

「前向き子育てスキル」

NPO法人認知行動療法協会

認知行動療法士

臨床心理士

小児発達学博士

南谷 則子

【本日の内容】

■ 子どもの発達を促すために

日本の子ども・若者の現状(諸外国との比較)
自尊心、自己効力感の面からの検討

■ 前向き子育てスキルとは

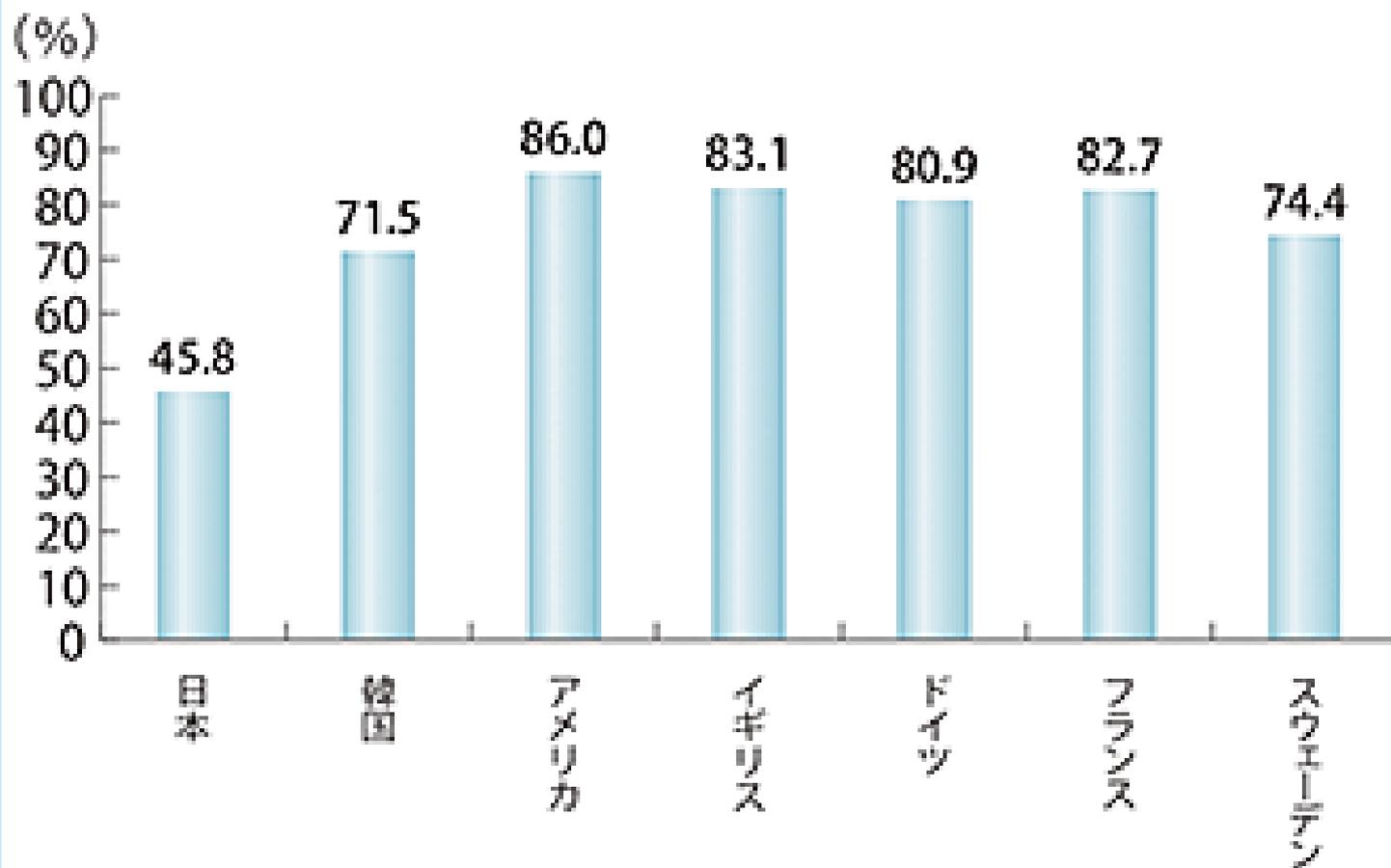
トリプルPの紹介

ワークを実践してみましよう

我が国と諸外国の若者（満13～29歳の若者対象）の意識に関する調査（平成25年度）
内閣府による分析

図表1

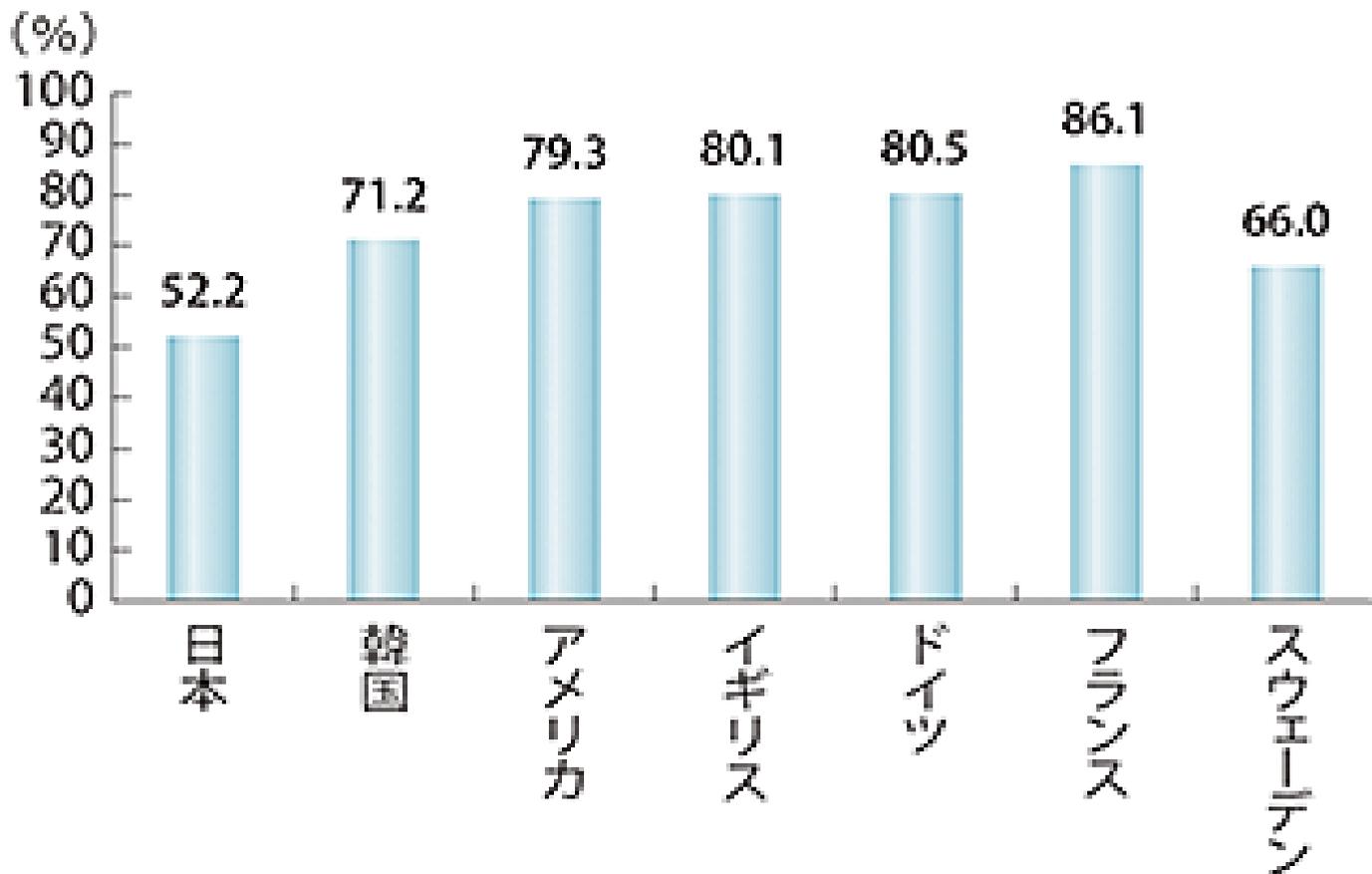
自分自身に満足している



(注) 「次のことがらがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「私は、自分自身に満足している」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

図表3

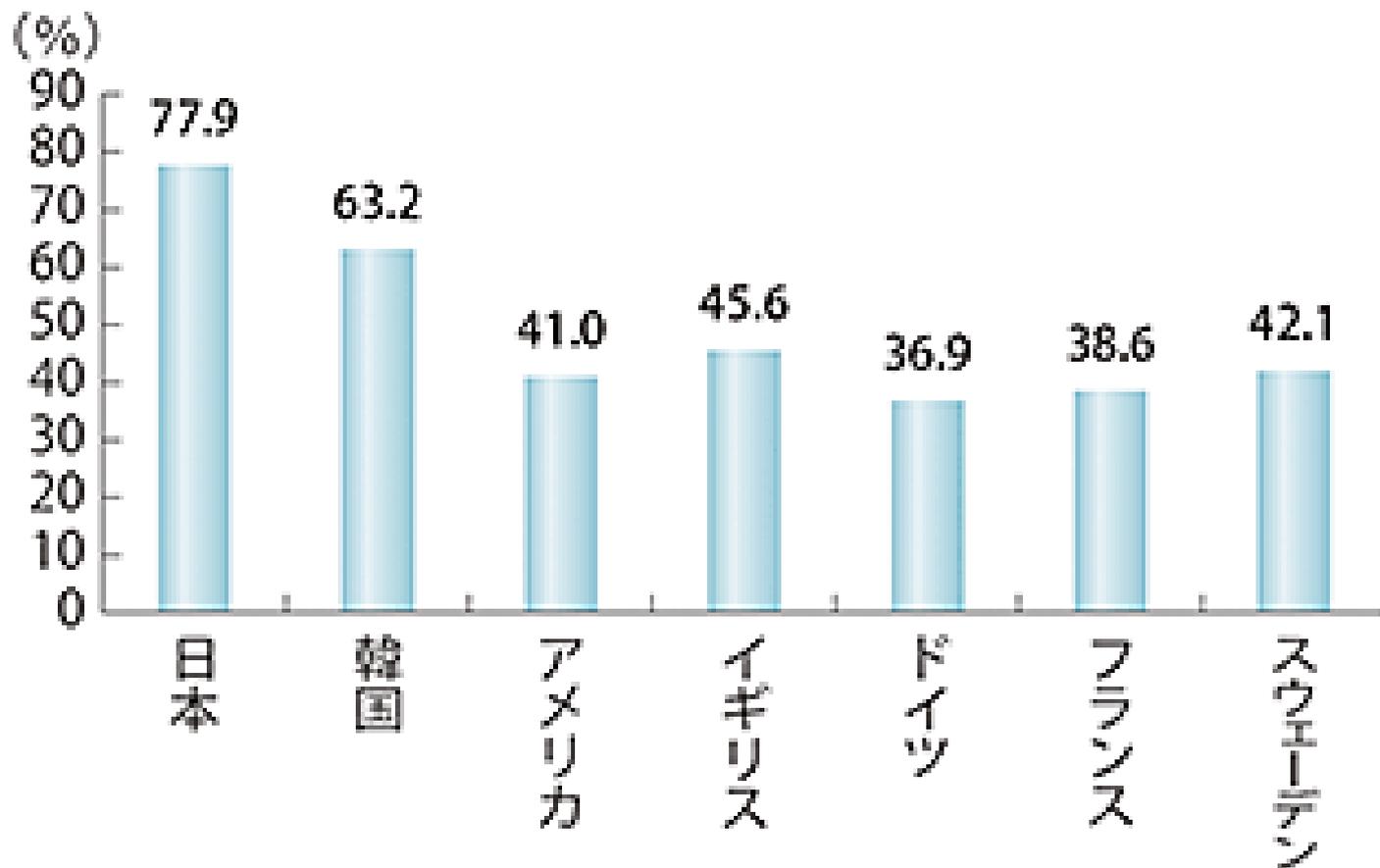
うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む



(注) 「次のことがらがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

図表5

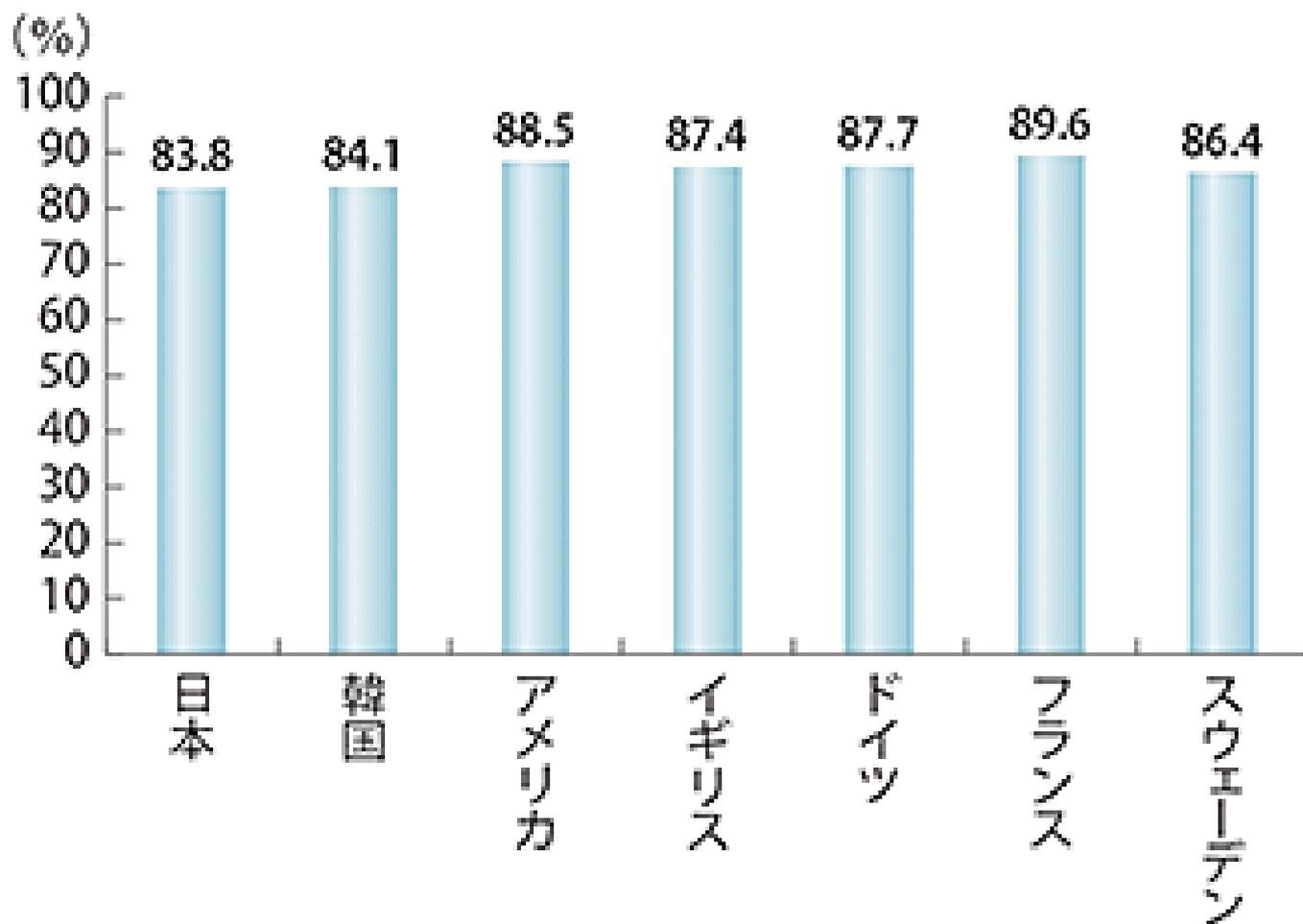
ゆううつだと感じた



(注) この1週間の心の状態について「次のような気分やことがらに関して、あてはまるものをそれぞれ1つ選んでください。」との問いに対し、「ゆううつだと感じたこと」に「あった」「どちらかといえばあった」と回答した者の合計。

図表10

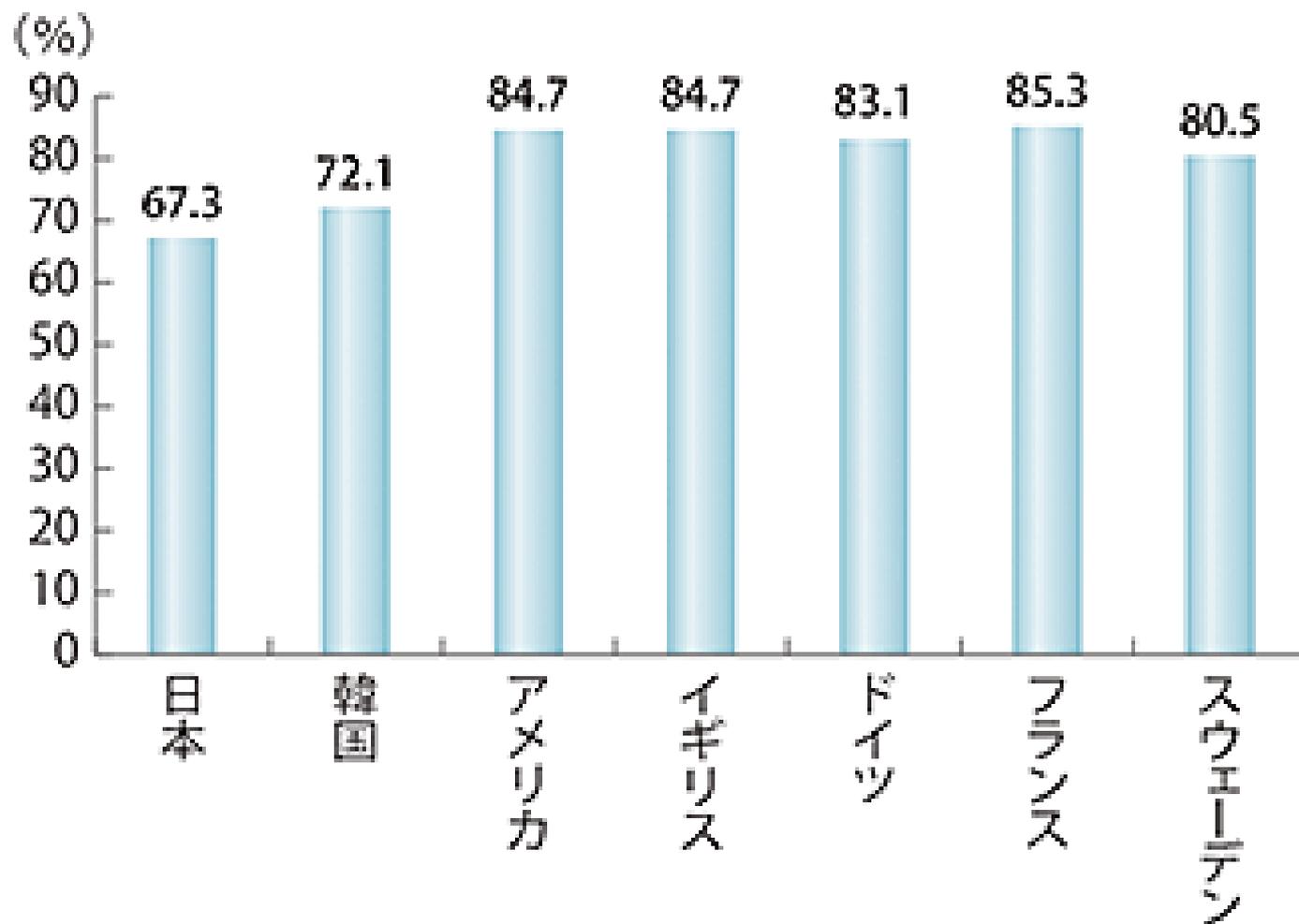
親から愛されている・大切にされている



(注) 「次のことがらにあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「自分の親から愛されている（大切にされている）と思う」に「そう思う」「どちらかといえば同そう思う」と回答した者の合計。

★家族・家庭生活について

図表11 充実感（家族といるとき）

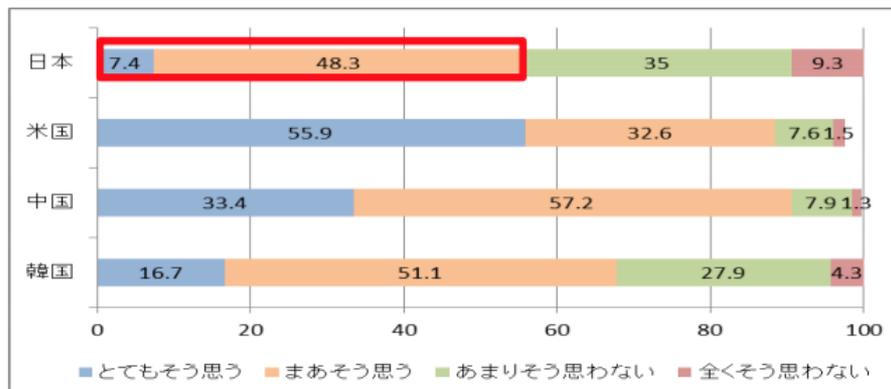


(注) 「あなたは、どんなときに充実していると感じますか。」との問いに対し、「家族といるとき」に「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答した者の合計。

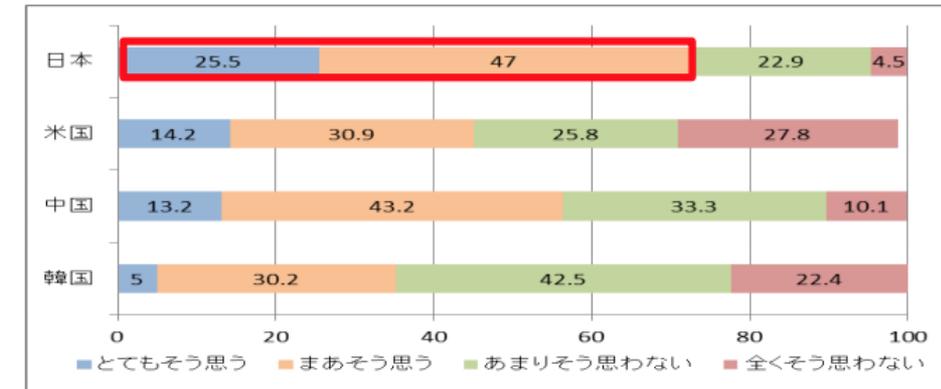
「高校生の生活と意識に関する調査」における国際比較

○ 日本の子供たちの自己肯定感（自分に対する肯定的な意識）は諸外国に比べ低い状況であるが、前回調査に比べると肯定的な回答が増加し、否定的な回答が減少している。

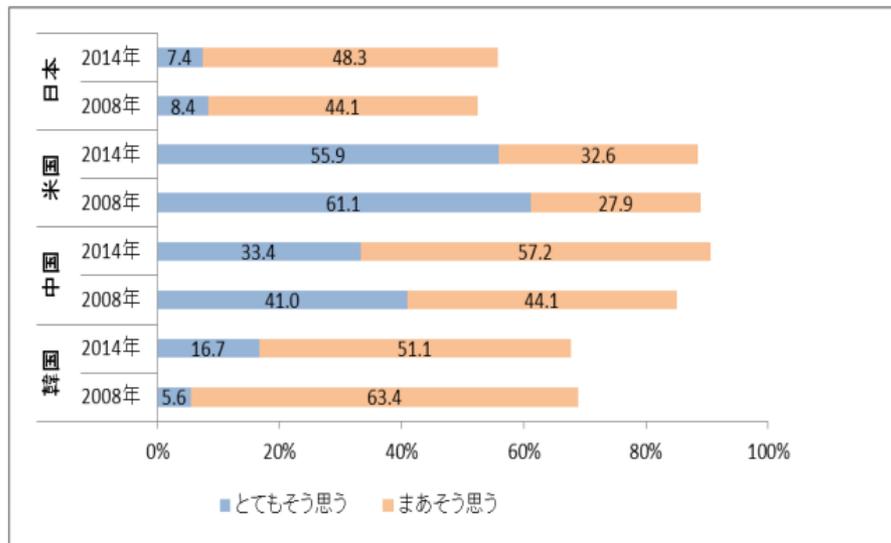
●私は人並みの能力がある



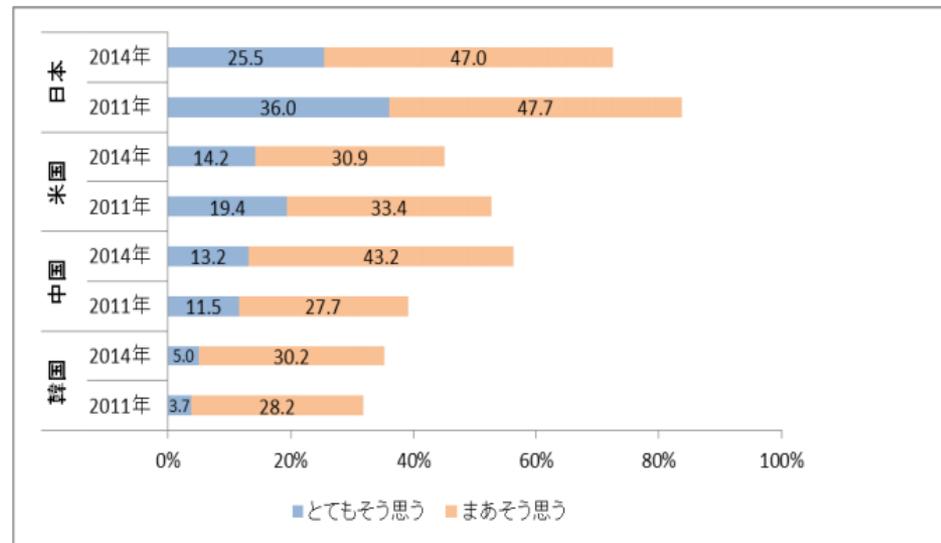
●自分はダメな人間だと思うことがある



●私は人並みの能力がある



●自分はダメな人間だと思うことがある



自尊心について

わたしとは、どういう人間？

- 人の自己についての認識が、重要他者の目に映る自己を自身に内在化することを通して形成されるとされる
(Cooley,1902)。

- 重要他者についての記憶情報は、他の情報よりも豊富で明確である (Andersen & Cole,1990)。

Q. 自尊感情の高い人は心理的に安定している？

はたして、適応的な人？

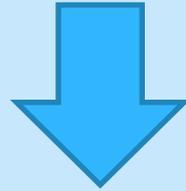
子どもの自尊心を高めようと言いますが・・・

【自尊心と精神的健康や社会的な適応との関係】

◆ 低い自尊心を持っている人のネガティブ効果

低い自尊心をもっていることによって、健康に直接的な悪影響を及ぼし、対人関係も悪化させ、それがさらに健康の悪化につながるという循環が想定される。

高い自尊心を持つことがかえって対人関係を悪化させる可能性もある。



・課題遂行に失敗した場合、自己評価の低下を避けるため他者を低く評価する結果、他者からネガティブな評価を受ける(Heatherton & Vohs,2000)。

・自尊心の高い者はいったん自己価値への脅威を感じ取ると、その脅威をもたらしたもの(自分を否定的に評価した他者、自分の価値を損なう評価を出したシステムなど)に否定的な感情を持ち、攻撃性を示す(Baumeister et al., 1996)。

自尊感情の安定性

- 自尊感情が高い者でもその変動性が激しいものは抑うつ傾向が高い。反対に自尊感情が低い者でも安定的であれば抑うつ傾向は低い (Kernis, Grannemann, & Harlow, 1991)。

矛盾した自尊心

タファロディとスワン(Tafarodi & Swann,1955)が提唱。

- ・ **自己好意 (self-liking)** … 自身が社会的に望ましい人物であるかどうかの感覚。重要他者からの自己評価が内在化することによって形成される。
- ・ **自己有能感 (self-competence)**
 - … 自身が望ましい成果を上げることが出来るかどうかについての個人的な効力感と関連する。
環境内での成功体験でもたせられる。

相互に関連しあいながら全体的な自尊心を支えていると考えられるが、2つが整合していない者もいる。⇒矛盾した自尊心

- 自己有能感は低いが自己好意の高い者⇒安定
 - 自己有能感は高いが自己好意の低い者
自分の努力が成果となってそれが他者からの賞賛につながっていると考えているが、他者の高い評価と自己評価の低さに矛盾を感じる。
- ◆自己好意が自己価値への疑いと密接に関連することが示唆される。
- 適応的な自尊心の形成に重要他者との関係性の質が重大な影響を与えられていると考えられる。

前向き子育てプログラム トリプルPとは？

行動と情緒の問題を現在抱える、または将来発展させる可能性のある子どもの親を対象に作られた5段階（多段階方式—子どもの問題行動にあわせた多様なレベル）の家族介入支援プログラム。

その中のグループプログラムは、Sanders 教授らによって開発され（1996）、世界中で多数の効果研究が行われ、優れた効果が検証されている。

前向き子育ての基本原則 5原則

- ♥安全に遊べる環境づくり
- ♥積極的に学べる環境づくり
- ♥一貫した分かりやすいしつけ
- ♥適切な期待感を持つ
- ♥親としての自分を大切にする

(例) 子育てスキル～子どもと建設的な関係をつくる

| 子育てスキル | 内容 | 適応年齢 | 適用性 |
|---------------|---|------|---|
| 子どもと建設的な関係を作る | | | |
| 子どもと良質な時間を過ごす | 少しずつ(1、2分程度)何回も子どもと過ごす (子どもが好む活動をする) | 何歳でも | 自分を表現すること、会話の技術を練習する機会を子どもに与える |
| 子どもと話す | 子どもの活動や趣味について話をする | 何歳でも | 語彙の数、コミュニケーションの力、社交技術を伸ばす |
| 愛情を表現する | 身体的なふれあいで愛情を表現する(抱く、触れる、ポンとたたく、ハイタッチなど) | 何歳でも | 身体的なふれあいによる愛情表現を気持ちよく感じるようになる機会を子どもに与える |

😊 良質な時間とは何でしょう

良質な時間の過ごし方は、家族によって違います。あなたが、子どもと過ごす良質な時間はどのような時ですか。アイデアを書いてください。グループで話し合しましょう。

😊 子どもと話す内容を考えましょう

あなたの子どもが興味を持ちそうなこと、また、子どもとの会話の話題にできるあなたがしていることを書き出してください。グループで話し合しましょう。

😊 愛情を示す方法を話し合きましょう

どういう態度、行動の愛情表現が、あなたにも子どもにも気持ちよく感じられると思いますか。グループでも話し合きましょう。

(例)子育てスキル～好ましい行動を育てる

♥子どもをほめる

普通の「ほめる」

その行動が好ましいと知らせる
「よくやったね」「すごい！」

詳しく内容を言う「描写的にほめる」

何が好ましいかを正確に伝える
「お母さんが言ったことを直ぐにきいてくれて、ありがとう」
「遊んだ後、片づけをきちんとしてくれて、本当に助かるわ」

😊 正確に何が好ましいかを伝える「描写的にほめる」を練習 しましょう

「子どものもっと増やしたい行動」から、それらの行動を促すのにふさわしいほめ方を書いてください。できるだけ正確に描写的に言うようにしましょう。書いたものをつかって、おとなりの人をほめてください。

ご清聴、有難うございました。



(参考文献)

- ・「個人のなかの社会 展望現代の社会心理学1 浦光博・北村英哉編著
誠信書房」
- ・グループトリプルP 前向き子育てプログラム ファシリテーターマニュアル
カレン・ターナー、キャロル・マーキーダッツ、マシュー・サンダース