

東南アジアにおける発達障害を持つ子どもの保護者向けの ペアレント・トレーニング、ペアレント・メンタリング、 およびコーチングガイドブック【仮訳】



佐野竜平・日詰正文・Rudi Sukandar・Hersinta・Lynette Lee Corporal・
井上雅彦・Maudita Zobritania・加藤拓馬・長谷明日香 編著



この指導・支援ガイドブックは、ERIA研究プロジェクト報告書（2024 No.10）「東南アジアにおける発達障害者の保護者の質を向上させるためのコーチングベースのガイドブックの開発」に対応している。

発行

Economic Research Institute for ASEAN and East Asia（ERIA）Sentral Senayan 2, 6th floor,
Jalan Asia Afrika no.8, Central Jakarta 10270 Indonesia

©Economic Research Institute for ASEAN and East Asia, 2024

無断複写・転載を禁ずる。また本書のいかなる部分も、ERIAへの事前の書面による通知および許可なく、電子的または機械的な手段を問わず、複製、検索システムへの保存、または転送することを禁ずる。

各章で表明された知見、解釈、結論、見解はすべて著者のものであり、ASEAN・東アジア経済研究所、その運営委員会、学術諮問委員会、あるいはそれらが代表する機関や政府の見解や方針を反映するものではない。各章の内容や引用の誤りについては、著者が責任を負うものとする。

本書の内容は、適切な謝辞を添えて自由に引用・複製することができる。

著者一覧

佐野 竜平

プロジェクトリーダー／法政大学教授／国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」客員研究員

日詰 正文

プロジェクトメンバー／国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」研究部長

Rudi Sukandar

プロジェクトメンバー／LSPR Institute of Communication and Business 研究・出版・コミュニティ支援センター所長

Hersinta

プロジェクトメンバー／LSPR Institute of Communication and Business アセアン自閉症研究センター長

Lynette Lee Corporal

プロジェクトメンバー／メディア・コンサルタント、トレーナー／トレーニング認定コーチ

井上 雅彦

プロジェクトメンバー／鳥取大学教授

Maudita Zobritania

プロジェクトメンバー／国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」研究員

加藤 拓馬

東アジア・アセアン経済研究センター ヘルスケアユニット 部長

長谷明日香

東アジア・アセアン経済研究センター ヘルスケアユニット シニア・ポリシー・オフィサー

謝 辞

市川 宏伸

日本発達障害ネットワーク理事長／プロジェクトアドバイザー

高木美智代

日本発達障害ネットワーク顧問／プロジェクトアドバイザー

Prita Kemal Gani

LSPR Institute of Communication and Business CEO ／プロジェクトアドバイザー

加藤 永歳

東京都手をつなぐ育成会事務局次長、国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」客員研究員

室津 大吾

国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」研究員

Candy Hernandez

アセアン事務局地域交流部次長兼地域交流課長、元アセアン自閉症ネットワーク事務局長代理、
LSPR Institute of Communication and Business 国際関係・パートナーシップ室長

Antonio Villanueva

東アジア・アセアン経済研究センター ヘルスケアユニット 上席研究員

Nanda Sucitra Putri

東アジア・アセアン経済研究センター ヘルスケアユニット プロジェクト・コーディネーター

Uswa Alhamid

東アジア・アセアン経済研究センター ヘルスケアユニット プロジェクト・コーディネーター

目 次

第1章 はじめに

1.1 「ガイドブック」とは	1
1.2 対象者	2
1.3 共通の課題	2

第2章 ペアレント・トレーニング・プログラム

2.1 「ペアレント・トレーニング・プログラム」とは	4
2.2 利点	4
2.3 基本概念	5
2.4 プロセス	6
2.4.1 中核的要素	6
2.4.2 コンテンツ	8
2.4.3 フォーマット	8
2.4.4 仕組み	8
2.4.5 資格と経験	9
2.4.6 ペアレント・トレーニングにおけるグループワーク	9
2.4.7 ペアレント・トレーニングの選択肢	10
2.5 推奨プログラム	11
2.6 地域社会におけるペアレント・トレーニング・プログラムの継続	12

第3章 ペアレント・メンター・トレーニング・プログラム

3.1 「ペアレント・メンター・トレーニング」とは	14
3.2 メリット	14
3.3 メリットとデメリット	15
3.4 ペアレントメンターの性質と役割	15
3.4.1 ペアレントメンターの特徴	16
3.4.2 ペアレントメンターの活動	16
3.5 安全なペアレントメンター関係を構築するために	17
3.6 指導プロセス	17
3.6.1 ペアレント・メンター・プログラムの管理	17
3.6.2 ペアレントメンターの募集と選定	18
3.6.3 スタッフの採用	18
3.6.4 キックオフミーティングの開催	19

3.6.5	研修内容	19
3.6.6	アクティビティの作成	23
3.7	保護者へのメンタリング：体系的なアプローチ	23
3.7.1	ペアレント・メンター・コーディネーター	23
3.7.2	ペアレントメンター運営委員会	24
3.7.3	ペアレントメンターオフィス	24
3.8	メンター登録	24
3.9	フォローアップおよびサポートセッション	24
3.9.1	メンタリングのための持続可能な環境の構築	25
3.9.2	各地域のメンター同士の交流を促進する	26
3.9.3	メンターカフェ	26
第4章 発達障害のある子どもを持つ保護者のためのコーチング		
4.1	「コーチング」とは	28
4.1.1	メリット	28
4.1.2	東南アジアにおける文化的考慮	29
4.2	コーチングの理解	31
4.3	コーチングの基本スキル	32
4.4	コーチングプロセス	33
4.5	コーチングツール	34
4.6	倫理的配慮	37
4.7	コーチングがペアレント・トレーニングと ペアレント・メンター・プログラムをどのように強化するか	38
4.8	適切なコーチの見つけ方	39
第5章 結論		41
図表一覧		
図1	相乗的アプローチ	1
図2	ペアレント・トレーニング・プログラムの中核要素	7
図3	エンパワーメント・トライアングル	36

備考：本書と並行して、「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」を参照されたい。

第1章

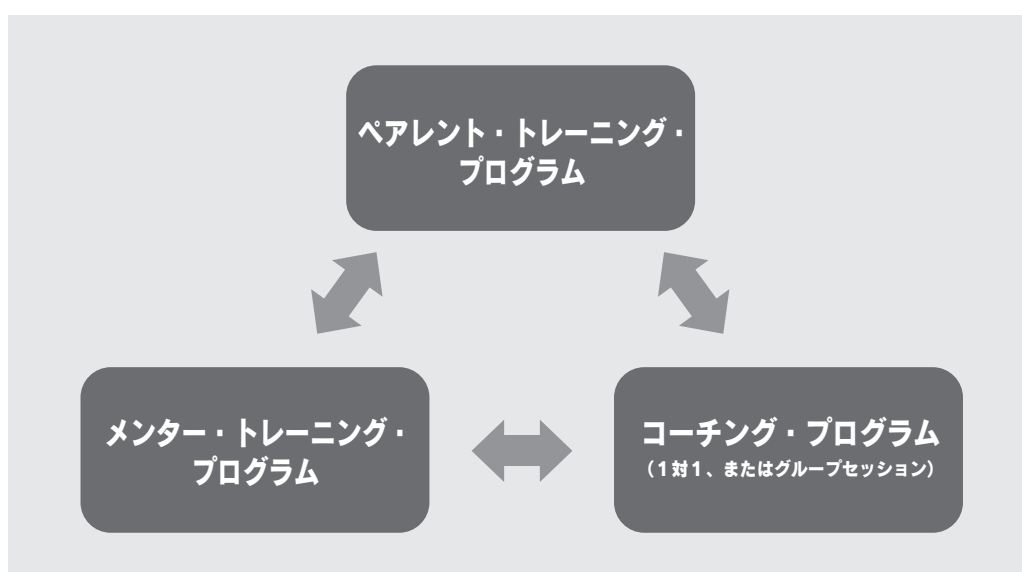
はじめに

発達障害のある子どもを育てることは、困難ではあるがやりがいのある経験である。発達障害のある子どもを持つ保護者（親など）は、子どもに必要な支援やケアを提供すること、教育や医療の制度をうまく利用すること、子どもの障害の感情的・経済的影響に対処することなど、特有の課題に直面することが多い。こうした課題は、生活の質、孤独感、ケアプランの知識など、保護者の生活に悪影響を及ぼしかねない。

ペアレント・トレーニング、メンター・トレーニング、コーチングは、発達障害を持つ子どもの保護者を支えることができる3つの重要なリソースである。これらのプログラムは、保護者が子どもを効果的に養育し、そのニーズを擁護していくために必要な知識やスキル、サポートを提供できると考えられる。

1.1 「ガイドブック」とは

ペアレント・トレーニング、メンタリング、コーチング・ガイドブックは、東南アジアにおける先駆的なプログラムであり、個人とグループの両方において貴重な支援を提供し、保護者が直面する問題に対処し、新たな視点を養うための実践的な戦略を身につけさせるものである。



出典：著者作成（2023年）

図1 相乗的アプローチ

このガイドブックの主な目的は、ペアレント・トレーニング、メンターシップ、コーチングの可能性を最大限に引き出すことである。その結果として、発達障害のある子どもを効果的にケアするために必要な知識とスキルを身につけることができる。

加えてこのガイドブックは、保護者が自分の経験や知恵を他の人と分かちあいながら、指導やトレーニングの役割に移行することを可能にする。

さらに、このガイドブックでは、認定ライフ・コーチとのコーチング・セッションを通じて、継続的に自己を成長させ、発達させることの重要性を強調している。このような包括的なアプローチにより、保護者は継続的に子育てのスキルを向上させ、人生全体の質を高めることができる。また、これらの3つの領域は、単独でも、相乗的なプロセスとしても利用でき、保護者が上記の課題に対処するのに役立つということも重要である。

1.2 対象者

本ガイドブックは、東南アジアで発達障害を持つ子どもをケアする保護者のためのものである。本ガイドブックの目的上、「発達障害」という用語は、自閉症スペクトラム、発達障害、関連障害など、国連総会（2012～2013年）によって定義された状態を包含する。さらに、自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害、学習障害、自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害（ADHD）など、日本の発達障害者支援法に記載されている疾患も含まれている（国立障害者リハビリテーションセンター、2004年）。

本ガイドブックは、記載されているプログラムを受けたことがあるか否かに関わらず、発達障害のある子どもを養育する保護者に適したものになっている。

1.3 共通の課題

発達障害を持つ子どもを持つ保護者は、しばしば特有の課題に直面する。これらの保護者が直面する共通の課題には、以下のようなものがある。

- **感情的緊張**：保護者は、子どもの診断とそれに伴う困難を受け入れる過程で、悲しみ、ストレス、罪悪感、いらだちなどの感情を経験することがある。
- **理解と認識の欠如**：子どもの発達障害に関する情報や理解が不足していると、保護者は馴染みのない症状にどう対処すべきかわからず、戸惑いを感じることもある。
- **経済的負担**：治療、療育、特別な器具にかかる費用は、家族に大きな経済的負担を強いる。
- **サービス利用の課題**：子どものために適切なサービスや支援を利用するには、保護者が教育支援や治療、地域プログラムなど、複雑な制度を理解して利用しなければならないことが多い。

- **社会的孤立**：発達障害のある子どもの世話のために社会参加が難しいと感じることで、保護者は社会的に孤立する可能性がある。
- **家庭と仕事の両立**：子どもの世話と仕事や家庭の責任を果たすことのバランスをとることは、保護者にとって困難になり得る。
- **行動やコミュニケーションの課題**：発達障害のある子どもの中には、挑戦的な行動をとったり、意思疎通が困難になったりする場合があり、保護者にとってさらなるストレスとなる可能性がある。
- **不確実な将来**：自立、雇用、長期的なケアに関する問題など、子どもの将来について保護者は不安を抱きやすい。
- **きょうだいへの影響**：発達障害のある子どものニーズが、他のきょうだいのニーズを見落とし、憤りや無視の感情につながることもある。
- **偏見と差別**：保護者が周囲からスティグマや差別を受け、支援を受けたり、地域活動に参加したりすることが難しくなることがある。
- **睡眠とセルフケア**：発達障害のある子どもの世話に追われることで、保護者の睡眠やセルフケアを目的とした日課が乱れ、日常生活における総合的な幸福感やセルフケアに影響を及ぼすことがある。
- **インクルーシブ教育へのアクセス**：子どもがインクルーシブな環境で質の高い教育を受けられるようにすることに困難さがある。

前提として、家族が経験してきたことはそれぞれ異なり、直面する課題も様々であることを認識する必要がある。特に東南アジア諸国では、文化、伝統、社会構造、信念体系、経済的課題、発達障害に対する認識など、様々なものがある。

一方で、そうした課題は非常に普遍的なものでもあり、すべてとはいえず、程度の差はありつつも、ほとんどの保護者がそうした課題に共感することができるだろう。保護者に支援やリソースを提供することで、これらの課題に対処し、子どもの幸福と生活の質を高めることができる。

第2章

ペアレント・トレーニング・プログラム

2.1 「ペアレント・トレーニング・プログラム」とは

ペアレント・トレーニング（井上、2009 年）とは、保護者が子どもとの関わり方を学ぶことで、肯定的な行動や発達を促すための介入である。ペアレント・トレーニング・プログラムには通常、講義、ロールプレイ、エクササイズが含まれ、保護者は小グループで参加する。

ペアレント・トレーニングは、保護者のスキルの向上、ストレスの軽減、子どもの適応行動の発達に効果的であるとされている。日本では 1990 年代から発達障害児のためのペアレント・トレーニング・プログラムが開発されてきた。日本発達障害ネットワークは、発達障害者の家族支援の重要な一部として、ペアレント・トレーニングを推進している。

ペアレント・トレーニング・プログラムでは、保護者は発達障害のある子どもの発達、行動上の困難の原因、積極的な育児戦略について学び、安全で協力的な環境の中で、新しいスキルを練習する。

その重要な原則の一つは、肯定的な強化に焦点を当てることである。つまり、保護者が「もっとしてほしい」と思う行動に対して子どもを「褒める」ということを学ぶのである。そうすることで、子どもは自分が期待されていることを理解し、積極的な行動をとるようになる。

ペアレント・トレーニングは、発達障害のある子どもを持つ保護者にとっても、貴重な支援源となる。これに参加することで、保護者は同じような問題に直面している他の保護者と出会うことができ、お互いの経験から学ぶことができる。

本書で述べられている他の介入手段と同様に、ペアレント・トレーニングは即効性のある解決方法ではないことに注意することが重要である。

新しいスキルを学び、子育てのスタイルを変えるには時間と努力が必要である。しかし、ペアレント・トレーニングがもたらす恩恵は、保護者にとっても子どもにとっても大きい。このガイドブックでは、プログラムの簡潔な概要と重要な側面について、以下のページで説明する。

詳細については、「ペアレント・トレーニング実践ガイドブック」を参照されたい。

2.2 利点

ペアレント・トレーニング・プログラムは、発達障害のある子どもを持つ保護者にとって、以下のようなメリットがある。

○ 親子関係の改善

このプログラムは、保護者が環境を調整し、子どもに積極的にアプローチする方法を学ぶのに役立つ。プログラムの核となる要素を実施することで、保護者は子どもとのよりよい理解、コミュニケーション、絆を育むことができる。

○ 保護者のストレス軽減

このトレーニングは、発達障害のある子どもを育てる際に保護者が経験するストレスを軽減するのに役立つ。効果的な養育スキルや行動戦略を提供することで、保護者は自分の子育て能力に自信を持つことができる。

○ 育児スキルの向上

このプログラムでは、行動理論を取り入れることにより、保護者のポジティブな認知の修正に焦点を当てている。保護者は「褒める」「適切な指示を与える」「不適切な行動に効果的に対処する」など、子どもとの具体的な接し方を学ぶ。

○ 子どもの適応行動を育てる

ペアレント・トレーニングは、保護者が子どものよい行動を褒め、強化する方法を学ぶことで、適応行動を促進するのに役立つ。

全体として、ペアレント・トレーニング・プログラムは以下のような結果をもたらす。

- 子どもの発達障害に対する理解が深まる
- 子どもの行動を管理する能力の向上
- ストレスレベルの低下
- 子育てスキルに対する自信の向上
- 親子関係（保護者と子ども関係）の改善
- 子どもの適応行動が増え、自尊心が高まる
- 社会的支援の増加

プログラムの有効性は、参加者のメンタルヘルスへの影響、保護者と子ども関係の変化、子どもの特性や行動の理解、プログラムの利用状況に基づいて評価される。

このペアレント・トレーニング・プログラムは、発達障害のある子どもを効果的に支援し、その成長と発達に積極的に貢献するために必要なスキルと知識を保護者に身につけさせることを目的としている。

2.3 基本概念

このプログラムは、基本的なプラットフォームにおいて、高品質とみなされるための一連の要件を備えている。

それは、3つの主要な要素から構成されている。

○ 中核的要素

これらは、ペアレント・トレーニング・プログラムに不可欠な要素である。子どもの発達、積極的な子育て、行動管理などのトピックが含まれる。

○ 運営原則

保護者研修プログラムを実施する際の指針となる原則。家族中心主義や文化的感受性などの原則が含まれる。

○ 実践者の専門知識

ペアレント・トレーニングを実施する実践者は、プログラムを効果的に実施するために必要な技能と知識を備えていなければならない。

また、エビデンスに基づいた基本プログラムや実施ノウハウを普及・確立することも重要である。これにより、ペアレント・トレーニング・プログラムが持続可能なものとなり、コミュニティで効果的に実施できるようになる。

2.4 プロセス

2.4.1 中核的要素

中核的要素とは、ペアレント・トレーニング・プログラムに不可欠な要素であり、子どもの発達、ポジティブ・ペアレンティング、しつけなどのトピックが含まれる。実施順序は子どもと保護者のニーズによって異なる。

中核的要素とその内容は、以下の通りである。

a) 子どものよいところを見つけて褒める

- 子どもの適応行動に注目し、その行動の後に肯定的な状況（褒める、好きな活動など）を提供する。
- 子どもの特性に合わせた褒め方、接し方を旨指す。

b) 子どもの行動を3つのタイプに分類する

- 子どもの行動を「好ましい行動」「好ましくない行動」「受け入れられない行動」の3つに分類する。
- 好ましい行動に対しては褒めることで、好ましくない行動に対しては計画的な無視、環境の調整、適切な指示の工夫によって対応する方法を学ぶ。
- 目標は、「行動の観点から問題を整理できるようになる」ということ。
- まずは「好ましい行動」に注目し、褒めることから始める。

c) 行動理解（ABC分析）

- 行動理論に基づいて子どもの行動を観察し、A）先行要因、B）行動、C）結果について判断する。

○ 子どもの行動を客観的に観察し、その理由を理解する。

d) 環境調整（行動を起こす前の戦略）

○ 子どもの周りにいる人や物を考慮する。

○ これは「行動の理解」の「A）先行要因」に当てはまる。

○ 子どもの特性に合わせて、刺激的なものを減らし、わかりやすいスケジュールやルールを与える。

e) 子どもへの達成しやすい指示

○ 子どもへの声のかけ方、接し方を考える。

○ 適切な行動を促すときは、まずイライラや怒りなどのネガティブな感情を抑え、穏やかな気持ちになってから子どもに近づき、穏やかで静かな声で、わかりやすい指示を出す。

○ 子どもが望ましい行動をしようとしたときには、少しでもいいので褒めることが大切である。

f) 子どもの不適切な行動に対処する

○ 目標は、子どもたちの不適切な行動にあまり焦点を当てるのではなく、それを客観的に観察し、冷静に対処することである。

○ 好ましくない行動に対処するには、計画的な無視（待ってから褒める）を使用し、わずかも好ましい行動の兆候が見られたら褒めるべきである。

○ また、子どもが適切に行動できるよう、環境調整などの指導技術も考案されている。

○ 不適切な行動がエスカレートするのを防ぐためには、まず褒めることによって子どもと良好な関係を築くことが重要である。



出典：井上、2009 年

図2 ペアレント・トレーニング・プログラムの中核要素

2.4.2 コンテンツ

ペアレント・トレーニングプログラムの内容には通常、次のものが含まれる。

- 発達障害に関する情報
- 子どもの行動を理解し、管理するための戦略
- コミュニケーションスキル
- 問題解決能力
- ストレス管理スキル

2.4.3 フォーマット

ペアレント・トレーニング・プログラムは通常、小グループ形式で提供され、各セッションは90～120分間続く。プログラム内のセッション数は様々であるが、ほとんどのプログラムは5～12週間続く。ロールプレイ、グループワーク、宿題などがあり、保護者は学んだことを日常生活で実践し、実行することができる。

2.4.4 仕組み

グループで実施できるように設計されたこのプログラムの基本プラットフォームは、ペアレント・トレーニング・プログラムの開発や実施に携わるすべての人にとって貴重なリソースである。ペアレント・トレーニング・プログラムが高品質で効果的であることを保証するための明確なガイドラインを提供する。

基本的なポイントをいくつか紹介する。

- このプログラムには少なくとも5回のセッションが必要であり、通常は2週間ごとに実施される。各セッションは、20～90分間行われる。
- セッション数と期間は参加者のニーズに応じて調整する。
- 何人かが欠席してもグループが機能できるように、グループの参加者数4～5人または7～8人にすることを推奨する。
- 各講義の内容は連続しているため保護者はすべてのセッションに出席する必要がある。
- プログラムには演習やロールプレイングを含む必要があり、保護者は講義から知識を得て、学んだことを実践することができる。
- プログラム終了から2～3カ月後に、フォローアップセッションを行うことを強く推奨する。これは、保護者が学習した内容を復習し、子どもを褒めることの重要性を再確認できるようにするためである。

2.4.5 資格と経験

ペアレント・トレーニング専門家は、ペアレント・トレーニング・プログラムを実施する責任がある。

専門家に必要な主なスキルは以下の通りである。

- スキル

- ・ コア要素の内容を理解し、保護者にアドバイスすること
- ・ 保護者と子どもの過去の関係を否定せずに、子どもと接する適切な方法を提案すること
- ・ 小さなことから子どもの成長や保護者の育児スキルの習得を把握し、それについて保護者にフィードバックを実施すること

- 子どもの発達支援に関わる人なら誰でも参加が可能

- ・ 実務者向けのトレーニングコースを受講し、専門的なスキルを継続的に開発する必要があること

保護者向けトレーニングセッションを実施する際にスタッフが考慮すべき重要な点は以下の通りである。

- ファシリテーターの必要性

- ・ ファシリテーターは講義を主導し、グループを管理することが求められる。
- ・ 答えを出さない。
- ・ 他の参加者の努力やファシリテーターのアドバイスを参考にして、家庭での子どもとの関わり方を変えたり学んだりする保護者の努力をサポートし、その努力を称賛する必要がある。

- サブファシリテーターの必要性

- ・ ファシリテーターをサポートする役割が必要である。
- ・ 参加している保護者を観察し、コメントや変化を記録する。
- ・ 参加者の表情や行動の微妙な変化に気づく必要がある。

- セッション前後のスタッフミーティング

- ・ プログラムが参加者のニーズを満たしていることを確認することが重要である。

2.4.6 ペアレント・トレーニングにおけるグループワーク

ペアレント・トレーニングは、参加者数が固定された閉鎖的で限定的なグループで実施されることが多く、次のような利点がある。

- **ピアサポート**：参加者は互いにサポートしあい、経験を共有することで、孤立感や罪悪感を軽減することができる。
- **モチベーションの向上**：グループのサポート的な雰囲気により、参加者は参加して学習するモチベーションを維持できる。

- **子どもの発達に対する理解を深める**：様々な状況で生じる問題について話しあうことで、参加者は子どもの発達特性をより深く理解することができる。

グループ運営の難しさ、例えばメンバー間の対立や特定のメンバーの孤立などを心配する人もいるだろう。しかし、ペアレント・トレーニング・プログラムは、こうした問題を防ぐよう丁寧に構成、設計をされている。プログラムに従えば、グループは自然に進歩し、上記のようなメリットが生まれる。

2.4.7 ペアレント・トレーニングの選択肢

ペアレント・トレーニングの対象となる子どもたちの年齢や障害特性は多岐にわたる。基本プラットフォームに基づくコア要素が不十分な場合は、オプションのプログラムを追加することも考えられる。

オプションの例としては、以下のようなものがある。

- **子どもの特性を理解する**：子どもの行動に影響を与える特定の特性について学ぶ。
- **個別の目標行動の設定**：各家族がそれぞれの子どものユニークで特徴的な行動に取り組むための個別のタスクを設定する。
- **代替行動の検討**：問題となる行動の代わりに、子どもが実行できる代替行動を特定する。
- **警告とタイムアウトを使用して不適切な行動に対応する**：警告とタイムアウト（一時停止）を使用して、不適切な行動に対応する方法を学ぶが、これらは慎重に使用する必要がある。不明な点がある場合は専門家のアドバイスを受ける必要がある。
- **自閉症スペクトラム障害の特性に合わせて環境を調整する**：肯定的な行動を促進し、不適切な行動を防ぐように環境を整える。
- **トークンエコノミー**：トークンチャートを作成して使用し、望ましい行動を計画して報酬を与える方法を身につける。
- **特別な時間**：「遊ぶ時間」を、子どもに前向きな励ましを与える機会として活用する。
- **学校や幼稚園との協力**：保護者や教師はコミュニケーションカードを使用して、学校での子どもたちの適切な行動を追跡し、報酬を与えることができる。
- **思春期の若者を理解し対応する**：プログラムで学んだ思考方法とスキルを、思春期に生じる行動上の問題に対処するためにどのように適用するかを学ぶ。
- **ストレス管理**：ストレス管理スキルを学ぶことで、保護者は子どもの行動をより前向きに捉えることができるようになる。

これらのオプションを基本プラットフォームに追加することで、保護者に対してより個別化された包括的なサポートを提供できると考えられる。

2.5 推奨プログラム

日本で実施されているペアレント・トレーニング・プログラムの種類に基づいて、発達障害のある子どもを持つ保護者を対象とした3つのプログラムを紹介する。これらのプログラムは、行動療法と行動分析を通じて、保護者が子どもの行動を修正する方法を学び、必要な子育てスキルを習得できるようにすることを目指す。

3つのプログラムは以下の通りである。

○ 精研・まめの木・奈良方式

由来：米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校で、注意欠陥多動性障害の子どもを持つ保護者向けに開発されたプログラムに基づいている。

グループ活動：講義とグループワークを通じて各セッションのテーマを学び、宿題として各セッションのテーマを自宅で実践する。次のセッションでは、グループメンバー間で宿題の実施結果を共有し、参加者間のピアサポートを重視する。セッション数は10回程度。グループワークでは、特にロールプレイングを重視する。

目的：子どもの適切な行動を見つけ、褒めること（積極的に注意を向けること）に重点を置いたプログラムである。行動理論に基づいていますが、専門用語ではなく、日常的な親しみやすい表現で説明していくことが求められる。

○ 肥前方式

由来：国立肥前療養所（現 肥前精神医療センター）における行動療法の実践に基づく。

グループ活動：前半はグループ全員に理論を講義し、後半は3人程度の小グループに分かれて、講義内容を家庭での実践にどう応用するかを話しあう。セッション数は10回程度。宿題は、家庭での具体的な行動を1～2つ記録すること。

目的：前半の講義では、保護者が新たな問題に対応できるよう、行動理論の基礎を理解できるよう設計されている。後半では、子どもの問題行動の改善と適応行動の確立に焦点を当て、個々の問題に対処するための具体的な方法について議論する。

○ 鳥取大学方式

由来：応用行動分析に基づいて、知的障害のある自閉症スペクトラム障害（ASD）の子どものコミュニケーションスキルと適応行動を保護者が学ぶのを支援するために開発されたプログラムで、現在ではすべての発達障害を対象としたプログラムに進化している。

グループ活動：このコースは講義とグループワークで構成されており、宿題は各家庭で行う。セッション数は6～8回程度。グループワークでは、家庭でよく見られる事例をワークシートに記入し、ディスカッションを行う。アシスタントセラピストとしてペアレントメンターの参加も推奨している。

目的：このプログラムはASD、および/または知的障害を対象としているため、不適切な行動に対応するために環境を調整し、代わりとなる好ましい行動を身につけることが奨励さ

れる。宿題は各家族間の養育と交流における問題に焦点を当てている。

これらのペアレント・トレーニング・プログラムは、実践と研究においてよい結果が実証されている。ペアレント・トレーニング・プログラムを実施する際には、参考資料を参考にして、各機関や施設の特定のニーズに合わせてカスタマイズしていく必要がある。

参加者のフィードバック

地方自治体が主導するペアレント・トレーニング・プログラムに参加した保護者は、学んだ知識やスキルを子どもたちにどのように応用しているかについてフィードバックを共有した。

- 演習、ロールプレイング、宿題を通じて、参加者は同じ状況で普段どのように子どもに伝えるかを考え、子どもを褒める練習を行った。
- フィードバックでは「称賛（褒める）」が共通のテーマである。保護者たちは、子どものよい行いに注目することを学び、より前向きな気持ちになる助けになったと述べている。
- ABC 行動分析は、保護者が子どもの行動の理由を理解し、問題のある行動を防ぐ方法を理解するのに役立ったといえる。
- 環境を調整することも重要なトピックであり、保護者たちは子どものためにより構造化された予測可能な環境をつくることを学び、それがストレスやフラストレーションの軽減に役立ったと述べている。
- 指導もこの研修の重要な焦点であり、保護者たちは明確で簡潔な指導の仕方や、褒める前に子どもの反応を待つ方法を学ぶ。
- 計画的な無視（「待ってから褒める」）は保護者が学んだもう一つのテクニックであり、保護者たちはこれが困難な行動により前向きな方法で対処するのに役立ったと述べている。
- フォローアップセッションも有益で、保護者たちは、同様の課題に直面している他の保護者と話し、経験豊富な専門家からアドバイスを受ける機会を得られたことをありがたく思っていると述べている。

全体的に、ペアレント・トレーニング・プログラムに参加した保護者からのフィードバックは肯定的であった。保護者たちは、多くのことを学び、学んだスキルが子どもたちとの関係を改善するのに役立ったと述べている。

2.6 地域社会におけるペアレント・トレーニング・プログラムの継続

ペアレント・トレーニング・プログラムを継続することは、子どもと家族が必要なリソースにアク

セスできるようにする上で不可欠である。コミュニティでペアレント・トレーニング・プログラムを実施し継続するには、以下のような多くの課題がある。

- **予算と評価**：ペアレント・トレーニング・プログラムの資金を確保するのは難しい場合がある。また、これらのプログラムが参加者のニーズを満たしているかどうかを確認するために、プログラムの有効性を評価することも重要である。
- **時間と場所**：ペアレント・トレーニング・プログラムを実施するための時間と場所を見つけることも難しい場合がある。プログラムのスケジュールを立て、適切な場所を見つける際には、参加者のニーズを考慮することが重要である。
- **スタッフの研修**：ペアレント・トレーニング・プログラムを実施するスタッフは、プログラムの内容と、プログラムを効果的に実施するために必要なスキルについて研修を受ける必要がある。
- **託児サービス**：参加者に託児サービスを提供することで、よりプログラムを受講しやすくなる。一部の地方自治体や医療機関では、次のような方法で保護者の研修プログラムを実施している。
- **資金の確保**：政府または民間からの資金の確保
- **運営の調整**：地域の他の組織と協力して、ペアレント・トレーニング・プログラムの提供を調整する。
- **地域団体との協力**：参加者に育児サービスやその他のサポートサービスを提供できる地域団体と提携する

保護者研修プログラムを実施した組織からは、次のようなフィードバックが寄せられている。

- **小さく始める**：小さなプログラムから始めて、必要に応じて徐々に拡大することが重要である。
- **内容を確認する**：プログラムの内容は、参加者のニーズに合っているかどうかを確認するために定期的に確認する必要がある。
- **情報を共有する**：ペアレント・トレーニング・プログラムを実施している他の組織と情報を共有すると役立つ。

全体として、コミュニティ内でペアレント・トレーニングを実施すると、以下の喜びが得られる。

- 子どもとその家族を取り巻く様々な組織間の連携の促進
- 子どもの成長や家族の変化を見ながら、ペアレント・トレーニングを実施した喜びを分かちあうことができる。

第3章

ペアレント・メンター・トレーニング・プログラム

3.1 「ペアレント・メンター・トレーニング」とは

ペアレントメンター（発達障害のある子どもを育てた経験があり、カウンセリングとサポートのトレーニングを受けており、「信頼できるアドバイザー」としての資格を持つ保護者）は、同様の発達障害のある子どもを持つ他の保護者に共感的なサポートや地域のリソースに関する情報を提供し、経験を共有することができる（ペアレントメンターガイドブック開発委員会、2018年）。

ペアレントメンターは、専門機関が提供するサポートとは異なるサポートを提供できる。同じような経験をした保護者の視点からサポートを提供できるため、他の保護者にとって非常に有益である。日本の厚生労働省は、効果的な家族サポートシステムとしてペアレントメンター活動を推奨している。

ペアレントメンター活動は、日本各地の自治体で広がりつつあり、ASEAN 諸国への普及も期待されている。この活動は、発達障害だけでなく、他の障害にも活用されている。行政関係者、支援者、発達障害のある子どもの保護者がペアレントメンター活動を理解し、推進できるように、包括的なペアレントメンターガイドブックも作成された。

メンタリング活動は現在、発達障害に限定されているが、他の種類の障害にも効果がある。例として、メンタリング活動は、知的障害、てんかん、精神障害、身体障害のある人に対して効果があることが明らかになっている。また、発達障害と他の種類の障害が併存することもあるため、地域によってはメンターが他の障害のある人にも働きかけている。

メンタリング活動は、大小様々な保護者会で行われている日常的な相談を円滑にする活動体系の一つであり、今後メンタリング活動の範囲が拡大していくことが期待される。

3.2 メリット

ペアレントメンターは、発達障害のある子どもを持つ家族が互いに、また同様の課題を抱える他の家族をサポートするための仕組みである。

- ペアレントメンターは、発達障害のある子どもを育てるうえでの経験と視点を共有する。そのため他の家族が孤独や孤立感を軽減し、貴重な情報とサポートを提供することもできる。
- ペアレントメンターは、支援者や専門家と協力して、家族のためのサポートシステムを構築する。このシステムには、リソースに関する情報の提供、カウンセリングの提供、家族と他のサービスとの連携などが含まれる。これらの複数の関係者が協力することで、家族がサポート

され、理解されていると感じられるコミュニティを構築できる。

ペアレントメンタリングの目標は、家族が集まって次のことができるコミュニティをつくることだ。

- **経験の共有**：経験の共有によって家族が孤立感や孤独感を軽減し、子どもたちをよりよく理解しサポートできるようになる。
- **お互いの経験や視点から学ぶ**：学びあうことによって利用可能な様々なリソースやサービスについても学ぶことができるため、「学びあう姿勢」が重要である。
- **互いに支えあう**：家族間における互いに感情的なサポート、实际的なサポート、アドバイスを提供できるため、互いのサポートが欠かせない。

3.3 メリットとデメリット

メンターにとってのメンタリング活動におけるメリットには、以下のようなものがある。

- **仲間と出会い、ユーザーから感謝と力を得る**：メンターは、発達障害のある子どもを育てている他の保護者との出会い、指導しているユーザーから感謝と力を得ることができる。
- **自分の子育てや問題を客観的に振り返る**：メンターは自分の子育ての経験を振り返ることができ、自分の子育てに対する新たな気づきを得ることができる。
- **新しい価値観に出会う**：メンターは様々な子育てのスタイルやアプローチについて学び、自分の子育てに取り入れることができる新しい価値観に出会うことができる。

メンターにとってのメンタリング活動におけるデメリットには、以下のようなものがある。

- **相談活動のための時間を見つけるのに苦労する**：メンターは、特に子育てをしている場合、メンタリング活動に参加する時間を見つけるのが難しい場合がある。
- **活動中にストレスを感じる**：特にメンターが困難な状況に対処している場合、メンタリング活動はストレスになることがあり得る。
- **コーディネーターまたは相談できる他の人が必要**：メンターは、メンタリング活動で困ったときに相談できるコーディネーターまたは他の人が必要である。

全体的に、メンタリング活動はメンターにとってやりがいのある経験になり得るが課題も伴う。メンターは参加を決定する前に、メンタリングの潜在的な利点と欠点を認識しておくことが重要である。

3.4 ペアレントメンターの性質と役割

ペアレントメンターは、発達障害のある子どもの保護者にとって貴重なリソースである。彼らは専門機関が提供するサポートとは異なるサポートを提供する。彼らは非常に共感的で親しみやすく、コミュニティ内のリソースやサービスについて十分な知識を持っている。また彼らは子育ての経験を共有し、他の保護者が孤立感や孤独感を軽減するのに役立つ。

3.4.1 ペアレントメンターの特徴

ペアレントメンターは、専門機関が提供するサポートとは異なるサポートを提供する。ペアレントメンターには以下のような特徴がある。

- **共感力が高く、親しみやすい**：ペアレントメンターは、発達障害やその他の障害を持つ子どもを育てた経験のある保護者である。保護者が直面する課題を理解しており、共感力と実践力を兼ね備えたサポートを提供できる。
- **十分な情報**：ペアレントメンターは地域の支援組織とつながりがあり、リソースやサービスに関する信頼できる情報にアクセスできる。この情報を他の保護者と共有し、保護者が複雑な支援システムを正しく利用できるように支援できる。
- **エンパワーメント**：ペアレントメンターは、自身の子育て経験を共有し、他の保護者が孤立感や孤独感を軽減できるよう支援する。また保護者が対処スキルを身につけ、子どもを養護できるよう支援することもできる。

3.4.2 ペアレントメンターの活動

各地域で実施できるペアレントメンターの活動には、以下のものがある。

- **グループカウンセリング**：ペアレントメンターは、メンターオフィス、協会、デイサービスなどで、グループカウンセリングやセッションを開催する。これらのセッションは、保護者が自分の経験を共有し、他の保護者からサポートを受けるための安全な場を提供する。
- **サポートブック作成クラス**：ペアレントメンターはサポートブックの書き方に関するクラスを頻繁に開催する。これらのクラスでは、保護者が自分の経験を有益な方法で共有する方法を学ぶ。
- **教育イベント**：ペアレントメンターは、ワークショップや講演などの教育イベントも企画する。これらのイベントでは、発達障害、子育て、地域の資源に関する情報を保護者に提供する。
- **ペアレント・トレーニングや子育てクラスのサポートスタッフ**：ペアレントメンターは、保護者たちのトレーニングやクラスのサポートスタッフとして働くことがよくある。クラス中に保護者をサポートし、クラスで学んだ情報を保護者たちが生活に応用できるようにサポートする。

ペアレントメンターは専門家ではなく、問題の解決を目的にしているわけではない。情報を提供したり、経験を共有したり、保護者をリソースにつなげたりすることでサポートを提供する。保護者が自身に対して「自分は子どもの生活の専門家である」ということを信じ、子育てにおける決断をできるようにするためにサポートをする。

ペアレントメンターは、ロールモデルではない。子育てにおける正しい方法は一つではないという考えを前提に、子育てのスタイルの多様性を尊重している。様々なメンターと出会うことで、子育て

における様々な価値観に触れる機会が得られることを期待する。

3.5 安全なペアレントメンター関係を構築するために

メンタリングは保護者にとって強力で有益な経験になり得るが、諸刃の剣にもなり得る。

- メンターの高いレベルの共感力は、恩恵にも呪いにもなり得る。過剰なサポートになってしまふ可能性も少なくはない。その共感力は助けになることばかりではなく、他のメンティーにとっては圧力や息苦しさを感ずる原因になるケースもある。またメンティーが理解されていない、または責められていると感じてしまうことにもつながる。
- メンターは、メンティーの質問に答えられないことに悩んだり、自分のアドバイスに自信が持てなかったり、過去のつらい記憶がよみがえったりするなど、メンタリング中に様々な感情を経験することがある。メンターは自分の感情を認識し、有益かつ適切な方法で感情を管理することが重要である。自分の感情に対処するのに苦勞している場合は、上司や同僚にサポートを求める必要がある。

ペアレントメンター活動は、地域の保護者にとって貴重なリソースとなり得るが、メンターも保護者であると同時に支援者でもあることを忘れてはならない。メンターは、相談する保護者とメンター自身の両方を守るために訓練を受ける必要がある。メンターの訓練は、メンタリング活動が安全かつ快適に行われるようにするのに役立つ。

3.6 指導プロセス

3.6.1 ペアレント・メンター・プログラムの管理

ペアレントメンター活動を実施するには、以下のものが必要である。

- **自治体や支援団体の理解**：ペアレントメンター活動は発達障害のある子どもの保護者にとって貴重な資源であるが、自治体や支援団体の支援が必要である。地方自治体は資金と資源を提供することができ、支援組織はペアレントメンターに対するトレーニングとサポートを提供することができる。
- **メンターのトレーニングとバックアップを提供するシステム**：ペアレントメンターはカウンセリングとサポートのトレーニングを受ける必要があり、バックアップサポートにアクセスできる必要がある。ペアレントメンターのトレーニングとサポートのシステムは、ペアレントメンター活動を成功させるために不可欠である。
- **様々な組織との協力**：ペアレントメンター活動には、学校、デイサービス、コミュニティセンターなどの様々な組織との協力が含まれることがよくある。これらの組織はペアレントメン

ターが活動するためのスペース、資源、紹介を提供できる。

- **地域に合わせた体制**：発達障害のある子どもを持つ保護者の課題やニーズは地域によって異なる。ペアレントメンター活動の体制も、地域ごとのニーズに合わせて調整する必要がある。

また、課題としては以下のようなものがある。

- **効率的**：システムは、発達障害のある子どもの保護者にサポートを提供するうえで効率的かつ効果的である必要がある。
- **柔軟性**：システムは、保護者や地域社会の変化するニーズに適応できるほど柔軟である必要がある。
- **持続可能性**：システムは長期にわたって持続可能でなければならない。

3.6.2 ペアレントメンターの募集と選定

ペアレントメンターになるには、次の条件を満たす必要がある。

- トレーニングコースに参加すること
- 地方自治体にメンターとして登録すること
- 保護者会での活動経験があること

メンタリング活動を円滑に運営するために、いくつかの条件を設定できる。

- 診断を受けたばかりの保護者は、子どもが少なくとも小学生になるまでトレーニングコースを受講するのを待つ必要がある。
- 参加者の子どもの年齢層はバランスが取れている必要がある。
- メンターはメンティーの子どもよりも少し年上であるべき。そうすることで、メンティーの気持ちを理解し、地元の支援団体の情報を提供し、自分たちの経験を共有することができる。

保護者会と協力した経験を持つことは、メンター活動にとって非常に重要である。メンターは以下のことが可能となる

- 保護者会での相互支援の経験を活かせる。
- 保護者のネットワークから様々な情報を入手できる。
- 保護者会として地元の機関と協力できる。

多くの自治体では、研修コースの受講の前提条件として、地元の保護者会または支援団体の代表者からの推薦を求めている。

3.6.3 スタッフの採用

メンタートレーニングのスタッフは、主に地域の発達障害者支援センターや保健センター、地域でのメンター活動のバックアップを行っている団体から選ばれる。これらの団体は、発達障害のある子どもの保護者と関わった経験があり、メンティーとメンターのニーズに関する貴重な知見を提供できるからである。

メンタートレーニングには、傾聴およびロールプレイが含まれており、参加者6人につきスタッフ1人が必要となる。これにより、参加者がスタッフからフィードバックを受けながらアクティブリスニングのスキルを習得していくうえで十分なサポートが確保される。

メンタートレーニング中、複数の地域支援組織のスタッフが互いに協力しあうことで、組織間の関係を構築し、メンターとメンティーのための支援ネットワークを構築することができる。

スタッフはメンター研修中に、メンティーに対するメンターのサポートについても学ぶことができる。これにより、スタッフはメンターの役割をより深く理解し、メンターをどのようにサポートできるかを知ることができる。

3.6.4 キックオフミーティングの開催

地域でペアレントメンターのトレーニングを実施する前に、関係する保護者のグループ、サポートグループ、政府関係者、キーパーソンを対象にキックオフミーティングを開催することを推奨する。これは、ペアレントメンターとは何か、ペアレントメンターの活動とは何かについてコミュニティの理解を得るためである。

キックオフミーティングにおいて、以下のトピックについて取り上げる。

- ペアレントメンター活動の目的と役割
- メンターと専門サポーターの連携の重要性
- 地域社会における家族支援の問題

コミュニティ内の各地域のニーズを理解するために、家族支援の問題についてグループで話しあう時間を設けることは重要である。

キックオフミーティングは、「ペアレントメンター活動計画および運営委員会」を設立するよい機会である。この委員会では、以下のことを検討する。

- メンターを募集、トレーニング、登録、宣伝の実施
- メンタリング活動の調整
- バックアップ組織の用意

キックオフミーティングは、ペアレントメンター活動への支持を構築し、コミュニティに受け入れられるようにするための重要な機会である。すべての関係者がアクセスしやすい中心的な場所でミーティングを開催することが理想的である。合意形成とペアレントメンター活動の前進に重点が置かれているため、可能であれば、できるだけ多くの人が参加できるように事前に十分な宣伝をする必要がある。

3.6.5 研修内容

ここで紹介するシラバスは、長年にわたるメンター育成や各地での活動を通じて培われたメンタリング活動の必須要素を列挙したものであり、メンタリング活動のスタンダードともいえる内容である。

ただし、これはメンタリング活動を成功させるために必要なすべての要素を網羅したリストではないことに留意する必要がある。特定のコミュニティやメンターのグループのニーズに固有の他の要素が存在する可能性がある。

プログラム終了後も定期的にフォローアップコースを開催することが重要である。これにより、メンターがスキルと知識を維持し、メンティーに最善のサポートを提供できるようになることが期待できる。

a) ペアレントメンターの役割と倫理（2時間）

ペアレントメンターとして、メンタリングにおける機密性と中立性を規定する倫理ガイドラインを認識することが重要である。

以下は、Parent Mentor Institute の倫理ガイドライン例である。

目的

研修を修了したペアレントメンターには、地域における保護者同士の相互支援を促進し、子どもを育てる保護者や家族、発達障害のある人が共に質の高い生活を送ることができる地域環境づくりが期待される。

役割

- ・ 同じ保護者として、仲間の子どもを理解し、子育てするためのサポートを提供する。
- ・ 発達障害や関連障害等に関する情報を提供する。
- ・ ローカルリソースに関する情報を提供する。
- ・ 可能な限り専門機関での相談の機会の創出に協力する。

倫理

- ・ メンティーである保護者の人権を尊重しなければならない。
- ・ 相談内容は、本人および家族の同意なく、他人に漏らしてはならない。この守秘義務は、メンターの活動休止・終了時においても継続する。また、相談内容に関わる書類等、個人情報 は厳重に管理しなければならない。
- ・ 個人的、組織的、商業的、または政治的な目的のために行ってはならず、また強制することも望ましくない。
- ・ カウンセリングに関する知識とスキルの向上に努める必要がある。一方で、自分自身の能力とスキルの限界を認識することも重要である。

ペアレントメンターによる支援活動では、メンティーの人権尊重と守秘義務が最も重要視される。専門機関への紹介はメンティーの意思を尊重することが必須であり、他機関との情報共有には相談員の許可が必要である。メンターの活動は地域に根ざしたもので、メンティーのプライバシーにはより細やかな配慮が必要である。グループ相談も「グループ守秘義務」の対象であり、メンターは自分以外の参加者に対して守秘義務を説明できることが求められる。また、虐待通報義務など守秘義務の例外についても知っておく必要がある。メンター活動を通じて守秘義務について学び、意識を高めていくとよいだろう。

メンタリング活動は、メンティーの利益を尊重し、中立でなければならない。また、特定の個人や

組織の商業的または政治的な事柄に関連してはならない。例えば、メンターとして、自分のコンサルティング活動で自分の子どもに効果があつたサプリメントや治療法を強く勧めると、様々な利益が絡んでくる。情報は複数の選択肢の一つとして公正に提供し、特定の推奨事項はコンサルタント自身が選べるようにすることが重要である。

メンタリング活動における専門性を維持し向上させることは、自分の子どもを育てることに役立つだけでなく、メンタリング活動における自分の心身の健康を守ることにもつながる。

最後に、メンター自身も子どもの保護者であることを忘れてはならない。子育て中の相談活動は、自分の体調だけでなく、子どもの体調にも大きく左右される。相談活動のために自分の生活や子育てを犠牲にしてしまうと、メンティーもメンターも不幸になり得る。同僚や専門機関と助けあいながら、できないこと、できることをはっきり言える雰囲気づくりが必要である。

b) 発達障害支援の概要と地域における支援体制の理解（2時間）

発達障害は、その特性やニーズが多種多様である。地域の支援者による講演会に参加することで、発達障害の特性や支援について学ぶことができる。これにより、メンターは、自分の子どもに発達障害がなくても、発達障害のある子どものニーズを理解することができる。

講義では以下のトピックを取り上げる。

- ・発達障害のタイプ
- ・発達障害の兆候と症状
- ・発達障害のある子どもへの支援
- ・発達障害のある子どもを支援するメンターの役割

講義に加えて、メンターには地元の支援団体からのパンフレットやその他の資料が提供される必要がある。これによりメンターはメンティーに追加のサポートを紹介するためのリソースを得ることができる。

メンターが様々なサポート組織について質問するのに十分な時間を与えることも重要である。これにより、メンターはメンティーにとって最適なサポートを見つけるのに役立つとされている。

c) 基本的なコンサルティングスキル（1時間）

このコースの目的は、家族のサポートの重要性、メンタリング活動の様々な形態、効果的なメンターになるために必要なスキルとテクニックについて学ぶことである。

メンターにとって最も重要なスキルの1つは、積極的な「傾聴」である。これは、メンティーの話に注意深く、判断せずに聞くことを意味する。メンティーが自分の気持ちを表現し、選択肢を探れるようにすることが重要である。

メンティーの状況に「共感する」ということも重要である。これは、メンティーがどのように感じているか、なぜそのように感じているのかを理解することを意味する。共感することで、メンターはメンティーとつながり、信頼を築くことができます。メンターにとって重要な点の一つは、メンターは自分の偏見を認識し、それがメンティーとのやり取りにどのように影響するかを認識することである。メンターはメンティーの機密性を尊重することも重要である。

d) アクティブリスニングロールプレイ（3時間）

メンター主導のコンサルテーションは通常、ペアまたはグループで実施されるが、トレーニングではこのタイプのカウンセリングの特徴を学ぶために、1対1のカウンセリングが使用される。

トレーニングプログラムは、メンター、メンティー、オブザーバーの3人組で構成される。各組にはインストラクターが割り当てられ、役割が交代し、各人が各役割を演じる機会が与えられる。各ロールプレイは5分間続き、その後グループでロールプレイをレビューする。インストラクターは、うまくいった点と改善できる点についてフィードバックとアドバイスを提供する。

このトレーニング方法により、参加者は安全で支援的な環境でメンター主導のカウンセリングのスキルとテクニックを学ぶことができる。また他のメンターがメンティーとどのようにやり取りするかを観察し、自分のパフォーマンスに関するフィードバックを得ることもできる。参加者が質問をしたり、経験を共有したりすることを奨励し、インストラクターがサポートとガイダンスを提供できるようにすることが重要である。

e) リソースブックの作成（1時間）

リソースブックは、メンタリング活動をサポートするために使用できる情報とリソースのコレクションである。パンフレット、小冊子、Web サイト、および地域のサポート組織からのその他の資料が含まれる。

リソースブックがあると、メンターは以下のことが可能になる。

- ・メンティーに必要な情報とリソースを提供すること
- ・最新の情報とリソースを常に把握すること
- ・他のメンターと協力して情報やリソースを共有すること
- ・メンタリング活動の質を向上させること

リソースブックを作成するためには、次の手順に従って行う。

- ・透明ポケット付きのクリアファイルを準備する。
- ・研修期間中にできるだけ多くの地域支援団体からパンフレットを集め、情報交換を行う。
- ・ファイル内の情報とリソースを分類する。
- ・リソースブックを最新の状態に保つ。

リソースブックを他のメンターと共有すると、コミュニティ内のメンタリング活動の質を向上させることができる。

f) グループ相談方法（3時間）

グループコンサルテーションは、ペアレントメンターが行うコンサルテーションの中で最も一般的な形態です。ティーパーティー（メンターカフェ）などの場で活用できる基本的なスキルの一つである。

グループ相談の利点は、様々な情報やアイデアを共有できることである。これは異なる視点を求めているメンティーや、同様の経験をしている他の保護者の話を聞きたいメンティーにとって役立つだろう。

ただし、グループ相談はすべての人に適しているわけではない。グループで個人的な事柄について

話しあうことに抵抗を感じる人もいるし、全員の考えや意見を聞くのは難しいと感じている人もいる。自分の考えや意見を細かく聞いてもらいたい人には向かないかもしれない。

グループコンサルティングを実施する際には、守秘義務を遵守することが重要である。つまり、個人情報共有する前に全員の同意を得ること、またメンティーの身元が特定されるようなことは話さないように注意することである。

グループでは模擬相談を練習し、講師からのフィードバックやアドバイスを含め、意見交換をする。これにより、メンターはグループ相談を効果的に実施する方法を学び、積極的に傾聴し、サポートを提供するスキルを身につけることができる。

グループ相談は、他の保護者からのサポートやアドバイスを求めているメンティーにとって貴重なツールとなる。ただし前提としてグループ相談には安全で支援的な環境をつくることが重要である。

3.6.6 アクティビティの作成

メンターの育成は、地域でメンタリング活動を活性化させるための第一歩に過ぎない。メンターが経験を積み、サポートを受けられる場が必要であり、行政やバックアップ団体が主体となってその場をつくらなければならない。活動に参加し、サポートを受けられる場がなければ、研修を終えたメンターのモチベーションも下がってしまう可能性がある。

メンターと協力してグループのお茶会（メンターカフェ）やサポートブック準備クラスなどの活動機会を計画することで、メンターはメンターとしてのアイデンティティ、スキル、自信を高めることができる。これらの活動は、メンターがメンタリング関係に快適に参加するのにも役立ち、メンタリングプログラムの成功に不可欠である。

3.7 保護者へのメンタリング：体系的なアプローチ

3.7.1 ペアレント・メンター・コーディネーター

コーディネーターは、メンターとメンティーのマッチング、メンタリング活動の成功の監視、メンターとクライアントとの調整を担当する。また各メンターの特徴や専門分野に精通している必要があり、責任に圧倒されているメンターに介入して支援する必要がある場合もある。その他の役割としては、活動後のレポートのまとめやフォローアップトレーニングの計画などがある。コーディネーターは、経験豊富なメンターまたはサポートセンターのスタッフである場合があり、経験豊富なメンターが担当する地域とサポートセンターのスタッフが担当する地域は異なる場合もある。

3.7.2 ペアレントメンター運営委員会

ペアレントメンター運営委員会は、コミュニティにおけるペアレントメンター活動に関する方針、活動、研修の策定と実施を担当している。また活動の報告なども担当している。委員会は、地方自治体、保護者協会、支援団体、学術専門家、メンターコーディネーター、メンター事務局の代表者で構成されている。委員会は、メンターコーディネーターが支援を必要とする場合にもサポートを提供する。

3.7.3 ペアレントメンターオフィス

ペアレントメンターオフィスは中心的な場所であり、コミュニティ内のメンター活動に関する情報を得るために人々が訪れるアクセスする場所として機能する。またメンターコーディネーターとメンターが集まり、活動を計画および調整する場所でもある。オフィスの場所は、メンター活動の調整責任者が誰であるかによって異なる。

事務局は、ペアレントメンターオフィスの立ち上げとメンタリング活動の広報を担当する。これには、Web サイトの立ち上げやパンフレットの作成が含まれる。

3.8 メンター登録

トレーニングを修了すると、メンターは各地域のメンターリストに登録される。登録内容には、メンターの連絡先、年齢、住所、研修履歴、子どもの疾患 / 障害、子どもの年齢、メンターが対応可能な曜日と時間、メンターが参加を希望する活動の種類が含まれる。

現在、ペアレントメンターの認定資格はない。この称号は、単にその人がトレーニングを完了し、コミュニティで活動していることを示すものである。中には、例えばサポートブックの作成のみを手伝ったり、グループカウンセリングのみに参加したりすることだけを希望する人もいる。メンタリング活動は多岐にわたるため、メンターはすべてに参加を強要する必要はない。

登録時に、メンターは各地域で定められるメンタリングの倫理規定に署名するよう求められる。また、登録は毎年更新できるため、メンターは必要に応じてメンタリングを中断することができる。

3.9 フォローアップおよびサポートセッション

地域におけるメンタリング活動の展開は、次の3つの段階に分けられる。

- **メンタリング活動の開始と研修会の開催**：これはメンタリングの認知度向上とメンターの育

成に重点を置いた初期段階

○ **地域におけるメンタリング活動の組織化と実施**：中間段階であり、メンタリングを実践し、地域の人々が利用できるようにすることに重点が置かれる。

○ **メンタリング活動の定着**：メンタリング活動が完全に確立され、コミュニティの構造の一部となる最終段階

最終段階では、メンター活動を支援する専門機関の存在と連携が重要である。メンターだけでは対応が難しいケースもあり、専門的なサポートを受けられることが重要だからである。バックアップ機関としては、発達障害者支援センターや医療機関などが挙げられる。

メンター同士が考え、質問、不満、懸念を共有できる場を提供することも重要である。これは、定期的なミーティングや、各アクティビティの後にお茶の時間を設けるなどのアクティビティを通じて実現できる。これにより、メンターはサポートされていると感じ、お互いから学ぶことができる。

メンターの相談活動を報告するための共通フォーマットを作成し、メンターコーディネーターとメンタリングオフィスに報告する必要がある。このフォーマットには、次の情報を含める必要がある。

- ・活動が実施された時期
- ・活動が実施された場所
- ・どのような活動が行われたか
- ・誰が活動を実施したか
- ・コンサルタントまたは参加者の数

これらの記録は、メンタリング活動の結果を地方自治体に報告するための重要な文書である。メンタリング活動の進捗状況を追跡し、改善点を特定し、コミュニティに対するメンタリングの価値を示すために使用できる。

3.9.1 メンタリングのための持続可能な環境の構築

メンター活動はコミュニティにとって重要であるが、保護者であるメンターにとっては負担になることもあり得る。専門機関からのサポートに加えて、メンターが活動を継続するのに役立つ環境整備がいくつかある。これには以下のものが含まれる。

○ **活動当日にメンターが不在の場合の計画作成**

メンターに活動のスケジュールを柔軟に組ませたり、主メンターが出席できない場合に代わりに参加できるバックアップメンターを用意したりすることで実現できる。

○ **メンターが対応できる十分な時間があることを確認する**

メンターが最も対応できる時間帯に活動をスケジュールしたり、リモートで実行できる活動に参加する機会をメンターに提供したりすることで実現できる。

○ **交通費や、活動内容によっては謝礼などの費用に必要な予算の確保**

これによりメンターが活動に参加する際に発生する費用を減らし、すべての保護者がメンタリングを利用しやすくなる。

メンターは専門家ではなく、むしろ他人を助けるために時間を提供しているボランティアの市民であることを覚えておくことが重要である。このような環境を整えることで、メンターがコミュニティで重要な仕事を継続できるようにすることができる。

3.9.2 各地域のメンター同士の交流を促進する

現状、異なる地域のメンター同士が情報交換する機会は限られている。これは、地域ごとに発達障害の支援体制が異なり、メンター活動も地域ごとに異なるためである。しかし、日本全国（および東南アジア）でメンター活動が広がるにつれ、メンター同士が学びあい、経験を共有することの必要性が高まっている。

この課題に対処する方法の一つは、メンター間の相互交流の機会をつくることである。これは、会議、ワークショップ、またはオンラインフォーラムを通じて行うことができる。これらの機会を通して、メンターは互いに学び、経験を共有し、メンタリングのベストプラクティスを開発することができる。

メンター同士の交流の機会をつくることは今後の課題だが、メンタリング活動を成功させるためには必要不可欠である。メンター同士が協力することで、発達障害のあるすべての子どもたちが必要なサポートを受けられるようにすることができる。

3.9.3 メンターカフェ

メンターカフェは、保護者がメンターとつながり、発達障害について学ぶための場を提供する新しい取り組みである。カフェは、保護者たちが相互に質問をしたり、経験を共有したり、友達をつくったりすることができる、カジュアルで居心地のよい環境になる。

メンターカフェには、主に次の3つの目的が期待されている。

- **保護者に情報とサポートを提供する**：カフェでは、発達障害、サポート組織、政府のプログラムに関する情報など、様々なリソースを提供する。メンターも質問に答え、サポートを提供する。
- **保護者同士のコミュニティを築く**：カフェは保護者同士が交流し、経験を共有できる場所になる。これは孤立感や孤独を感じている保護者にとって役立つだろう。
- **メンタリングを促進する**：カフェは、保護者がメンタリングについて、また保護者自身がメンターになる方法について学ぶことができる場所になる。これにより、発達障害のある子どもたちに対するメンターの数を増やすことができる。

メンターカフェは、発達障害のある子どもを持つ保護者がどうかに関係なく、すべての保護者に開放される。カフェには、サポートと情報提供の訓練を受けたメンターが配置される。

カフェの開催については、各メンター事務所のホームページや自治体の広報・告知への掲載、保健所、教育委員会、病院へのチラシ配布など、様々な方法で周知を図る。カフェを運営・参加するメン

ターを尊重しながら、メンターカフェが長く続けられるよう配慮することが重要である。

メンターカフェは、発達障害のある子どもとその家族の生活に本当の変化をもたらす可能性を秘めた、新しく刺激的な取り組みである。情報、サポート、コミュニティを提供することで、メンターカフェは関係者全員の生活の向上に貢献できる。

第4章

発達障害のある子どもを持つ保護者のためのコーチング

4.1 「コーチング」とは

発達障害のある子どもを育てることは、保護者にとって困難でストレスの多いことである。特別な支援が必要な子どもの世話には身体的、精神的負担がかかるだけでなく、社会的孤立や経済的困難、サポート不足に直面しやすい。専門的なコーチングは、保護者がこれらの課題に対処し、生活の質を向上させるのに役立つ。

プロフェッショナルコーチングとは、コーチとクライアントが協力して行うプロセスであり（Celestine、2021）、クライアントが目標を達成し、生活の質を向上させ、発達障害のある子どもを育てるという課題に対処するために必要なスキルと自信を身につけることを支援する。コーチは、クライアントが自分の長所と短所を特定し、そのうえで目標を設定して、その目標を達成するための計画を立てられるように支援する。そのためのトレーニングをコーチは受ける。コーチングは、1対1またはグループの設定で行うことができる。

プロフェッショナルコーチングは、発達障害のある子どもを持つすべての保護者にとって有益である。しかし、コーチングからより大きな利益を得られる可能性がある保護者もいる。例えば、発達障害のある子どもを育てる際の課題に対処するのに苦労している保護者、孤立感や支援の不足を感じている保護者、あるいは配偶者、他の子ども、または親族との関係を改善したいと考えている保護者は、コーチングからより多くの利益を得られる可能性がある。

4.1.1 メリット

専門的なコーチングは、発達障害のある子どもの保護者に次のような様々なメリットをもたらす。

- **対処スキルの向上**：コーチは、保護者がストレスに対処する健全なメカニズムを身につけられるよう支援できる。これにより、ストレスが身体的および精神的健康に及ぼす悪影響を軽減できる。
- **自己認識の向上**：コーチは、保護者が自分の長所と短所をよりよく認識できるように支援できる。これにより、保護者は現実的な目標を設定し、その目標を達成するための計画を立てることができる。
- **人間関係の改善**：コーチは、保護者が配偶者、他の子ども、親族との関係を改善できるよう支援する。これにより、ストレスが軽減され、家族全体にとってより協力的な環境が生まれる。

- **知識の増加**：コーチは、発達障害、利用可能なリソース、課題に対処するための情報を保護者に提供できる。
- **自信の向上**：コーチは保護者が前向きな見方を育むのを助けることができる。また自分の状況と子どもの将来について理解することができる。これにより、保護者は課題に対処し、目標を達成する能力に自信を持つことができる。

具体的には、このガイドブックの目的において、保護者は専門家のコーチングから以下の4つのカテゴリのメリットを得ることができる

- **身体面**：コーチングは、保護者がストレスに対する健全な対処メカニズムを開発するのを助け、それが保護者の身体的健康に良い影響を与える可能性がある。コーチは、特別な支援が必要な子どもの世話に伴う身体的負担を管理する方法についても指導できる。
- **感情面**：コーチングは、悲しみ、罪悪感、怒りなど、発達障害のある子どもを育てるうえでの感情面の課題に対処するために保護者を助けることができる。コーチはサポートと指導を提供し、保護者が自分の状況に対して前向きな見方を持てるように手助けすることができる。
- **人間関係**：コーチングは、保護者が配偶者、他の子ども、親族との関係を改善するのに役立つ。コーチは、コミュニケーションと対立解決のためのツールを提供し、保護者が子どもの世話の要求と自分自身のニーズのバランスをとる方法を見つけるのを手助けする。
- **環境**：コーチングは、保護者が子どもをサポートする環境をつくるのに役立つ。コーチは、家庭環境を適応させる方法、適切な教育やレクリエーションの機会を見つける方法、特別なニーズを持つ子どもの他の家族とつながる方法について指導することができる。

これらは、プロのコーチングから保護者が受けられるメリットのほんの一部に過ぎない。保護者が受けられる具体的なメリットは、個人のニーズや状況によって異なる。

4.1.2 東南アジアにおける文化的考慮

プロフェッショナルコーチングは、特に東南アジアでは比較的新しい分野だが、陸上競技、ビジネス、心理学など様々な分野で長い歴史を持っている。しかし、現代のコーチングは1980年代から90年代に始まり（Grant and Cavanagh, 2018）、自己認識、個人の成長、自己実現の重要性を強調している。

プロフェッショナルコーチングは、東南アジアで注目度が高まっている。この地域は急速に成長する経済と若くダイナミックな人口を抱えており、どちらもコーチング業界の成長を牽引する要因となっている。コーチとコーチングの主要国際組織である国際コーチング連盟（ICF）の最近の調査（2023年）によると、現在アジアには8,000人以上のICF認定プロフェッショナルコーチがおり、2023年には実践者数が86%以上増加すると予想されている。

コーチングの人気の高まっている東南アジアでは、家族とコミュニティが非常に重要な概念であることを認識しておくことが、家族と関わるコーチにとって重要である。家族とコミュニティが、地域の多様な文化において中心的な役割を果たしているため、コーチはこれらの概念を考慮に入れ、また、

家族やコミュニティが保護者にプレッシャーを与える可能性があることも理解しておく必要がある。これらの文化的な微妙な違いを理解することで、コーチは発達障害を持つ子どもを育てる保護者たちが直面する課題に対処し、成長していく手助けをすることができる。

家族とコミュニティの重要性

東南アジアでは、家族が社会の中心的な単位とされ、コミュニティも非常に重視されている。これにより家族は密接に結びつき、相互に支えあうことが一般的である。発達障害を持つ子どもの保護者にとって、家族やコミュニティからの支援は強力なサポート源となる一方で、伝統的な期待に応えなければならないというプレッシャーを感じることもある。

例えば、保護者は子どもの障害を秘密にしなければならないと感じたり、次の子どもが「普通」であることを期待して子どもをもう一人持つようにプレッシャーを感じたりすることがある。こうした状況に対処するためには、コーチはこれらの概念をコーチングに取り入れることが必要である。

地域における障害に対する見方の違い

東南アジアの家族は、障害に対して様々な見方を持っている。ある文化では障害は不運や神からの罰と見なされることがあるが、他の文化では障害は人生の自然な一部と見なされることがある。しかし、この地域では障害者の権利に関する法律やキャンペーンが実施されているため、障害者の権利についての認識が高まりつつある。それでも、コーチは家族が障害に対して持つ様々な見方を理解し、それぞれの価値観や信念に対して尊重を示すことが重要である。

家族の価値観や信念を尊重する必要性

東南アジアで家族と関わるコーチは、家族の価値観や信念を尊重する必要がある。これは、家族が障害に対して持つ見解に影響を与える文化的要因に敏感であることを意味する。また家族の意思決定プロセスを尊重することも重要である。コーチは自分の価値観や信念を家族に押し付けるべきではない。その代わりに、家族にとって適切な解決策を見つけるために協力すべきである。

コーチが家族の価値観や信念を尊重するための具体的な例は、以下の通りである。

- **質問をする**：コーチは、家族の障害に対する価値観や信念を学ぶために質問をする必要がある。これにより、コーチは家族の視点を理解し、それに応じてコーチングのアプローチを調整することができる。
- **文化的な配慮をする**：コーチは、東南アジアの家族が障害をどのように見ているかを理解する必要がある。家族の価値観や信念について思い込みを避け、家族の文化を尊重することが求められる。
- **柔軟性を持つ**：コーチは柔軟なアプローチを行い、個々の家族のニーズに応じてコーチングスタイルを適応させることが求められる。

4.2 コーチングの理解

コーチは、以下の主要な原則と価値観に従うことでクライアントが目標を達成し、生活の質を向上させる手助けができる。

クライアント中心：すなわちクライアントが専門家であると思なすということ。コーチはクライアントが目標を達成するために必要な答えを持っていると信じ、その旅路を促進する役割を果たす。コーチの焦点はクライアントの目標とニーズにあり、コーチ自身の議題にはない。

現在および未来に焦点を当てる：コーチングは、クライアントが現在の瞬間に集中し、計画を立てて行動を起こすことでできるだけ早く目標を達成するのを助ける。過去にこだわることなく、今できることに集中できるようサポートする。

協力的なアプローチ：コーチとクライアントはパートナーとして協力する。コーチはクライアントに何をすべきかを指示するのではなく、クライアント自身が解決策を見つけられるよう支援する。

相互の信頼と尊敬：コーチング関係が成功するためには、コーチとクライアントの間に信頼と尊敬の強固な基盤が必要。このためには、コーチは正直で透明性を持ち、クライアントはオープンで率直であることが求められる。コーチは守れない約束をせず、クライアントの価値観、信念、選択を尊重する。

エンパワーメント：コーチングの目標は、クライアントが目標を達成するために力を付けることである。コーチがクライアントをコントロールしたり操作したりするのではなく、クライアントが自分の強みとリソースを特定し、自分の人生をコントロールするための決断を支援することを目指す。

支援的で非判断的：コーチは、クライアントが自分の考えや感情を安心して共有できる安全で支援的な環境を提供する。コーチはクライアントやその目標を判断しないことが重要である。

クライアントの成功へのコミットメント：コーチは、クライアントが目標を達成することを支援し、クライアントが困難を乗り越え、成功を祝う場面でもサポートを提供する。

機密保持：コーチはクライアントの情報を機密として扱わなくてはならない。クライアントの許可なく他者と情報を共有しないことは、クライアントがコーチング関係において安心感を持つために重要である。

これらは、コーチングにおける主要な原則と価値観の一部に過ぎない。コーチによって強調する原則や価値観は異なるかもしれないが、すべてのコーチはクライアントが目標を達成し、生活の質を向上させることに取り組んでいる。

4.3 コーチングの基本スキル

コーチングの基本スキルは、コーチが効果的なコーチング関係を構築するために不可欠である。優れたコーチには次のスキルが求められる。

積極的傾聴

積極的傾聴は、相手の発言を言語的および非言語的に注意深く聞くコミュニケーションスキルである。確認の質問や要約を通じて相手の意図を明確にし、相手の目標やニーズや課題を深く理解するために重要である。

積極的傾聴のポイントとしては、以下のようなものがある。

- ・相手の言葉や身体言語に注意を払う。
- ・理解を確認するために質問を行う。
- ・相手の発言を要約し、理解を示す。
- ・辛抱強く、偏見を持たずに対応する。

強力な質問

強力な質問は、クライアントが自らの思考や感情、選択肢を探索するのを支援するスキルのことを指す。これらの質問はオープンエンドで、示唆が多く、挑戦的である。それらはクライアントに異なる視点を提供し、自身の解決策を見つける手助けをする。

強力な質問のポイントは、以下の通り。

- ・「はい」や「いいえ」で答えられない質問をする。
- ・「何」「どう」「なぜ」「誰」といった質問を用いる。
- ・クライアントの前提を問い直す質問をする。
- ・異なる視点を提供する質問をする。

効果的なフィードバックの提供

フィードバックは、相手のパフォーマンスについて具体的で、タイムリーかつ実行可能な情報を提供するものである。これにより、相手は自分の強みや改善点を把握し、パフォーマンスの向上に役立てることが可能になる。

効果的なフィードバックを提供するためのヒントは、以下の通り。

- ・その人が何をうまくやっているか、そしてどこを改善すべきかを具体的に伝える。
- ・フィードバックはタイムリーに行う。
- ・フィードバックは具体的な行動に結びつける。どのように改善するかを具体的に伝える。
- ・尊重と成長を促進させるような建設的な姿勢を持つ。

ラポールと信頼の構築

ラポールとは、二人の間にお互いの信頼と理解がある感覚を指す。信頼は成功するコーチング関係にとって不可欠である。クライアントがコーチを信頼すると、よりオープンで正直になり、目標を達成する可能性が高くなる。

ラポールと信頼を築くためのヒントは、以下の通り。

- ・本物で誠実でいること
- ・現在に集中し、注意を払うこと
- ・意見を尊重し、非判断的であること
- ・よい聞き手であること
- ・支援的で励ます姿勢を持つこと

安全で支援的な環境の創造

安全で支援的な環境は、成功するコーチング関係にとって重要である。クライアントが安全で支援されていると感じると、よりオープンで正直な発言をする可能性が高くなる。

安全で支援的な環境を創造するためのヒントは、以下の通り。

- ・明確な境界を設定する。
- ・クライアントのプライバシーを尊重する。
- ・非判断的な姿勢で傾聴する。
- ・支援的で励ます姿勢を持つ。
- ・機密性のある空間をつくる。

目標設定とアクションプランニング

目標設定とアクションプランニングはコーチにとって重要なスキルである。コーチはクライアントが具体性、測定可能、達成可能、関連性、そして期限が設定された目標を設定する手助けをし、目標達成のためのアクションプランを作成する。

以下は、目標設定とアクションプランニングのためのヒントである。

- ・クライアントが目標を設定できるように支援する。
- ・クライアントが目標達成のためのアクションプランを作成するのをサポートする。
- ・支援と励ましを提供する。
- ・クライアントが進捗を追跡し、必要に応じてプランを調整できるようにする。

これらのスキルをマスターすることで、クライアントが目標を達成し、最大限の可能性を引き出す手助けができる。

4.4 コーチングプロセス

コーチングプロセスはコーチとクライアントの協力によって進められる。クライアントは達成したい目標を持ってコーチング関係に育む。個別コーチングセッションは通常1時間程度で、週に1回または2週間ごとに行う。目標によっては、これらのセッションが最大で3カ月から6カ月続くこともある。グループコーチングは通常1時間から2時間で、参加者は6人から8人が理想とされる。

以下は、個別コーチングやグループコーチングのプロセスにおける主要なステップの一部である。ただし、コーチングのプロセスは、クライアントの特定のニーズに合わせてカスタマイズできること

に注意が必要である。

- **評価**：コーチングプロセスは通常、初回ミーティングから始まる。このミーティングでクライアントの現状と目標を評価する。コーチはクライアントとその目標、強み、弱みを把握する。
- **計画**：初回ミーティングで、コーチはクライアントと協力してコーチングプランを作成する。このプランには目標の設定が含まれ、柔軟性を持たせて必要に応じて調整できる。
- **実施とフォローアップ**：合意されたスケジュールに従って、コーチとクライアントは定期的にミーティングを行う。ミーティングは対面またはオンラインで行い、クライアントは前もって合意したアクションプランと目標作成を実施する。変更が必要な場合は柔軟に対応する。道のりの途中で、コーチはクライアントが進捗を追跡し、課題を特定し、解決策を開発するのを助けるためのミーティングを行う。コーチはクライアントに対して「サポート」と「励まし」を提供する。コーチングプロセスは必ずしも簡単ではない。クライアントが行き詰まりを感じたり、進展がないように思えたりすることもある。このため、コーチングプロセスでは定期的なフォローアップミーティングが必要となる。
- **評価**：クライアントは常に自分の進捗を評価し、目標が達成されたかどうかを判断する。これはセッション外でも、セッション中でも行うことができる。また、この時点でコーチとクライアントがお互いにフィードバックを提供することも可能である。

このすべてを通じて、クライアントは行動計画を守り、自分の行動（または不行動）に責任を持つよう最善を尽くすべきである。またクライアントはコーチングセッションが自分に合わないと感じた場合、セッションをやめる権利がある。

4.5 コーチングツール

コーチングツールとは、コーチがコーチングプロセスを促進し、クライアントの理解と進捗を向上させるために使用するリソースや補助具を指す。これらのツールは、物理的なもの、デジタルなもの、または概念的なものがある。コーチングツールの例としては、自己評価のためのアセスメントやアンケート、目標設定テンプレート、進捗追跡シート、ビジュアライゼーション・エクササイズ、性格診断、問題解決や意思決定に使用される様々なモデルやフレームワークが挙げられる。

コーチングツールは、コーチングセッションの構造を助け、目標達成のための枠組みを提供し、クライアントが自分の強み、弱み、改善点について洞察を得るのを助ける実用的な補助具である。これらのツールは、コーチとクライアントの間のコミュニケーションと協力を強化し、より効果的で効率的なコーチング結果を導く。

以下、個別およびグループコーチングの設定で使用される一般的なコーチングツールの例である。

GROW モデル

GROW モデル (Whitmore, 2009) は、コーチングのための人気のあるフレームワークの一つである。Goal (目標)、Reality (現実)、Options (選択肢)、Way Forward (進むべき道) の頭文字を取っ

たものであり、GROW モデルはコーチとクライアントがコーチングの会話を構造化し、クライアントの目標に焦点を当てるのを助ける。

ゴール：GROW モデルの最初のステップは、クライアントの目標を定義することだ。この目標は、具体的で、測定可能で、達成可能で、関連性があり、期限が定められているものであるべきだとされている。「何を達成したいのか」「この目標がクライアントにとって重要な理由は何か」ということを問い続ける必要がある。

REALITY：次のステップは、クライアントの現実を評価することだ。これには、クライアントの強みと弱み、そして彼らが直面している課題を特定することが含まれる。

OPTIONS：第三のステップは、目標を達成するための選択肢を生み出すことである。コーチとクライアントは、考え得る選択肢のリストをブレインストーミングし、その後、選択肢を評価し、最良のものを選択する。

WAY FORWARD：最後のステップは、進むべき道を開発することだ。これには、選ばれた選択肢を実行し、目標に向かって進捗を追跡するための計画を作成することが含まれる。「クライアントが目標を達成するための具体的なステップは何か」ということを考えていかなければならない。

SMART ゴール：SMART ゴール (SMART Goals, 2016-2017) は、具体的、測定可能、達成可能、関連性があり、期限が定められているもので、目標を設定し達成するための有用なツールである。

SPECIFIC：目標は具体的で、明確で、理解しやすく、測定可能であるべきである。例えば、「体重を減らしたい」という抽象的な目標ではなく「6週間で5kg 減らしたい」というような具体的な目標を立てる必要がある。

MEASURABLE：目標は測定可能であるべきである。つまり、進捗を追跡し、目標が達成されたかどうかを判断する明確な方法が必要である。

ACHIEVABLE：目標は達成可能である必要がある。挑戦的であるべきだが、現実的でクライアントの手の届く範囲内であるべきである。

RELEVANT：目標はクライアントの価値観や優先事項に合致しているべきだ。たとえば、全体的な目標が体を鍛えることである場合、体重を減らすことは関連する目標になる。

TIME-BOUND：目標には期限が設けられているべきである。これにより、クライアントは軌道に乗り続け、目標を達成することが保証される。例えば、「誕生日までに5kg 減量する」という目標を設定することができる。SMART-ER ゴール (Garvey, 2019) とは、目標設定のエクササイズを次のレベルに引き上げる、より包括的なタイプの SMART ゴールのことを指す。

EVALUATE：クライアントの進捗を、元の目標や計画と照らしあわせ、以下のような問を立てながら評価することが重要である。

- どのくらいの頻度で目標を見直すべきか
- 進捗をどのように測定するか
- どの要素を評価すべきで、いつ評価するか

READJUST：元の計画は、目標の方向に向かいつつけるために柔軟であるべきである。道のりの途中で多くのことが変わる可能性があり、プラン B がないと、予期しない障害が失敗につながる可能性がある。クライアントが以下のような質問をすることができる。

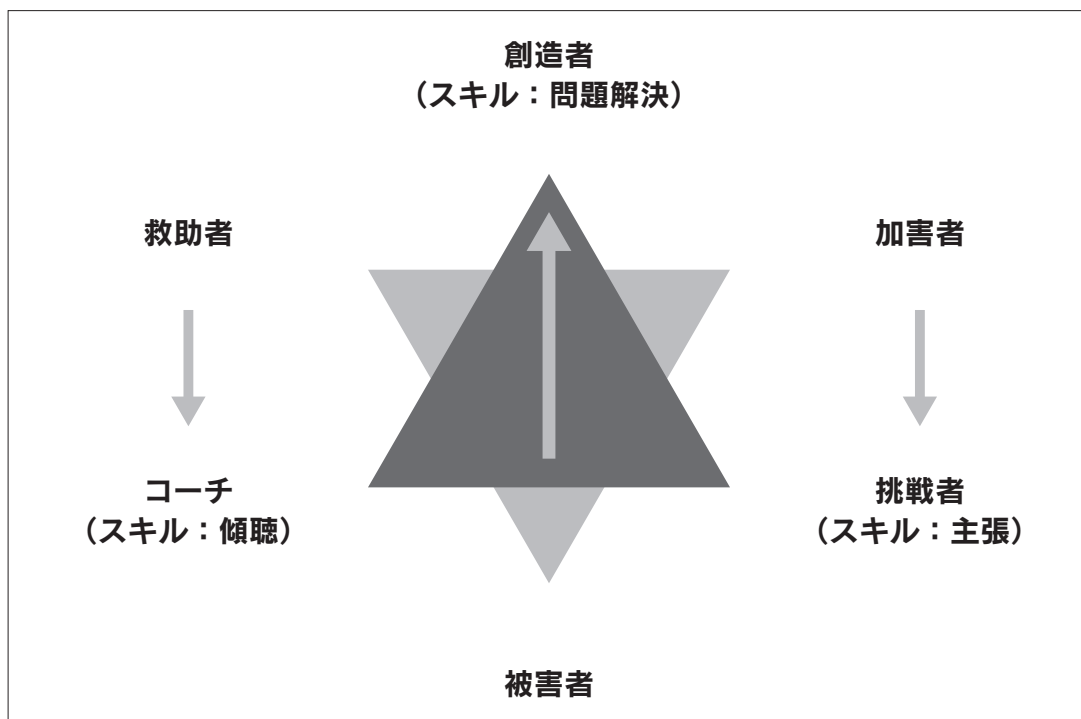
- どのように調整して障害やブレイクスルーに対応するか
- どの要因が簡単に調整でき、どの要因がより厳格か
- どの外部の締め切りがあり、どうやってそれを調整できるか

コーチは、クライアントがこのプロセスを進む際に上手に案内し、クライアントを迅速に軌道に戻すサポートを行う。

エンパワーメント・ダイナミック

エンパワーメント・ダイナミック（Emerald, 2016）は、クライアントが日常生活の中で無意識に演じている特定の「役割」を逆転させることで、クライアントの心構えや視点を変えるのに非常に効果的なツールである。ここでの重要な概念は自己認識である。自己認識を持つことで、クライアントは「被害者」（「なぜいつも私ばかりが苦しむのだろう」という感情）から「創造者」（「自分にはよい問題解決能力がある」と思える感情）に、そして「加害者」（「あなたは私をまったく助けていない」というようなネガティブな感情）から「挑戦者」（「一緒に解決方法を見つけよう」というポジティブな感情）に、そして「救助者」（他者に対して「かわいそうに」というような卑下する感情）から「コーチ」（「どうやって手伝えるか」と考える感情）に変わることができる。

以下の図は、著者が Rosalie Puiman の図を引用して作成したもの。



出典：著者（Rosalie Puiman の図から引用）

図3 エンパワーメント・トライアングル

ビジュアライゼーションと誘導イメージ

これらのテクニックは、目標を達成している自分を鮮やかに想像することを含み、様々な方法で行うことができる。目を閉じて目標を達成している自分を想像してみる。または目標を達成したときの詳細な描写を書き出してみる。

ガイド付きイメージングは視覚化の一種で、視覚化エクササイズをガイドする録音を聴くことを含む。これらの技術の両方が、モチベーションを維持し、障害を克服し、目標をより早く達成するのに役立つ。

価値観の特定と整合

価値観とは、重要なものであり、決定や行動を形づくる指針となる原則である。価値観が目標と一致しているとき、動機づけが高まり、目標を達成しやすくなる。価値観の特定は、自分の価値観を明確にするプロセスだ。人生や経験、重要なことを振り返ることで、価値観を特定できる。そして、価値観と目標を整合させることができるようになる。これは、目標が価値観と一致していることを確認することを意味する。価値観の整合は、目標達成を助ける強力な手段であり、価値観と目標が一致しているとき、動機づけが高まり、目標をより早く達成できる可能性が高まる。

強みを生かしたコーチング

強みを生かしたコーチングは、クライアントの強みに焦点を当てるコーチング手法である。コーチはクライアントの強みを特定し、その強みを活用して目標を達成するのを手助けする。この手法は、誰もが強みを持っているという信念に基づいている。強みを生かしたコーチングの目標は、クライアントが自分の強みを特定し、それを活用して目標を達成するのを支援することである。クライアントの強みに焦点を当てることで、コーチはクライアントの自信を高め、課題を克服し、目標をより早く達成するのを助けることができる。

4.6 倫理的配慮

クライアントがポジティブで生産的なコーチング体験を得るために、コーチはコーチングの実践において倫理基準を守るための措置を講じる必要がある。以下、守るべき重要な配慮事項である。

機密性と信頼：機密性はコーチングにおいて不可欠である。コーチはクライアントが共有するすべての情報、例えばクライアントの目標、課題、個人的な生活に関する情報を機密に保つ必要がある。また、クライアントはコーチを信頼し、情報を機密に保ち、クライアントの最善の利益のために行動することを期待しているため、信頼関係はコーチングにおいて重要な要素である。

境界とプロフェッショナリズム：コーチはクライアントとの間に明確な境界を設定する必要がある。これは、クライアントと友人になるなどの二重関係を避けることを意味する。

家族へのコーチング提供：コーチは常にプロフェッショナルな態度を維持する必要がある。

利益相反の回避：コーチは利益相反を避けなければならない。これは、コーチの個人的または職業的な利益がコーチング関係に干渉する可能性がある状況、例えばビジネスパートナーであるク

クライアントにコーチングを提供することを避けることを意味する。また、クライアントにとってセラピーやカウンセリングのほうがより適しているかどうかを評価し、適切な専門家への紹介ができることも重要となる。

機密情報の取り扱い：コーチは、クライアントの医療、財務、または個人的な情報など、機密情報を託されることがある。コーチはこれらの情報を慎重に取り扱い、その機密性を保護するための措置を講じなければならない。

インフォームド・コンセント：インフォームド・コンセントは、コーチング関係を始める前にクライアントの許可を得るプロセスである。これには、クライアントがコーチングの目的、リスクと利益、コーチの資格について理解していることが含まれる。また、クライアントはコーチング関係に同意しなければならない。

4.7 コーチングがペアレント・トレーニングとペアレント・メンター・プログラムをどのように強化するか

プロフェッショナルなコーチングは、ペアレント・トレーニングとペアレント・メンター・プログラムを受けた保護者にとって価値のある支援を提供することができる。これらのプログラムと組み合わせることで、コーチングは以下のような成果を保護者にもたらす。

個別の指導：プロフェッショナルなコーチングは、保護者の特定のニーズや目標に合わせた個別の指導とサポートを提供する。グループコーチングであっても、各参加者が自分の目標に取り組む機会を持つことが可能である。また保護者が直面する独自の課題に対応できるようにする。

スキルの応用：コーチングは、トレーニングプログラムで学んだスキルや戦略を実際に適用するためのサポートを提供する。コーチは保護者が現実の状況に対処することを助け、フィードバックを提供し、学んだスキルの応用を強化するための継続的なサポートを行う。

目標設定と行動計画：コーチは保護者と共に、生活の質の向上や子どものための目標に基づいて意味のある目標を設定する。これにより、保護者がトレーニングプログラムから得た知識を効果的に実行できるよう支援する。

継続的な成長と適応：ペアレント・トレーニングとペアレント・メンター・プログラムは強固な基盤を提供するが、継続的な成長と適応が不可欠である。プロフェッショナルなコーチングは、保護者が初期のトレーニングを超えて成長しつづけるための長期的なサポートを提供する。コーチは保護者が新たな課題に対処し、変化するニーズに適応する際に励まし、責任感を持たせ、指導を行う。

感情的サポートと対処戦略：発達障害のある子どもを育てるには、感情的な挑戦となることが多い。コーチは保護者に対して安全で非判断的な空間を提供し、共感や積極的な傾聴、理解をもってサポートする。また、保護者がストレスを管理し、レジリエンスを高め、健康を維持・向上させるための対処戦略を一緒に考えていく。

カスタマイズされた問題解決：コーチングは保護者が日常生活で直面する具体的な課題を分析し、解決する手助けをする。コーチは障害を特定し、異なる視点を探り、創造的な解決策を生み出す手助けをする。この個別化されたアプローチにより、保護者は自分の状況に最適な戦略を見つけることができる。

自信の構築：発達障害のある子どもを育てていると、疑念や不安を感じることもある。コーチングを通じて保護者は自分の能力に自信を持ち、進展や達成を実感する。コーチは前向きな強化、承認、励ましを提供し、自己信頼とエンパワーメントを育む。

協力とネットワーキング：グループコーチングでは、保護者が同じような経験を持つ他の家族とつながる手助けをコーチが行う。グループセッションでは保護者が自分たちの状況や課題について話しあい、お互いにコーチングをする機会がある。コーチは協力とネットワーキングを促進し、知識や経験、リソースを共有する機会を提供する。これにより保護者の成長が促され、帰属意識が得られる。

4.8 適切なコーチの見つけ方

コーチングは発達障害のある子どもを持つ保護者にとって有益なツールだが、経験を最大限に活用するためには適切なコーチを見つけることが大切である。以下のポイントを参考にするとよい。

様々なコーチングスタイルとアプローチを調べる：コーチングには多くのスタイルがあり、自分に合ったスタイルを見つけることが重要である。特定のスキル開発に焦点を当てるコーチもいれば、自信や自己肯定感を高めることに特化したコーチや発達障害の分野に特化したコーチもいる。

友人や家族、発達障害のある子どもを持つ他の保護者から推薦を求める：これにより、すでに家族と働いているコーチを知ることができる。

認証を確認する：国際コーチング連盟などの専門機関が提供する認証がある。これにより、コーチが必要なトレーニングや経験を持っているか確認できる。

面接をする：コーチの候補が何人が決まったら、それぞれのコーチと面接の予定を立てる。そうすることで、彼らのコーチングについてより詳しく知ることができる。コーチのスタイルを確認し、自分に合うかどうかを見極める必要がある。一部のコーチは個別指導のみを提供し、他のコーチはグループ指導の資格も持っているため、どのタイプの指導を希望するかを確認することが重要である。

コーチの所在地に考慮する：もし地方に住んでいる場合は、訪問可能なコーチを見つける必要があるかもしれない。ただし、多くのコーチはオンラインでの個別指導やグループ指導も提供しており、遠隔地に住んでいる家庭にとって便利な選択肢の一つである。

コーチングには費用がかかることを事前に把握する：ただし、一部のコーチはスライディングスケール料金や無償サービスを提供している場合もある。

障害者団体が提供するコーチングサービスについて調べる：これらのサービスは、より低コスト

で支援を受けるよい方法となり得る。

障害者団体や政府に対して手頃なコーチング・プログラムを作るよう働きかける：あなたの地域にコーチング・サービスがない場合は、障害者団体や政府に対して、そのようなプログラムを作るよう働きかけることができる。そうすることで、誰もが成功に必要なサポートを受けられるようになる。

第5章

結 論

このガイドブックでは、東南アジアにおけるペアレント・トレーニング、ペアレント・メンター・トレーニング、プロフェッショナルコーチングプログラムの利点について説明してきた。これらのプログラムは、発達障害のある子どもを持つ保護者が育児スキルを向上させ、知識を深め、日常の課題を克服し、ストレスを軽減し、幸福感と生活の質を高め、自尊心を向上させるのに大いに役立つ。

しかし、まだ多くのことが必要である。これらのプログラムは東南アジアの様々な国に合わせて適応し、可能であれば現地の言語に翻訳する必要がある。障害者団体や国および地方の政府もこれらのプログラムを広めるために協力し、より多くの家族が必要なサポートを受けられるようにする必要がある。

東南アジアにおけるこれらのプログラムの開発と実施を支援するために、以下の行動をとることを強く推奨する。

- このガイドブックを現地の言語に適応・翻訳する。
- このガイドブックを同僚やパートナーと共有する。
- 自国でこれらのプログラムを開発・実施するためのリソースとしてこのガイドブックを活用する。

みなさんのご協力に感謝しつつ、これらのプログラムが、東南アジア地域で発達障害のある子どもを持つ保護者や家族の生活に実際の変化をもたらす可能性があると感じている。

変化をもたらそう、私たちと一緒に。

