

2021 年度実践的研究助成（1 年助成）

研究成果抄録

『発達障害ペアレントトレーニングの支援

－ 親の怒り制御への注目 －』

代表研究者；高堰 仁美

（東京大学大学院 博士課程）

日本生命財団研究助成 2021 年度助成研究成果報告  
発達障害ペアレント・トレーニングの支援—親の怒り制御への注目—

東京大学大学院 教育学研究科 臨床心理学コース 高堰仁美

**【研究課題】**

本研究は、発達障害児の親支援において中心的な役割を担ってきた「ペアレント・トレーニング(parent training : 以下 PT)」の効果の持続を目的に、プログラム終了後も、フォローアップとして活用できる ICT ツールの開発及び効果検証を目的とする。特に、効果の持続の阻害要因である「親の怒り制御不全」に着目し、親自身の認知的な怒りのコントロールや、PT で学んだ知識の復習の観点から、怒り制御への支援システムを構築することを目指す。

**課題①ペアレントトレーニングの効果の持続** PT は応用行動分析を用いて、子どもの行動への理解・対処スキル獲得を目指す親訓練プログラムである (大隈・伊藤, 2005)。親の行動変容に加え認知・感情的問題に対しても効果が示される一方(井澗・上林, 2011; 井澗・上林, 2013; 久保・岩坂, 2013), 自己効力感の維持(井澗・上林, 2011) 等, 終了後の効果の持続が課題である。

**課題②効果の持続の阻害要因「怒り制御不全」** 特に、この終了後の効果の持続を阻害する要因として、親の怒りや不安喚起が挙げられる。特に怒りは、過度な叱責や体罰へと繋がりやすく、子どもの問題行動直面時に、冷静な観察や手続きの実行を妨げ (宮澤・小関・小関, 2012), 感覚過敏特性を持つ子どもにとってはトラウマ化しうる (清水, 2015; 林・江川・染矢, 2015)。怒りは認知的評価を経て喚起されるが、一般的な子育て場面では、問題行動の「被害的認知」や「拡大解釈」(Mckay, 2003/2011), 特に発達障害児の親は「対処可能性の低さ」に起因する怒りが特徴的 (中谷, 2016) である。このように、怒りには認知的要因が影響しており、特に発達障害児の親の場合「対処可能性の低さ」に起因する怒りが顕著であるとの知見を踏まえると、「親の怒り制御不全」への支援においては、第一に「認知的な怒りのコントロール」及び「子どもの問題行動への対処スキルの維持・定着」が重要であると考えられる。

**【本研究の枠組み, 及び方法】**

研究 1 で、予備調査に基づく親の感情モニタリング・アプリ「自分ナビ」開発, 研究 2 で、先行研究に基づく子どもの行動モニタリング・アプリ「保護者ナビ」開発, 研究 3 で、ペアレント・プログラム (ペアレント・トレーニングの前段階に位置付けられる, 6回の短縮版認知行動療法プログラム) とアプリ「自分ナビ」を組み合わせた実践研究を行う。なお, 研究 3 においては、2つのアプリを併用することは、研究対象者にとっての負担が大きいため、まずは【研究 1】開発のアプリ「自分ナビ」のみの使用, 効果検証とした。

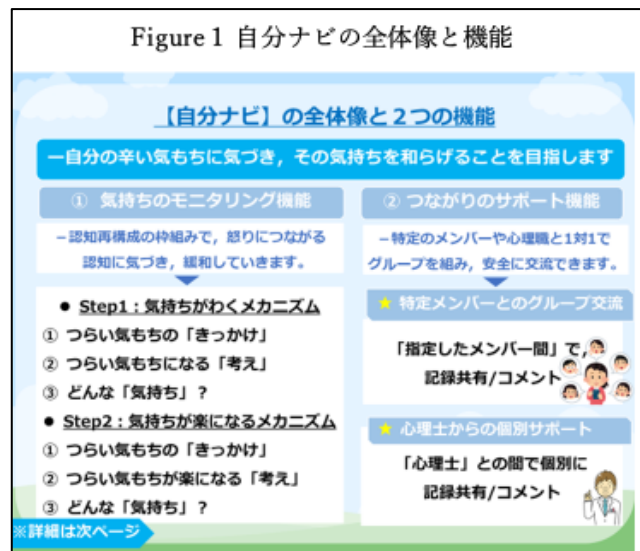
## 【研究1】親の感情モニタリング・アプリ「自分ナビ」開発研究

目的 支援へのサービスギャップ解消を目指した、ICTによる感情モニタリングツールの開発。

方法（開発プロセス） 予備調査知見、及び認知的怒り制御に効果的な支援の手法に関する先行研究に基づき、アプリに搭載する具体的機能を定めた（図1参照）。その後、予備調査結果をもとに、アプリ開発会社への依頼により「自分ナビ」開発を実施した。これは、怒りの生起メカニズムについての自己理解と、認知再構成の手法を用いた怒りの低減を目的とする。具体的には、以下の3つの機能を搭載した（Figure1）。①認知行動療法の「きっかけ・考え・感情」の枠組みを用いて怒り生起過程の自己

理解を目指す「怒り生起メカニズム」、②認知再構成を用いて「きっかけ・低減認知・結果の感情」を記録する中で怒り低減を目指す「怒り低減メカニズム」の記録（図3参照）、③カレンダーによる記録の整理、④専門家・親間での記録共有の機能を搭載した。

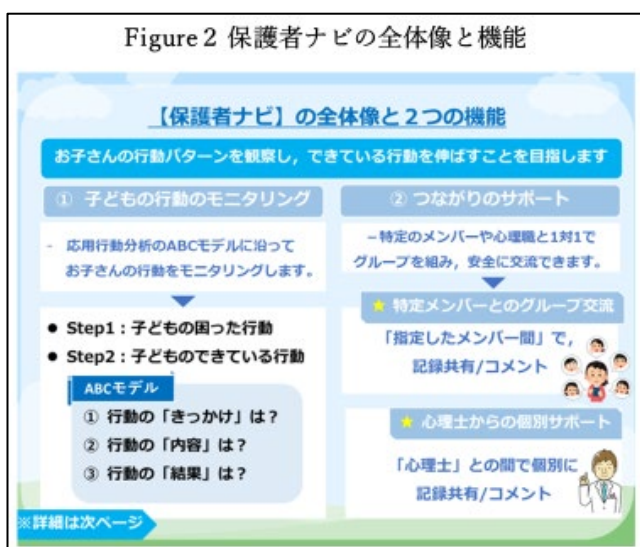
搭載機能の工夫 機能の工夫としては、第一に、選択形式による記録の負担の軽減（認知再構成の手掛りの提示）、第二に、記録の蓄積（日付ごとの整理）による感情への自己理解促進、第三に、専門家や親同士の繋がりサポート（情報共有や共感的コメント）である。



## 【研究2】子どもの行動モニタリング・アプリ「保護者ナビ」開発研究

目的 支援へのサービスギャップ解消を目指し、ICTによる応用行動分析の記録アプリケーションの開発を目的とする。

方法 第一に、先行研究レビューを行い、子どもの問題行動の生起過程や、その機能に関する文献を探索し、本アプリの枠組みを定めた（Figure2）。第二に、その結果をもとに、アプリ開発会社への依頼により「保護者ナビ」開発を実施した。具体的には、応用行動分析の「きっかけ・行動・結果」枠組みを用いた、①「気になる行動」のメカニズムの記録、②「できている行動」のメカニズムの記録、③特定グループ



メンバー（専門家・親）での記録共有が可能である。

**搭載機能の工夫** 研究1と同様に、以下の3点が挙げられる。第一に、選択形式による記録の負担の軽減（認知再構成の手掛りの提示）、第二に、記録の蓄積（日付ごとの整理）による「気になる行動」「できている行動」のメカニズムへの理解促進、第三に、専門家や親同士の繋がりへのサポート（情報共有や共感的コメント）である。

---

### 【研究3】オンライン・ペアレント・プログラムと開発アプリを用いた実践研究

**目的** ペアレント・プログラム実施（介入1）の効果が「自分ナビ」使用（介入2）により継続するかの検討。

**方法** 【対象】2歳～6歳のASD児の母親17名（ $M=39.6$ 歳、男児11人/女児6人  $M=4.1$ 歳）。

**【期間】**2021年10月～2022年2月に実施をする。（10月～12月末がオンライン・ペアレント・プログラムの実施期間、その後1月及び2月がアプリ使用期間である。）

**【手続き】**（介入1）東・黒田（2022）において実施されたオンライン会議システム「Zoom」を用いた、全6回のペアレント・プログラムに筆者はファシリテーターとして参加した。全体での講義と、ファシリテーター及び保護者同士のペアワークから成り立つ。親子双方の行動を「よい行動」「努力している行動」「困っている行動」に分けて分析することや、親同士の励ましあいを通し、親子双方の頑張りへの気づき等、肯定的認知変容を目指すものであった。

（介入2）PP実施後に、怒りについて、及びアプリの使い方に関する1時間程度の心理教育を実施した（Zoom上）。その上で、アプリ「自分ナビ」の使用を、週3回程度×3週間依頼し、プログラム終了後の効果が、アプリ使用後も持続するかの検討を行った。効果は、①母親の認知的怒り制御尺度、②自己感情覚知尺度、③怒り感情への評価尺度、④感情調節尺度、⑤子育てレジリエンス尺度、⑥主観的幸福感尺度、⑦K6である。介入に際しては、参加者を①認知的怒り制御尺度（自作尺度）を基にマッチングし、認知的怒り制御の使用傾向が同程度な2群に分ける。なお倫理的配慮として対照群にも待機期間後アプリ使用を実施することとする。

**結果** 1) ペアレント・プログラムの効果 介入群においては、PNPS「肯定的養育」の有意な増加（ $p=.004$ ）、養育ストレスである「PSISF」の有意な低減（ $p=.028$ ）、抑うつを因る

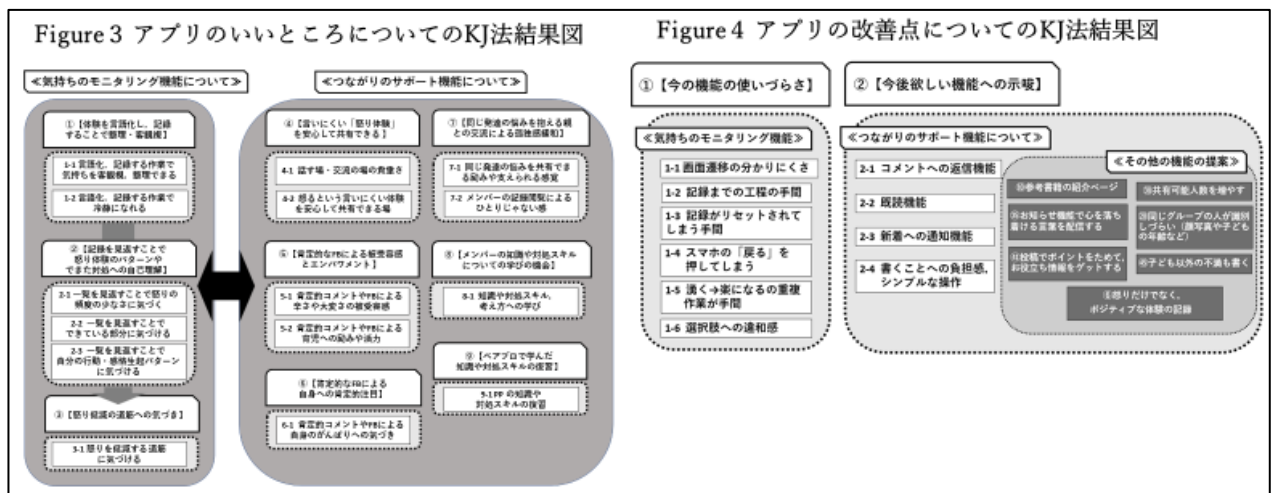
「BDI」の有意な低減（ $p=.013$ ）が見られた。子どもの行動傾向の理解や対処への理解が深まり、同じ立場の保護者同士の交流の機会に満足したとの結果が得られた（東・黒田, 2022）。

2) 量的指標変化（ $t$ 検定）認知的怒り制御尺度の結果を中心に述べると、Pre時点で適応的方略である「共感的対処」3.62（尺度平均3.48）、「肯定的意識転換」2.96（尺度平均3.59）、「行動への再評価」3.27（尺度平均3.49）、不適応的方略である「自己状態への気づき」3.62（尺度平均3.53）であり、適応的方略のうち「共感的対処」「行動への再評価」は平均程度、「肯定的意識転換」のみ平均値と比較しやや低めであった。介入後いずれにも、有意差は見られなかった。その他指標も介入前後で有意差は見られなかった。

3) アプリ内記録数の集計 介入群においては、STEP 1「怒りがわくメカニズム」においては「対処不能感」による怒りが最も多く記録されていた (32回/全61回中、52.46%)。STEP 2「怒りが楽になるメカニズム」では「共感的対処 (行動に至った経緯を子供の目線から分析し、それにそぐう対処を思案する)」を用いた怒り低減が最も多かった (12回/全24回中、50%)。

4) 使用に関するアンケート結果 アンケートの「いいところ」をKJ法に則り分析した (Figure 3)。まず気持のモニタリング機能に関連し、気持ちのモニタリング機能を通して、感情への自己理解やコントロール感が高まったこと、つながりのサポート機能を通して、同じ悩みを持つ親同士や、共感的かかわりをベースとする心理職との間で交流ができたことで、孤独感の緩和や被受容感の向上、自身の肯定的側面への気づきの向上などが示された。

次に、アンケートの「改善点」を同様にKJ法を援用して分析した (Figure 4)。この結果、「今の機能の使いづらさ」からは、主に、画面遷移や、記録までの手続きの軽減の必要性が示された。「今後欲しい機能への示唆」は、つながりのサポート機能に関して、①コメントへの返信機能、②既読機能、③新着への通知機能、④書くことへの負担感とシンプルな操作への要望、で



あった。

**考察** 1) ペアプロでの指標変化により、ペアプロにより親の子どもへの対処スキルや精神的健康度が改善したといえる。このことから、2) アプリ使用前後での指標変化で見られたように、Pre時点で、既に親の認知的怒り制御スキルのうち、「共感的対処」「行動への再評価」が平均程度で問題ないレベルであったことは納得がいくものである。また、3) アプリ内集計結果で示されたように、参加者は「対処不能感」による怒りが強いことが特徴であることから、対処に焦点化し、ペアプロで習得したスキルを活用でき、「共感的対処」がよく使用されたことは納得のいく結果である。このように、ペアプロで習得されたスキルが、アプリ使用を通して継続活用され、怒りを感じても子どもの視点に立って行動の分析・理解、対処案を考えることがなされたため、「共感的対処」が持続したと考えられる。

また、今回の介入群では脱落者がみられなかったが、これは4) アンケートで示された、アプリの「いいところ」が機能したためと考えられる。具体的には、気持ちのモニタリング機能を通

して、感情への自己理解やコントロール感が高まったこと、つながりのサポート機能を通して、同じ悩みを持つ親同士や、共感的なかわりをベースとする心理職との間で交流ができたことで、孤独感の緩和や被受容感の向上、自身の肯定的側面への気づきの向上などが体感されたため、これらが動機づけとなって継続使用に至ったと考えられる。一方で、画面遷移や機能に関しては、負担感を感じる点も確認され、これらを改善することで、より使用の動機づけを高めることが可能になると考えられる。

---

【総合考察】本研究は、発達障害児の親支援において中心的な役割を担ってきた「ペアレント・トレーニング(parent training : 以下 PT) 」の効果の持続を目的に、プログラム終了後も、フォローアップとして活用できる ICT ツールの開発及び効果検証を目的とした。特に、効果の持続の阻害要因である「親の怒り制御不全」に着目し、親自身の認知的な怒りのコントロールを学べる気持ちのモニタリング・アプリ「自分ナビ」や、ペアレント・トレーニングで学んだ応用行動分析の知識の復習ができる「保護者ナビ」を開発した。

ペアレントトレーニングの前段階に位置づけられる認知行動療法であるペアレント・プログラムと、「自分ナビ」を併用した介入実験を行った結果、ペアプロで獲得された子供への分析的視点や対処に関するスキルが、アプリ使用を通して復習され、効果が持続する可能性が示された。また、アプリのソーシャルサポート機能で得られる同じ悩みを抱える親との繋がりや、共有内容への肯定的フィードバックが被受容感や自身の子育てへの肯定感となり、アプリの継続使用を促しうる可能性が示された。限界として「保護者ナビ」との併用は未実施であることや、「自分ナビ」の使用負担感に関しても改善が必要なことがあげられる。