

# 前向き子育てプログラム(トリプルP)

**Positive Parenting Program**  
(ポジティブ・ペアレンティング・プログラム)

**小さな変化で、大きな進歩**

効果が認められている  
子育てプログラム



朝倉市

## トリプルP（前向き子育てプログラム）

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子育て支援プログラムです。子どもの発達を促しつつ、親子のコミュニケーション、子どもの問題行動への対処法など、それぞれの親子に合わせた方法に変えていくための考え方や具体的な子育て技術を学びます。

子どもの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていけるようにトリプルPはデザインされています。



### 前向き子育てと期待できること

前向き子育てが上手に家庭で機能できるような、具体的な子育て技術が 17 個あります。「子どもとの建設的な関係を作る」技術、「好ましい行動を育てる」技術、「新しい技術や行動を教える」技術、「子どもの困った行動に対応する」技術などです。親たちは自分の子どもに合わせ、子育て技術を組み合わせて使っていきます。

また前向き子育てでは、「怒鳴る」や「怒る」はありません。子どもの行動に対して一貫して正しい行動を教えます。やめてほしい行動でなく増やしてほしい行動を教えます。子育て技術の 1 つに「家庭の中のルール」があります。「家庭の中のルール」では、子どもは何が正しい行動かを学びます。例えばお店の中を走る子どもに対しては、「お店の中は、走らない」でなく「お店の中は、歩く」と決めて子どもに伝えます。そうすることで子どもは「お店の中では歩く」ということを身に付けていきます。できていたら、具体的にできていることをほめます。「はなちゃん、お店の中を歩いてえらいね」と子どもに増やしてほしい行動を具体的にほめるとその行動は繰り返し増えていくことが期待できます。

「効果的な子育て」は、子どもに適切な行動を身につける手助けとなるだけでなく、身体的な健康や脳機能の発達にも重要です。

（マット・サンダース教授の子育てブログより引用）

<https://www.triplep-parenting.jp.net/jp-ja/about-triple-p/positive-parenting-program/>

## 前向き子育てへの1つ目のステップ

## ①安全に遊べる環境づくり

子どもには、安全に遊べる環境が必要です。家の中が安全だと自由に過ごせるので子どもの力が、伸びていきます。

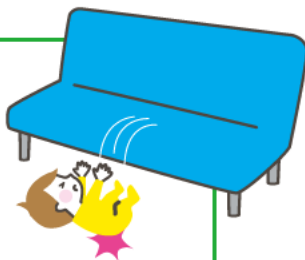
## 危険なモノが、子どもの手に届くなど家の中にあると

「そこ危ない」「そこ触っちゃダメ」「それダメ」と注意を続けることで親だけでなく子どもも、ストレスになります。

また幼い子どものケガの主な原因は、家の中での事故です。家の中では事故やケガを防ぐことが大切になります。

## 安全に遊べる環境を整えることで期待できること

- 好奇心を高める。
- 言語や知能を発達させる。
- 様々な生活の力を身につける。



## 年齢が増すと家の外の事故が増えてくる。

家の中同様に、家の外でも、子どもが何をしているか適切に見守ることが大切です。

子どもは、他人の行動をまねします。子どもにしてほしくないことは、大人もしません。

## 予防を考える

- 環境を整える
- 分かりやすく伝えること
- 親がお手本になれることをする

## 工夫できることの例

例) 一人で歯みがきする。

### 環境を整える

- 洗面所で子どもの手が届くところに危険なものがあれば、置き場を変える（カミソリ、化粧品、洗剤など）。
- 子どもに合わせた歯ブラシを用意する。
- 照明は、明るいか確認する。
- 子どもが安定して立って歯みがきができない年齢であればイスを用意する。

### 分かりやすく伝える（端的に）

例) 「たろう君、歯みがきにいきます」

言葉の理解が難しそうであれば、言葉に絵カードをプラスして誘ったり、言葉に実際の歯ブラシをプラスして誘います。できたらほめましょう。

### 家族がお手本になれることを考える。

- 家族で歯みがきの時間を決める。
- 家族で歯磨きをするところを決める。  
家族で安全な方法を決め、子どもが守っていたら、ほめましょう。  
※歯ブラシを口に入れたままで歩くと事故につながります。



## ②積極的に学べる環境づくり

### ①子どもにとって大切な時間

子どもが「ママ聞いて」「ママ見て」と寄ってくるときは親を求めている時です。その時に向き合い相手をする则子どもは安心を覚え、自分が大切にされていると思えます。

子どもが近づいて来た時に、やっていることを一旦止めて子どもと向き合うことです。

積極的に学べる環境を整えることで期待できる効果

- 子どもとの関係性が良くなる。
- 子どもは自分が大切にされていると感じる。
- 自尊感情が育つ。
- 子どもが親の話をよく聞く。



## こんなことありませんか？

### 親が忙しくしている時に「ママ聞いて」「ママ見て」

その時に「ちょっと待って」「後で」などと対応をするとどうなるでしょうか？子どもは、ぐずり始め、親は、イライラします。そのうちに「ちょっと待って」と親のまねをして言うようになります。これが繰り返されていくことで親子の関係は難しくなっていきます。

## 工夫できることの例

### 「ママ聞いて」「ママ見て」

ご家庭においてお子さんの来る時は、ほぼ決まっているようです。親が忙しくしている時例えば、夕食の準備をしている時や下の子のお世話を始めた時などです。

## ちょっと対応変えてみませんか！

例) 食器を洗っていると「ママ書いたの見て見て」と寄ってきた。

- 思い切って、洗い物を止める。
- 子どもの表情が見えるように向き合う。
- 子どもの目線に合わせる。
- 30秒～2分、対応する。

「ありがとう。上手にかけているね。  
ママが何をしているところかな？」。



### 短い時間で効果があります。

週末のように、長いまとまった時間、公園で過ごすことも良い時間です。しかし日々、子どもが親を求めて寄ってくる時に、短い時間(30秒～2分)向き合うことが、子どもとの関係性を構築するには大切になります。

自分の行動に前向きに励ましてくれる親がいることで  
子どもが安心を覚え、良い行動が繰り返されます。

## ②子どもが学ぶ力を育てる

自分でやってみようと思わせることが、子どもの学ぶ力を育てます。親は励まして、子どもの行動に前向きな注目を向けることが大切です。前向きな注目とは子どもの良い行動に親が声掛けして子どもに伝えることです。子どもの良い行動に注目し励ましていくと、子どもは、その行動を繰り返し、新しいことにチャレンジしてみようと思ってくれるでしょう。

### 工夫できることの例



#### 例) 目標：一人で食べる

たろう君がスプーンですくおうとしていますが、向きが悪く上手くすくえません。

ママが「スプーンは、このように動かすのよ。やってみて」とたろう君の手に手を添え教えると、少しテーブルにはこぼれましたが、スプーンで食べ始めました。

「たろう君、上手に一人で食べれているね」と励ましましょう。

親は子どもの行動で、できているところを探し、伝えるのが大切になります。

上の場面では、つつい「テーブルの上にこぼれている～」ところに注目がいくかもしれませんが、スモールステップで、少しずつできているところを発見し、励ましていきましょう。

**はじめは誰でも失敗します。**

**繰り返し注目し、励ましていくと達成できます。**

## ③一貫した分かりやすいしつけ

親が一貫した分かりやすいしつけをすると、子どもは見通しがもて自分がどう行動したら良いかが分かりやすくなります。親にとっても子どもに落ち着いて対応でき、好ましい行動を教えることができます。親の気まぐれや気分に対応すると子どもは学びにくくなります。そして親も子どもも好ましい行動を身につけることが難しくなります。

## 親にとって

一貫した子育てが行われることにより親に期待できること

- 子どもの人間性を尊重する。
- 子どもに理にかなった行動を期待する。
- 子どもの困った行動に対して落ち着いて対応できる。

注:子どもに対して、怒鳴る、なじる、脅す、叩くは避けます。

## 子どもにとって

一貫した子育てが行われることで子どもに期待できること

- 自分の行動に責任をもつ。
- 他者との関わりで望ましい行動を学ぶ。
- 自立心が育つ。

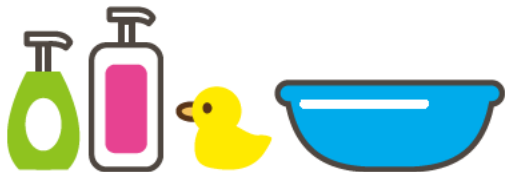




親の事情、気分で言われることがバラバラだと、子どもは何が良い行動なのか分からずに混乱します。

## こんなことはありませんか

- 「おごちそうさま」の後、食べていたら怒られるけど、おばあちゃんのお家では OK ?
- ご飯前のおやつを食べ過ぎは怒られるけど、お友達が来ていると OK ?
- テレビの見過ぎは怒られるけど、ママが長電話の時は OK ?
- 日頃「一人で着替えなさい」と言われているが、時々「今日は、着替えさせてあげるから来なさい」と言ってしまう。
- お風呂上がりに「アイスダメ」というが自分が食べたい時は「アイス食べていいよ」と言ってしまう。
- 「お風呂にはいりなさい」と何度伝えてもグズって言うこと聞いてくれないと「今日は入らなくて良いから早く寝なさい」と言ってしまう。



子どもに対して同じ行動をとることにより、子どもは見通しがもて、自分がどう行動したらよいか分かりやすくなります。

## 工夫できることの例

目標：一人で着替える



例1) ママが「たろう君は、まだ小さいからママが着替えさせてあげるね」と言う時であれば「一人で着替えなさい」と言う時もある。

- 目標を「一人で着替える」と決めたのであれば、子どものできることを考え、手助けしながら、目標が達成できるように取り組みましょう。そして、できたらほめましょう。

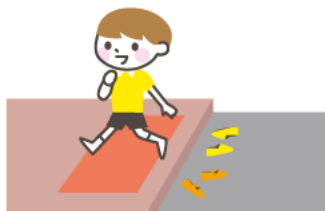
子どもが言うことを聞かない！着替えをしない！という時に着替えはママがするものだと思ってしまい誤学習している場合があります。

## 例2) 靴をならべる

「靴をならべなさい」と言われるけれど、パパがならべていないとママは「パパは特別だからいいの」と言う。

ほかの家族が守らないルールに子どもはしたがいません。

家族でルールとして取り組むと子どもには、身につきやすいです。ほかの家族が取り組むことは、子どもにとって良い見本になります。ルールを守れたらほめましょう。



## ④適切な期待感をもつ

子どもの発達について、例えば、親は子どもが「2歳だから」「4歳だから」と年齢に合わせて発達を期待します。確かに重要ですが、子どもの発達はひとりひとり違います。自分でご飯を食べる、着替えができる、トイレができるなど子どもができる発達段階に達していることが大切です。



## 親が子どもに期待しすぎる

トイレでおしっこ練習を始めた子どもに、一人でトイレに行くように求めたら「できない」「ママも一緒」と、トイレに行かないかもしれません、泣くかもしれません。親が子どもに、すぐにできるように期待すると、問題は起きがちです。親が望むような完璧な子どもはいません。

## 親が子どもに期待しなさすぎる

「うちの子はできないだろう」「自分がやってあげたい・・・」「まだ小さいから」などと親がなんでもしてあげると子どもが学ぶ機会を失います。子どもも親も経験しながら学んでいくのです。



## 期待しすぎる

- トイレに、自分でズボンとオムツを脱いで便座に座ってほしい。

## 期待しなさ過ぎる

- 親が「まだこの子小さいからね」と思い歯みがきを全部してしまう。

大切なのは、子どもが今どこまで、できるようになっているかということです。

## 工夫できることの例

子どもができているところを考える

行動	できる	時々できる	できない
トイレに興味がある	●		
おしっこが出たことがわかる	●		
おしっこをがまんできている		●	
おしっこの出る間隔があいている	●		
ズボンが脱げる		●	
オムツが脱げる			●
トイレに座れる		●	

子どもがまだ**できないところ**はなるべく細かく行動を分けて教えてあげます。

例) ・両手でズボンを下す→左足めく→右足めく

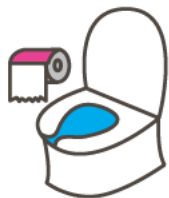
ズボンを下ろすところが難しい子どもには、子どものうしろに立ちズボンを下げようとしている子どもの手に手を添え、手伝います。ここで注意してほしいことは、決して力を強く無理にしません。あくまでも子どもが自分でできている、できるように優しく導きます。

子どもの目標：時々できるものを選択します。

「トイレに座る」

家庭の中で子どもの「できる」を増やしていきましょう。

子どもが今どこまで一人で、できるかを考えて1歩先を1つずつクリアできるように同じ対応をします。できたらほめます。



## 適切な期待は、親も一緒に

親にとって、子どもが新しいことを身につけることを助け、好ましい行動を促すことは、時に難しく努力も必要です。親として頑張ることは素晴らしいことです。でも、あまり自分に厳しくならないでください。

例 1) 子どものトイレトレーニングは自分であると決めている。今週は、仕事が忙しく夜の時間にゆとりがない。自分でするとイライラして子どもにもきつい口調になっている。

工夫を考えましょう。

- 洗い物は翌日にする。
- 週末まで掃除はしない。
- トイレトレーニングを家族に変わってもらうなど一人で何でもするのでなく、時間や労力を減らし自分への負荷を軽くしましょう。

例 2) 頭痛がひどくて、子どものトイレトレーニングの対応ができない日もあるでしょう。

工夫を考えましょう。

子どもに『ママは頭が痛いこと』『きついこと』『今日は頭が痛いのでトイレトレーニングはお休みさせて』と言葉で伝えましょう。

- 体調が悪い人への思いやり
- 体調が悪い人への声掛け
- 自分が困った時のヘルプを出す



子どもは学ぶ機会がもてます。

## ⑤親としての自分を大切にする

一人の大人として自分がやりたいことができますか？ゆとりをもち充電できる時間はありますか？楽しくお話ができる人がいますか？自分を大切にすることはとても重要です。



## 工夫できることの例

考えてみましょう

## 自分が今やりたいことは何ですか？



(趣味など好きなことが思い当たらない時は、出産前に自分が好きだったことは何ですか？)




## 楽しくお話ができる人はいますか？

## 子育ては世界で最も重要な仕事です

良い親であるというのは、子どもが自分の人生のすべてということではありません。私たちは、親である前に一人の大人です。自分が心身ともに元気であることが大切です。

そうすることで子どもにも穏やかに関わられます。子どもにとっていつも頼りになる存在になれるでしょう。

### 例) 子どもが「片付けをしたくない」 と言った場面



自分にゆとりがもてないと、つい怒ってしまい「わざと片付けないと言ってるんだ」と思ってしまうかもしれません。

しかし、ゆとりがあると「今日は疲れているのかな?」「まだ片付けを手伝ってもらいたい時もあるよね」などと声掛けして、座っている子どもの横にすわり「ママと一緒に片づけようか」「どっちが早いかな」など言いながら一緒に子どもと片づけをします。「たろう君上手に片付けができているね」と子どもをほめてあげることができます。親子にとって良い時間になるでしょう。

自分自身にとって、心地よい時間を過ごす工夫をして  
子どもの前で笑顔でいられるようにしましょう。

