

# 親子の交流を深め、 子どもの問題行動改善を図る

● ライブコーチングによる親子同室プレイセラピー

● 人間科学部 心理・行動科学科  
國吉 知子 教授  
KUNIYOSHI Tomoko



感情のコントロールができない子どもや、子どものネガティブな感情や行動に対処できない親が増えている。そのような現状を踏まえ、神戸女学院大学大学院の附属施設であり研修・研究機関である心理相談室では、子どもの心や行動の問題に対し、親子の関わりを高めることで親子関係や子どもの問題行動を改善する心理療法『親子相互交流療法(PCIT)』を導入した。昨年12月、本学心理相談室で「関西初」となるPCITを開始した國吉知子教授に話を伺った。

## 親子間のよりよい関わり方を提示

—— PCITとはどのような療法ですか？

アメリカのSheila Eyberg教授が1970年代に開発した親子関係改善のための心理療法です。主に2〜7歳の幼児とその親を対象に、週1回1時間、12〜20回程度の親子同室プレイセラピーを実施し、言ふことを聞かない、ぐずる、嘘をつく、叩いたり蹴ったりする、かんしゃくを起こすといった子どもの問題行動を改善していきます。

—— 日本への導入は2008年と最近ですね。

エビデンス収集に時間をかけたんです。Eyberg教授は技法を正確に伝えることを最優先にしているので、セラピ

スト養成にも時間と手間がかかります。

日本における認定トレーナーは、導入者の加茂登志子先生のチームのみで、私を含め実践者でも数十名程度。首都圏では児相を中心に普及し始めていますが、まだこれからの技法です。

—— 親子同室プレイセラピーとは？

室内で親子一緒に遊んでもらい、その様子を別室のセラピストがモニター越しに観察し、トランシーバーで親に良い関わり方を行動レベルでライブコーチします。子どもにはセラピストが介入せずお母さんがセラピストのように子どもに受容的に関わる、入れ子構造がPCITの大きな特徴です。

—— ライブコーチングのよい点は？

親が子どもを可愛く思えないとき「こういう考え方をしましょう」と洞察を促しても、親は頭では理解しても気持ちがついていきません。直接その場で具体的な関わり方を示すとすぐ実践でき、それがダイレクトに子どもの意欲や集中力を引き出す。効果がすぐ目に見え、親の意欲を引き出すのがPCITの利点です。

—— 具体的には、親子でどのようなやりとりをするのですか？

PCITは、親が子に受容的に関わり親子の信頼感を構築する前半、子が親の言ふことを聞く練習(しつけ)をする

後半の二部構成となっています。代表的スキルには左表のPRIDEスキルや、3つの避けるスキル等があります。

### 【PRIDEスキル(Doスキル)】

- 賞賛(Praise) ..... 肯定的な“行動”に対し“具体的賞賛”を与える
- 繰り返す(Reflect) ..... 子どもの適切な“言葉”を繰り返す
- まねをする(Imitate) ..... 子どもの適切な“遊び(行為)”をまねる
- 行動の描写(Describe) ..... 子どもの適切な行動を“実況中継”する
- 楽しむ(Enthusiasm, Enjoy) ..... 特別な時間を子どもと楽しむ

### 【避けるスキル(Don'tスキル)】

- 命令 ..... 子どもに何をすべきか(すべきでないか)を親が決める
- 質問 ..... 子どもに答えを出すよう求める(親が会話をリードしてしまう)
- 批判(皮肉) ..... 子どもに対して不承認の表現をする

## 親子相互交流療法(PCIT): 親子同室プレイセラピー



カメラを備え付けたプレイルームで親子一緒に遊んでもらう(写真は大学院生によるロールプレイ)



別室のセラピストがモニター越しに観察し、子どもと遊ぶ親にトランシーバーでライブコーチングを行う

民主的、共感的であることは良いことですが、時として親は、子どもとの対等性を重視しすぎ、親の役割を見失うことがあります。例えば子どもに「リンゴを描いて」と言われると「うん、わかった!」と親が絵を描いてしまふ。それも1つの親の反応ですが、PCITでは、その時「○○ちゃんはリンゴを描いて欲しいんだね」と、繰り返します。また、親の方が遊ぶ側になったり模範的な絵を示すのではなく、子どもの絵を「うまく描けたね!」



心理相談室・大面接室の箱庭

先生は何故、臨床心理学の分野に進まれたのですか。

### 大切なのは、素直に感動する心

——先生は今後、着実に関西にも普及していくと思います。

——今後の展開について教えてください。セラピーだけでなく、定期的にP C I T講座やP C I Tを基軸とする心理教育プログラムを開講し、子育て支援を充実していきます。また、P C I Tインターナショナル(P C I T本部や国際学会等を通じて、各国P C I T指導者や実践者との交流をより一層深めていきたいと考えています。さらに近隣の幼稚園とも連携し、教育現場で使えるP C I Tを応用したプログラムの開発も計画中です。女学院が拠点となり、P C I Tは今後、着実に関西にも普及していくと思います。

——先生は、セラピストを目指す学生達に役立ちそうです。セラピストに大切なことの1つは、何でもあたり前と思わず、「わあ、すごい!」と素直に感動できる気持ち。共感感動です。「こういうところがこの人のよい部分だな」と思える能力が、クライアントに寄り添う姿勢に繋がります。一見ネガティブにみえることをリフレーミングし、新たな視点や潜在的な価値、意味を見出していく。その

——そのお話は、セラピストを目指す学生達に役立ちそうです。

——セラピストに大切なことの1つは、何でもあたり前と思わず、「わあ、すごい!」と素直に感動できる気持ち。共感感動です。「こういうところがこの人のよい部分だな」と思える能力が、クライアントに寄り添う姿勢に繋がります。一見ネガティブにみえることをリフレーミングし、新たな視点や潜在的な価値、意味を見出していく。その

——そのお話は、セラピストを目指す学生達に役立ちそうです。

——今後の展開について教えてください。セラピーだけでなく、定期的にP C I T講座やP C I Tを基軸とする心理教育プログラムを開講し、子育て支援を充実していきます。また、P C I Tインターナショナル(P C I T本部や国際学会等を通じて、各国P C I T指導者や実践者との交流をより一層深めていきたいと考えています。さらに近隣の幼稚園とも連携し、教育現場で使えるP C I Tを応用したプログラムの開発も計画中です。女学院が拠点となり、P C I Tは今後、着実に関西にも普及していくと思います。

——今後の展開について教えてください。セラピーだけでなく、定期的にP C I T講座やP C I Tを基軸とする心理教育プログラムを開講し、子育て支援を充実していきます。また、P C I Tインターナショナル(P C I T本部や国際学会等を通じて、各国P C I T指導者や実践者との交流をより一層深めていきたいと考えています。さらに近隣の幼稚園とも連携し、教育現場で使えるP C I Tを応用したプログラムの開発も計画中です。女学院が拠点となり、P C I Tは今後、着実に関西にも普及していくと思います。



学外での講演風景

### 分野を超え、最適な療法を見出す

——先生は今後の展望をお聞かせください。

——P C I Tに関してはまだ始まったばかり。本学で実践者を育成できるよう、私も研鑽を積んでいきます。学生がP C I Tを本格的に学べるシステムを本学に作ることできたらと思っています。

また、私は力動的心理療法や家族療法に加え、現在、P C I T、そして、音楽を聴きつつ心身の誤った緊張を調整し、マインドフルネス(瞑想)状態



国吉教授の著書や論文▶

■国吉知子  
(くによし・ともこ)  
京都大学大学院教育学研究科博士後期課程修了。臨床心理士。姫路独協大学非常勤講師、同志社女子大学、佛光大学学生相談室カウンセラー、京都大学留学生相談員、京都ノートルダム女子大学教授を経て現職。心理相談以外にも、企業や社会教育で講演やグループ実践に多く携わる。2000年～2006年京都府臨床心理士会理事(子育て支援担当)。日本EMDR学会編集委員。

親が親のスタンスを取ることが、子どものころの安定と自立をひきだします。ネガティブにみえることをリフレーミングし、新たな価値や意味を見出していく。そのセンスを自分の中にどう磨くかが大切です。



と少し距離をとって、賞賛します。幼児は親がきちんと承認し、見守り、褒めると喜びを感じて非常に安心します。親もまたそうすることで、親のポジショニングと良い意味での親の権威を確保するのです。

引き受けることで子どもは安心して、子どもを満喫できる。逆説的ですが、それが幼児の適切な行動や自立を促すのです。今の時代だからこそ、意味があります。共感的、受容的な関わりがベースであれば、適度な世代間境界が保たれている方が子どもの心が安定するということは、家族療法の知見にも示されています。

をし、その行動が繰り返されないようにしますが、興奮し制御がきかなくなった子どもには、安全な部屋で一人にする、椅子に座らせるという方法で、数分間のタイムアウトをとります。罰を与えたり叱責するのではなく、状況から距離をとらせて落ち着かせるんです。4歳の子でも、本気で向き合うにはもの凄いエネルギーが必要。実際、タイムアウトの部屋に連れて行く時に大騒動になる子どもさんもいて、ちょっと厳しく感じるかもしれませんが、その後、親子関係は落ち着くんですよ。

——遊びの最中、子どもが興奮して攻撃的になる等の問題行動を起こした場合は、どのように対応するのですか？まず不適切な行動には、適度な無視を

### 関西初のP C I Tセラピーが始動

——心理相談室ではどのような体制でP C I Tのセラピーにあたるのですか？

——現在は、1ケースにつき、私と須藤春佳先生に加え、院生(修了生)アシスタントのチーム体制で手厚く進めています。

——素晴らしいの一言です! クライアントの親子関係が劇的に変化しています。P C I Tは行動療法なので、セラピストは親に「こういう風に褒めましょう」とか「子どもさんの言った事を繰り返しましょう」とか、行動レベルでの介入しませんが。普段、私はP C I Tとは別の流派の心理療法を行っているので当初「行動へのコーチだけで本当に変わるのかな?」と思っていた部分もありました。しかし、親

——素晴らしいの一言です! クライアントの親子関係が劇的に変化しています。P C I Tは行動療法なので、セラピストは親に「こういう風に褒めましょう」とか「子どもさんの言った事を繰り返しましょう」とか、行動レベルでの介入しませんが。普段、私はP C I Tとは別の流派の心理療法を行っているので当初「行動へのコーチだけで本当に変わるのかな?」と思っていた部分もありました。しかし、親



心理相談室が実施しているPCITのパフレット▼