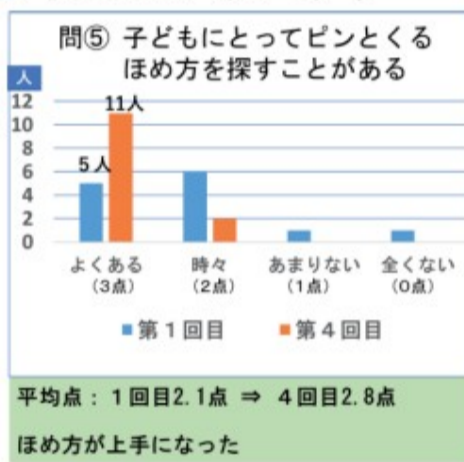


【図1】

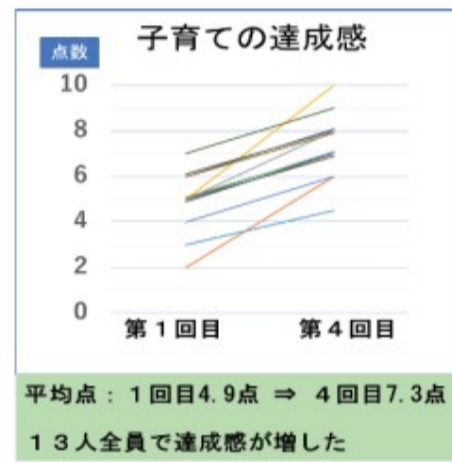


【図2】

設問「⑤子どもにとってピンとくるほめ方を探ることがある」は、「よくある」と答えた方が、1回目の5名から4回目は11名と増え、ほめ方のコツを身に付けた方が増えたことが分かりました(図3)。また、子育ての達成感は、平均点が4.9点から7.3点となり、13人全ての参加者が達成感を感じていることが分かりました(図4)。



【図3】



【図4】

## 5. アンケート結果 (自由記述)

「練習をして家で実践することで日に日に子どもが変わっていくのを見て参加してよかった。」「上手いく日もあれば、そうでもない日もある。完璧でなくてもよい。他のお母さんの悩みも共感できた。」との意見がありました。

また、ペアトレ終了2か月後に実施したフォローセッションの参加者からは、「新年度になり不安とイライラでいっぱいだったが、とても気持ちが穏やかになった。」「この2か月は相談ダイヤルに電話しようかと思うほど悩んでいたが、今回参加して心の平和が戻ったように思う。」などの感想がありました。

## 6. 考察

アンケートを通して、家庭でお子さんとの関わりが上手いかず、自信が持てなかった保護者が、ペアトレに参加したことで、子どもの行動を具体的に捉え、好みのほめ方を見つけられるようになったことが分かりました。

また、ペアトレの中で、自身の発言やロールプレイで繰り返しほめられたことで、「ほめてもらえてうれしかった。」などの感想が聞かれました。宿題に取り組んだ感想では、「今までほめたことが全くなかった

が、ほめてみることで好ましい行動が増えることを知れてよかった。」「いつもだったらイライラするが、計画を立ててやってみることで冷静に指示を出してみようと思えた。」など前向きな意見が挙げられました。そしてペアトレの最後には、きょうだい児が「母の表情が和らいだことに気付いた。」という報告もあり、自分自身の表情が明るくなったことを実感した保護者もいました。

フォローセッションでは、学習会に参加している間や直後は前向きに子どもと向き合っていました。子どもと過ごす時間が増えると再び不安やイライラの感情が勝り、親子関係が悪化しているといった声や、パートナーの理解が得られず、ペアトレの内容を家族で共有して子育てすることが容易ではない家庭もありました。

こうした状況を受け、ペアトレ終了後のフォロー体制を含めた継続的な計画が必要だと思いました。また、「ルールプレイが苦手。」「きょうだい児がいる。」等の理由でペアトレに参加できない、希望しない保護者が一定数いたため、そのフォローとしては希望者には、解説を付けたペアトレ資料を配布しました。今後も多くの保護者が参加しやすいペアトレの企画を検討していきたいと考えています。



## 7. まとめ

今回、子育てに困り感を持っていた保護者がペアトレに参加したことで、前向きな気持ちや自信を取り戻し、子どもと向き合うきっかけになったのではないかと思います。

今後も、お子さんの成長を支援していくとともに、保護者への支援も充実させ、親子ともに自己肯定感を持てるよう、そして保護者が子育てにやりがいを持てるよう、ペアトレを実施していきたいと考えています。

そして、各年齢や発達の特性に合った体系的なペアトレの実施を目指したいと思います。

