子ども的人格を否定するような感情的なメッセージ
- 効果的でない罰し方(気まぐれな罰、脅かすだけで実行しない)
- 自分はだめな親だと落ち込む
- 両親の間で一貫しないしつけの考え方
- ストレスが多く、争いの多い家庭

2. 子育ての5原則をみていこう

- | | |
|---------------------|-------------------|
| (1) 安全・安心して過ごせる環境作り | 「笑顔で大丈夫と言おう」 |
| (2) 積極的に学べる環境作り | 「子どもの関心ごとに関心をもとう」 |
| (3) 一貫したわかりやすいしつけ | 「ルールはシンプルに具体的に」 |
| (4) 現実的な期待感をもつ | 「成長したことに注目しよう」 |
| (5) 親としての自分を大切にする | 「気持ちに余裕があればうまくいく」 |

3. まず、いい親子関係（愛着）を築こう



(1) 愛情を示す (言葉と態度で)

(2) 関心を示す (目を向け、耳を傾け、手を差し伸べる)

(3) 前向きな注目をする (できたこと、やってみたことを具体的にほめる)

ワーク 描写的にほめる

□ 下記の状況の時に、どのように描写的に褒めるか考えてみましょう。

例: あみちゃん、元気に挨拶ができて気持ちがいいね

①

②

③

何が・どう・良いのかを伝えましょう!

脳の中に具体的な状況と共に「いいね！」スタンプを押そう

具体的にほめることで、子どもがどうすべきか学べます

5. しつけをしよう

(1) 良い手本を示す

(2) ルールをつくる

- シンプルで、具体的で、守りやすい
- 数は少なく
- 肯定的な言葉で表現する

ワーク 分かりやすいルール作り

□ なるべく肯定的な言葉で、ルールに書き換えましょう。

走り回らない →

けんかをしない →

乱暴な言葉を使わない →

□ シンプルで守りやすい前向きなルールを作りましょう。

①

②

③

「ちゃんとする」や「しっかりする」では伝わりません

しつけとは、「してはいけないこと」を教えるのではなく、「すべきこと」をお教えること

添付3 2018年9月28日 9:00-12:00 氷上保育所そだちの部屋にて



【参加者の感想】

- ・心がすごく穏やかになりました。色々と悩んだり落ち込んだりしていましたが、また笑顔で子どもに接する事が出来る気になりました。笑顔を作るのが下手なのでトレーニングして夫も子どもを明るい気持ちになれる様に自分が笑顔になる様にやってみます。ありがとうございました。
- ・妊活に時間がかかってやっとママになれた事で満たされた自分がいた。今日のお話を聞いて自分が母親になったという自覚を持たせてもらいました。私次第で、子どもが幸せになれるのならどんな小さな事でも続けていきたいです。ありがとうございました。
- ・小2の男の子。学校の先生に相談していますが本当に具体的にどうしたらよいのか悩んでいるので、参考にしたいです。
- ・具体的な行動よりも方向性や指針を教えてもらえてとても良かったです。夫にも伝えたいと思います。ご紹介頂いたプログラムにも興味がわきました。
- ・フェイスストレッチングは女性として自分を意識する事を忘れていたので、子育てのためにもなり、自分の女性としての楽しみにもなりました。こらからも少しずつしていきたいと思います。
- ・「愛する」「認める」「安心させる」と言葉でいうのは簡単だけれど、具体的にどうすればよいのか、そう考えればよいのかをととても分かり易くテンポ良く学ぶことができました。ビデオも興味深かったです。ありがとうございました。
- ・子供が1歳2か月になり、だんだん自我ができていのか困る事が多くなってきていたので、今日のお話を聞く事ができて本当に良かったです。ビデオを見ていて、私も同じ様に接してしまいそうと思う事が多く少し心配ですが、今日教えて頂いた事を少しでも実践できるように頑張ろうと思いました。
- ・初めての子育てなので、どんなふうに接したりしつけをしたらいいのかわからなかったのですが、今日のお話を聞いてこんなふうにして接すればいいのかが分かりこれから実践していきたいと思いました。

- まだ子どもが小さいので叱ったりする事がないのですが、そのうちビデオで見たような親になりそうだなと思っていたので、講演を聞いて解決策を学べて良かったです。これからも毎日の「大好き」つづけます。左目をよく見て。顔のストレッチやってみます。
- 先生の「ドーパミン、ブッシャー！」面白くて、自分も褒められたり認められて「ブッシャー！」をしたいし、子どもにも「ブッシャー！」をだしてあげられるように言葉かけたりしたいなと思いました。顔のエクササイズも左右差があったり、表情だけでなく声につながることも分かって良かったです。
- 毎日の子育てにあてはまる事ばかりで改めて気づく事が出来て良かったです。子どもの目を見て合わせて、話をしていない事に気付いたので1日少しずつでも目を見て話をする事をしていきたいです。
- 今このお話が聞いて本当に良かったです。出来る事が沢山増えているのに、出来ない事ばかり目がいつている自分がいる事に気付かされました。「親になる」のもこのような講演があるのとならないのでは、子育てに大きく影響すると感じました。お忙しい中ありがとうございました。
- 以前はありがとうございました。セミナーを受けた事は役に立っており、用意をしても、手を止める事とハグは引き続き実行しています。今は兄弟げんかが激しくなかなかな思ふ様な流れになっていませんが・・・又、機会があればよろしくお願ひします。
- すごく今後のためになる話を聞いて良かったです。今日も帰って思いっきり子どもを向き合いたいと思います。心にゆとりを持って頑張ります。



【参加者の感想】

「何度も目から鱗が落ちた気がします。」

「ポジティブシャワーをしっかりと与えていきます。」

「具体的に褒めることの大切さがよく分かりました。」

「ぜひ、実践していきたい。」

「愛情を示し、目を見て、手を止め話す、具体的に褒めて一緒に考え、次はどうしたらいいか考える。これからは毎日実行していこうとおもいます。」

「具体的な内容もあって良かったです。明日からではなく今夜から夫と話し合って実践してみます。」

「毎日の子育てを振り返ると、できていないことにすべてがあてはまり反省しました。」

「子どもの話を聞く、否定しない、自分自身の情緒の安定を心がけていかなければいけないと思いました。」

「いつも普通にできていることをもっと見てあげて、褒めてあげようと思いました。」

「とても分かりやすい内容で良かった。「実践しやすい内容であり良かった。」

「頭で分かっているても実行できないことの多い自分を反省していましたが、親としての自分を大切にしていると言うことが分かり、ずっと子どもと向き合っていて疲れて、お互いが嫌な気持ちになる言動しかできてないことをネガティブになるより、自分のための時間を少しでも作ってリフレッシュして向き合いたいと思いました。今からでも遅くないと言うことに安心しました。経過にフォーカス、困ったときには一緒に考えようという未来にフォーカスするポイントを教えていただき、帰ってすぐに声をかけたいという気持ちになりました。」



プログラム体験者の感想
は裏面にあります！！

トリプルP 前向き子育て講座 ～すべてのお父さん、お母さんのために～

「前向き子育てプログラム」 グループワーク 参加者募集

「子育てってたいへん・・・」
「こんな悩みは私だけ？」

- ★ 誰もが持っている子育ての悩み
- ★ ちょっとした方法や技術を学ぶことで、子どもとの関わりを良い方向に変えることができます

『トリプルP：前向き子育てプログラム』はオーストラリアで開発され、世界25カ国以上で実施されている親向けの参加体験型の学習プログラムです。

ビデオを見たり、参加者同士でわいわい楽しく話しながら、それぞれの親子に合わせた具体的で効果的な言葉かけの練習をします。

子どもが前向きに、自信をもって、たくましく生きていく姿勢は、よい親子関係と効果のあるしつけから育まれます。子供の未来を変える方法を一緒に学びませんか？

9/11～10/30 火曜日 10:00～12:00

5回講座＋3回電話相談を無料で行います！

(詳細は裏面をご覧ください)

- 対象： 子育て中の保護者（祖父母の方、歓迎します）
- 講師： 神田 かなえ、鈴木 裕美（トリプルP認定ファシリテーター）
- テキスト代：3,000円
- 定員： 10名
- 場所： 香川大学医学部研究棟7階（病院の北側）
- 駐車場： 香川大学附属病院の駐車券に無料スタンプ押します
- 託児： なし

◆お申込み/お問い合わせ◆

香川大学医学部公衆衛生学教室

TEL: 087-891-2133 (神田)

FAX: 087-891-2134

E-mail: oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

【プログラムの日程】

毎週 1 回、合計 8 回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

セッション	内 容	ワーク形式	時 間
第 1 回 9/11 (火)	「前向きな子育て」とはどのような子育てなのかについて学び、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講 義 グループワーク ロールプレイ	10:00 ～ 12:00
第 2 回 9/18 (火)	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための、10 のスキルを学びます。		
第 3 回 9/25 (火)	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための、7 つのスキルを学びます。		
第 4 回 10/2 (火)	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。		
第 5 回 ～ 第 7 回	先のセッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているかを話し合い、お母様ご自身が工夫しながら子育てしていけるようサポートします。	ご自宅での 電話相談	毎回 20 分 程度
第 8 回 10/30 (火)	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講 義 グループワーク 全体のまとめ	10:00 ～ 12:00

第 5 回～7 回は個別の電話相談になります。

参加者様のご都合のよい日時にファシリテーターがお電話をかけ、ご家庭での子育てについて応じます。

ひと足先にプログラムに参加されたお母様方の感想です！

~~~~~  
 魔の 2 歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学びました。

この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。(30 歳代母親)

3 人の子育てをしてきて、3 人共性格も気質も違うので、どう接していいのか。上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失くしていました。でも、トリプル P の技術に従い、試みているうちに、自分たちのその時々への対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。

私たちが親がこのような技術を知ることで、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思います。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプル P の技術・テクニックは一生の宝になったと思います。(30 歳代母親)

~~~~~  
 この講座は、三木町×香川大学 健やかあすなろプロジェクトの一環で行います。

添付5-2 子育てと親子関係に関するアンケート【保護者用】

一番よくあてはまる番号を**1つ**選んで、○をつけてください。

「子ども」については、プログラムで対象とする**一人の同じ子ども**について教えてください。

実施日： 年 月 日 受講 前 ・ 後

A あなたとお子様について

1	(ふりがな)	住所	TEL (携帯)			
	名 前	メールアドレス：	@			
2	年 齢	1 19歳以下	2 20歳代	3 30歳代	4 40歳代	5 50歳以上
3	週に何時間お仕事をしていますか	1 0時間	2 20時間未満	3 20～40時間	4 40時間以上	
4	お子様との関係	1 父	2 母	3 祖父母	4 その他 ()	
5	お子様の名前 ()	性別 (男 女)	年齢	歳		
6	お子様には兄弟姉妹がいますか	1 いない	2 1人	3 2人	4 3人以上	

B あなたとお子様の関わりについて

1	態度（抱っこ、ハグ、頭をなでる等）や言葉で愛情を示していますか	1 毎日複数回	2 1日1回くらい	3 週に数回くらい	4 たまに	5 全くない
2	子どもが話しかけてきた時に、手を止めて会話をしていますか	1 いつも	2 ときどき	3 たまに	4 全くない	
3	子どものいいところをほめていますか	1 毎日複数回	2 1日1回くらい	3 週に数回くらい	4 たまに	5 全くない
4	ほめる時、子どもの良い点を具体的に伝えていきますか	1 毎回	2 ときどき	3 たまに	4 全くしていない 5 ほめていない	
5	子どもに良い手本を見せるよう意識していますか	1 とても	2 あまりない	3 全くない		
6	家や外出先で守るべきルールを決めていますか	1 はい	2 あまりない	3 全くない		
7	ルールを子どもに守らせていますか	1 いつも	2 ときどき	3 たまに	4 全くない	
8	子どもに指示を出す時、どちらが多いですか	1 ○○するなと禁止する方が多い		2 ○○しなさいと指示する方が多い		3 指示しない
9	子どもに質問された時、どうしていますか	1 いつも答える	2 ときどき答える	3 あまり答えない 4 めったに答えない		

C あなたの健康状態について、この1か月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
2 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

- D ここ1か月間のあなたとお子様との関わりについて、振り返ってみてください。
左右に反対の事柄が書いてあります。もっとも当てはまると思われる番号に○をつけてください。

1	私は自分が冷静さを失ったりストレスを感じていたりすると・・・									
	ささいなことでも口やかましく 言ったりする	1	2	3	4	5	6	7	普段以上に口やかましくならない	
2	子どもが行儀の悪いことをすると・・・									
	たいていは子どもと長い 言い合いになる	1	2	3	4	5	6	7	言い合いになることはない	
3	子どもが行儀の悪いことをすると・・・									
	声を上げたり、怒鳴ったりする	1	2	3	4	5	6	7	穏やかに話しかける	
4	子どもに何かをやめさせたい時・・・									
	断固とした口調でやめるように言う	1	2	3	4	5	6	7	やめるようにおだてたり頼み込んだりする	
5	子どものことで何か問題があった後では・・・									
	わだかまりを残すことがよくある	1	2	3	4	5	6	7	すぐに通常に戻る	
6	子どもがしてほしくないことをした時・・・									
	その都度必ず対応する	1	2	3	4	5	6	7	そのままにしてしまうことがよくある	
7	子どものことで問題がある時、									
	親子関係が悪化していき、本意では ないことをしてしまうことがある	1	2	3	4	5	6	7	物事が手に負えなくなることはない	
8	子どもが行儀の悪いことをした時、お尻などを平手打ちしたり、体をつかんだり叩いたりすることが・・・									
	全くない	1	2	3	4	5	6	7	ほとんどいつもある	
9	子どもが頼んだことをしない時・・・									
	あきらめるか、自分でやってしまう	1	2	3	4	5	6	7	他の行動をとる	
10	「ダメ」と言っても聞かない時、									
	別の種類の行動に訴える	1	2	3	4	5	6	7	ご褒美を約束して従うよう仕向ける	
11	子どもが行儀の悪いことをすると・・・									
	悪態をついたり、ののしることはない	1	2	3	4	5	6	7	いつも乱暴な言葉遣いになる	
12	子どもがしてほしくないことをした時、子どもを侮辱したり、意地の悪いことや悪口を言ったりすることが、									
	全くない	1	2	3	4	5	6	7	ほとんどいつもある	
13	私がダメだと言ったことに子どもが怒りだしたとしたら、									
	子どもに譲歩して折れる	1	2	3	4	5	6	7	あくまで言ったことを遂行する	

E パートナーを思い浮かべてください。以下の項目はどの程度あてはまりますか。
【該当しない方は、Gに進んでください。】

		全くあ てはま らない	ほとん どあて はまら ない	あまりあ てはま らない	どちら ともい えない	ややあ てはま る	かなり あては まる	非常に あては まる
1	私は、その人に個人的なことを相談する	1	2	3	4	5	6	7
2	私は、たいていその人に自分の問題や心配事を話す	1	2	3	4	5	6	7
3	その人は、私にとって頼りやすい人だ	1	2	3	4	5	6	7
4	必要な時はその人に頼り助けてもらうことができる	1	2	3	4	5	6	7
5	自分が心の奥底で考えていることを知られたくない	1	2	3	4	5	6	7
6	私は、その人に心を開くことを心地よく感じない	1	2	3	4	5	6	7
7	私がその人を大切に思っているほど、その人は私のことを大切に思っていないのではと心配になる	1	2	3	4	5	6	7
8	その人が私のことを本当は大切に思っていないのかもしれないと、たびたび心配になる	1	2	3	4	5	6	7
9	私は、その人に見捨てられるのではないかと不安に思う	1	2	3	4	5	6	7

F パートナーとの子育ての問題について、この1週間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。
【該当しない方は、Gに進んでください。】

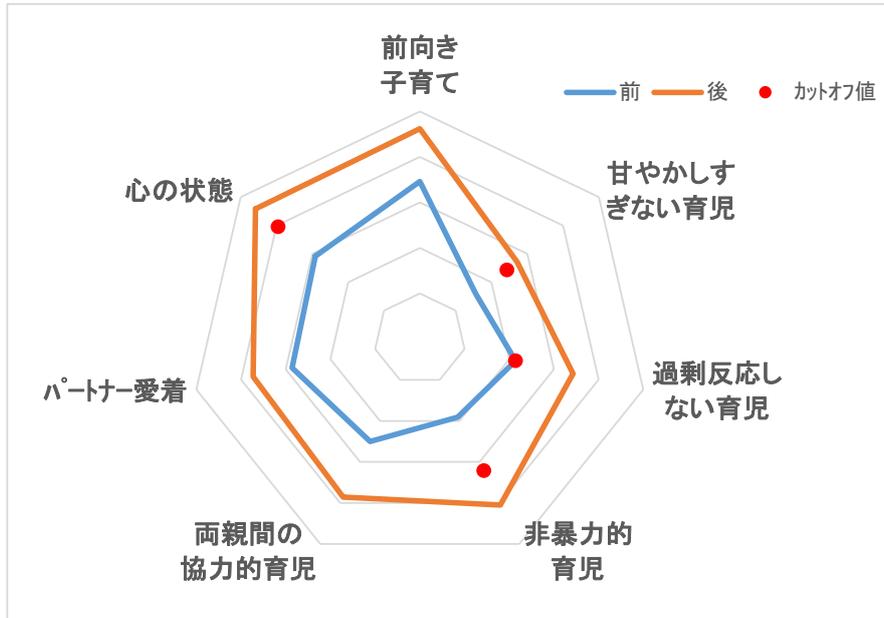
		全く ない	週に 1回	2回	3回	4回	5回	ほぼ 毎日
1	家庭の決まりに関する意見の不一致(寝る時間、遊び場所など)	0	1	2	3	4	5	6
2	しつけに関する意見の不一致(子どもをたたくなど)	0	1	2	3	4	5	6
3	誰がしつけるかについての意見の不一致	0	1	2	3	4	5	6
4	子どもの前でのけんか	0	1	2	3	4	5	6
5	子どもへの対応の不一致	0	1	2	3	4	5	6
6	子どもが親から離れない	0	1	2	3	4	5	6
7	子育てを共有することについての意見の不一致	0	1	2	3	4	5	6
8	子育ての意見の違いを解決できない	0	1	2	3	4	5	6
9	子育ての話し合いが言い争いになる	0	1	2	3	4	5	6
10	お互いじゃまし合っている(バックアップしない)	0	1	2	3	4	5	6
11	親が特定の子をひいきする	0	1	2	3	4	5	6
12	子育てについての話し合いに欠ける	0	1	2	3	4	5	6
13	何事についても話し合いが足りない	0	1	2	3	4	5	6
14	子どもにとって一方が優しい親で、他方は厳しい親である	0	1	2	3	4	5	6
15	子どもは一方の親の前で悪く振舞う	0	1	2	3	4	5	6
16	何が悪い振る舞いかについて意見が分かれる	0	1	2	3	4	5	6

G ここ1か月間のお子様の行動について、どの程度あてはまりますか。

		あてはま らない	まああて はまる	あてはま る
1	他人の心情をよく気づかう	1	2	3
2	落ち着きがなく、長い間じっとしてられない	1	2	3
3	頭が痛い、お腹が痛いなど、体調不良をよく訴える	1	2	3
4	他の子どもたちとよく分け合う（ごほうび、おもちゃ、鉛筆など）	1	2	3
5	カッとなったり、かんしゃくを起こしたりすることがよくある	1	2	3
6	一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1	2	3
7	素直で、だいたいは大人の言うことをよくきく	1	2	3
8	心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1	2	3
9	誰かが傷ついたり、怒っていたり、気分が悪い時など、 すすんで手をさしのべる	1	2	3
10	いつもそわそわしたり、もじもじしている	1	2	3
11	仲の良い友達が少なくとも一人はいる	1	2	3
12	よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1	2	3
13	落ち込んで沈んでいたたり、涙ぐんでいたたりすることがよくある	1	2	3
14	他の子ども達から、だいたいは好かれているようだ	1	2	3
15	すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1	2	3
16	目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	1	2	3
17	年下の子ども達に対して優しい	1	2	3
18	よくうそをついたり、ごまかしたりする	1	2	3
19	他の子からいじめの対象にされたり、からかわれたりする	1	2	3
20	自分からすすんでよく他人を手伝う（親、先生、友達など）	1	2	3
21	よく考えてから行動する	1	2	3
22	家や学校、その他から物を盗んだりする	1	2	3
23	他の子ども達より、大人というほうがうまくいくようだ	1	2	3
24	怖がりですぐにおびえたりする	1	2	3
25	ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1	2	3

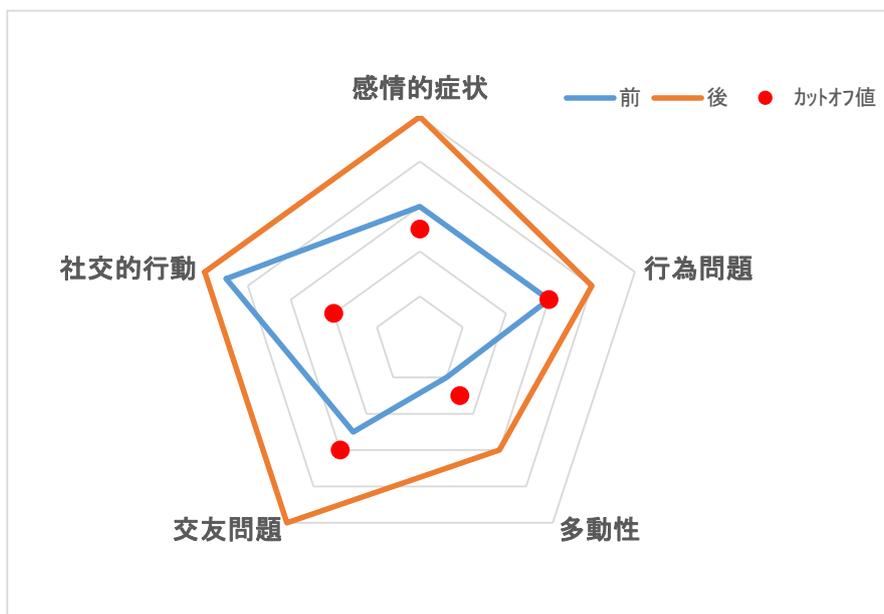
質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

保護者



	前向き子育て	甘やかしすぎない育児	過剰反応しない育児	非暴力的育児	両親間の協力的育児	パートナー愛着	心の状態
前	2.0	4.8	4.0	4.3	48	4.0	10
後	2.7	3.2	2.2	1.3	22	5.2	2
カットオフ値		父親 3.4 母親 3.6	父親 3.9 母親 4.0	父親 2.5 母親 2.4			5

子供の適用性



	感情的症状	行為問題	多動性	交友問題	社会的行動
前	4	4	8	5	9
後	0	2	4	0	10
カットオフ値	5	4	7	4	4

**Q 子育てプログラムって
どんなことをするのですか？**

トリプルP※(前向き子育てプログラム)を基に行います。
主に、安定した愛着を築く方法、子どもの発達を促す方法、適切なしつけの方法、生活習慣を整える方法、非認知能力(生きる力)を育てる方法などについて学びます。

ビデオ 教材ビデオをみて自分の子育てを振り返りましょう。
ここでたくさんの気づきがあります。

講義とグループワーク

グループで話し合ったり、
ロールプレイを行ったり、
具体的な子育ての方法を
学びます。



実践 家に帰って学んだことを試してみます。
次回、振り返りや相談ができます。

講師 トリプルPファシリテーターの資格を持つ大学教員、
小児科医、保健師、保育士など

※**トリプルP**とは(前向き子育てプログラム: **Positive Parenting Program**)
オーストラリアで30年前に開発され、現在25か国以上で実施されて
おり、世界で最も効果的であると科学的に実証された子育てプ
ログラムの一つです。

忙しい人に
おススメ

ネットで子育てプログラム

NPO法人 親の育ちサポートかがわ
<https://oyasapo.wordpress.com/>



Dr. ひろみのハッピー子育てひろば

よい親子関係を築き、子どもを伸ばす方法
を連載中。教育関係や保護者の方々に大好
評いただいています。

愛着の築き方、子育て5原則、しつけの仕方、
クールダウンの仕方、やり抜く力を育てる など



Dr. ひろみ

Dr. ひろみの子育てのお悩み Q&A

日々の子育てで「あるある」なお悩みにお答えします。
子どもの性格、ゲームやルール、夫婦関係、ママのイライラ、
兄弟げんかの対処法 など

セミナー案内

都合が合えば、ぜひお越しください。
香川大学医学部やコミュニティセンターで行っています。

子育てに関する質問

ぜひ、メールください。子育ての専門家が回答します。
✉ oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

お問合せ

NPO法人 親の育ちサポートかがわ事務局
TEL 087-891-2465 (香川大学医学部内 鈴木/平日9:00~16:00)
✉ oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

**すくすく育て
さぬきっ子**

～親子の気づきと築き～



三木町 × 香川大学 健やかあすなるプロジェクト

あなたは当てはまりますか？



子育ては楽しい
こともあるけど、
つらいこともある



自分の子育てが
あっているのか
わからない



なんだかイライラ
して、子どもに
当たってしまう



そんな時、**子育てプログラム**があります

子育てプログラムに期待できること

1. 親子関係がよくなる
2. 親のストレスが減る
3. 子どもの問題行動が減る
4. いじめ、家庭内暴力、不登校、非行、子どものうつ等の予防ができる
5. 生きるために最も重要な能力=非認知能力(自制心ややり抜く力、自立心、自己肯定感)が育つ



子育てプログラム受講記録

乳 児	幼 児	就学後	思春期

103mm

D'

子育てって、なんだらう？

子育ては「自動車教習所」に似ていると思います。教習所の先生は隣に座って、教習所内で運転のルールや技術を教えてくれます。どうすればうまくいか教え、できるまで繰り返させます。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なることです。そのために今、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】に送り出しましょう。そして、安心して助手席から降りましょう。

教習所の先生=あなた

- 子どもの隣でルールをしっかりと教える
- 自分のことは自分でできるように教える

家庭



105mm

C'

子育てで大事な事 ~生きる力を育む~

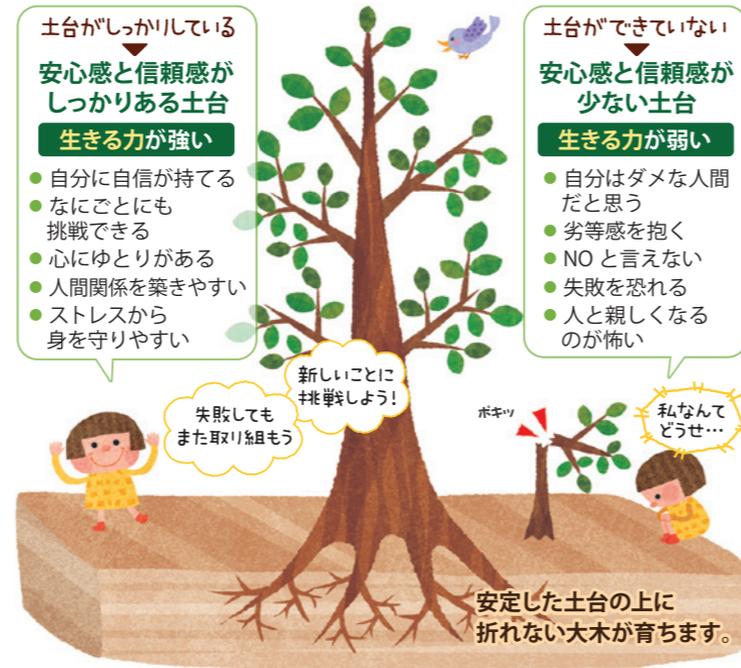
生きる力を育むために大切なのは「土台」

土台がしっかりしている
 安心感と信頼感が
 しっかりある土台
 生きる力が強い

- 自分に自信が持てる
- なにごとにも挑戦できる
- 心にゆとりがある
- 人間関係を築きやすい
- ストレスから身を守りやすい

土台ができていない
 安心感と信頼感が
 少ない土台
 生きる力が弱い

- 自分はダメな人間だと思う
- 劣等感を抱く
- NOと言えない
- 失敗を恐れる
- 人と親しくするのが怖い



公道=学校・社会

105mm

B'

- 「子どもの悪いところ、ダメなところばかり気になって、叱ってばかりいる」
- 「子どもがやる気がない、すぐ諦める、反抗ばかりする」
- 「子どもがかあいく思えない」
- 誰もが陥る子育ての悪循環。一度立ち止まって一緒に考えましょう。必ず未来が変わります。

安定した土台をつくるために、子どもに必要な3つのこと。

「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」

子育ては シンプル ~今日からできる3つのこと~

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

愛してほしい! 1日1つやってみよう

- 「大好きだよ」と伝える
- 笑顔を見せ、優しい声を聞かせて抱きしめる



見てほしい! 1日1つやってみよう

- 話に耳を傾ける
- 困った時に手を差し伸べる
- できるまで、見守る



認めてほしい! 1日1つやってみよう

- 「やったこと」を具体的に言葉にしてほめる
ありがとう、助かるよもほめ言葉
- 結果ではなく過程を認める
今できなくても大丈夫。
トライしたことが素晴らしい!



ガソリンスタンド=あなた
 子どもが立ち寄ったときにエネルギーをチャージする

またがんばろう!

