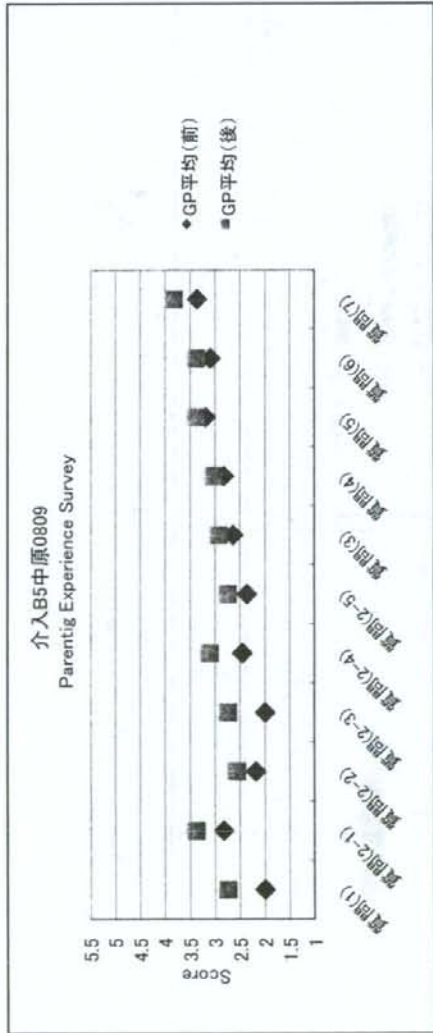
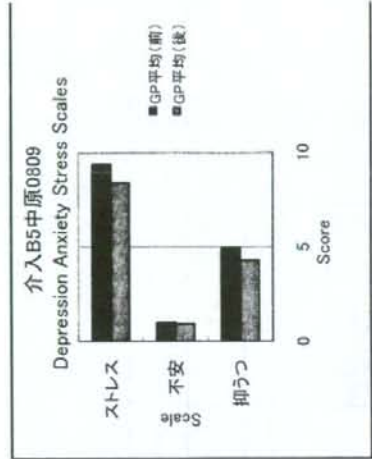
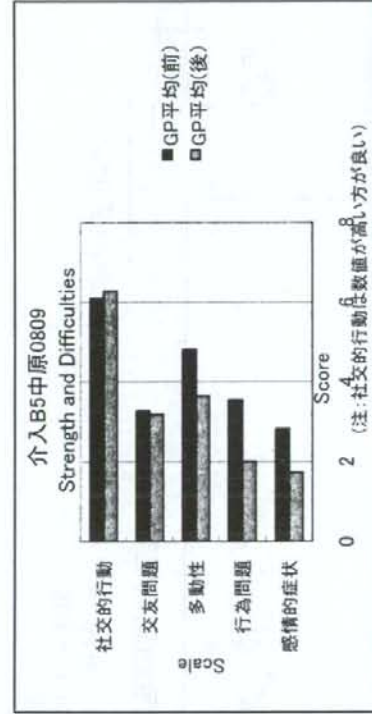
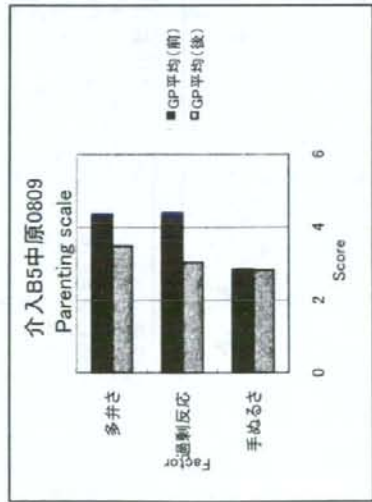


開催地: 川崎市 中原区 今回のグループ全体の集計結果



事前

PS GPスコア	S & D GPスコア	DASS GPスコア
多弁さ	社交性	ストレス
過剰反応	交友問題	不安
手ぬるさ	多動性	抑うつ
	行為問題	
	感情的	

事後

PS GPスコア	S & D GPスコア	DASS GPスコア
多弁さ	社交性	ストレス
過剰反応	交友問題	不安
手ぬるさ	多動性	抑うつ
	行為問題	
	感情的	

PS総合スコア	GP(前)	GP(後)
SDみずかしい	3.82	3.12
行動の総合スコア	14.45	10.55
DASS総計	15.27	13.55

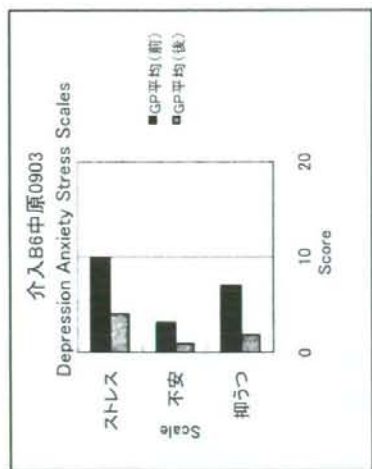
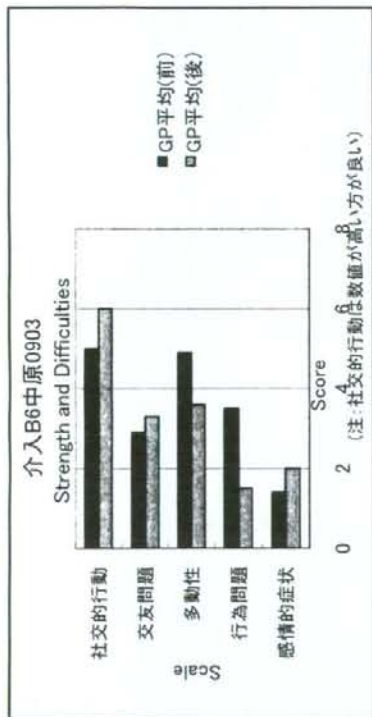
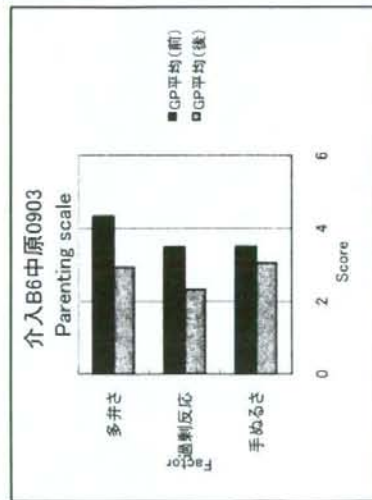
<PES> 質問項目  
 1) 子育ての困難度 R  
 2-1) 子育てでは報われるもの  
 2-2) すべきことが多い R  
 2-3) 子育てではストレス R  
 2-4) 子育てでは充実感  
 2-5) 子育てでは落ち込ませる R

(Rマークの点数は反転処理している)  
 3) 自信を持てたか?  
 4) どの程度、助けが得られたか?  
 5) パートナーとのしつけの一致度  
 6) パートナーの協力度  
 7) パートナーとの幸福度

facilitatorのコメント

今回のグループ全体の集計結果

開催地: 川崎市 中原区 (第3クール)



(注: 社会的行動は数値が高い方が良い)

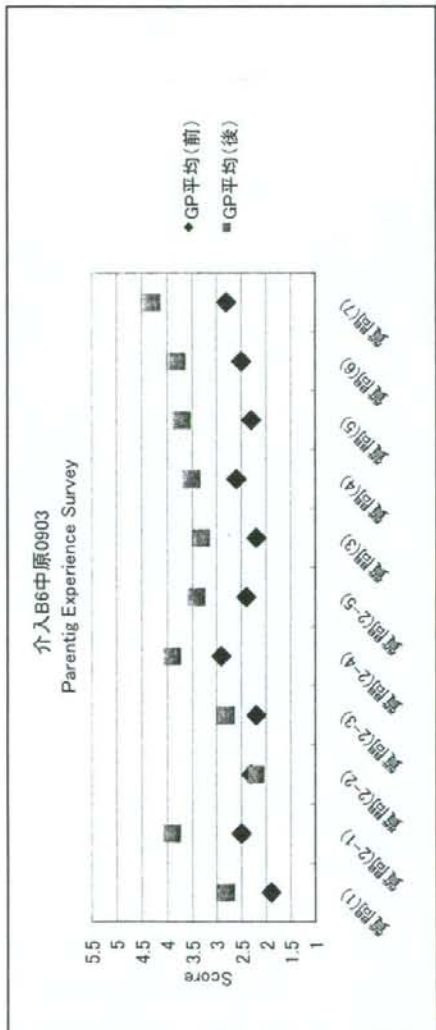
事前

PS GPスコア	S&D GPスコア	DASS GPスコア			
多弁さ	4.33	社交性	5.00	ストレス	9.90
過剰反応	3.49	交友問題	2.90	不安	3.10
手ぬるさ	3.50	多動性	4.90	抑うつ	7.00
		行為問題	3.50		
		感情的	1.40		

事後

PS GPスコア	S&D GPスコア	DASS GPスコア			
多弁さ	2.93	社交性	6.00	ストレス	4.00
過剰反応	2.32	交友問題	3.30	不安	0.90
手ぬるさ	3.05	多動性	3.60	抑うつ	1.80
		行為問題	1.50		
		感情的	2.00		

	GP(前)	GP(後)
PS総合スコア	3.72	2.85
SDむずかしい行動の総合スコア	12.70	10.40
DASS総計	20.00	6.70



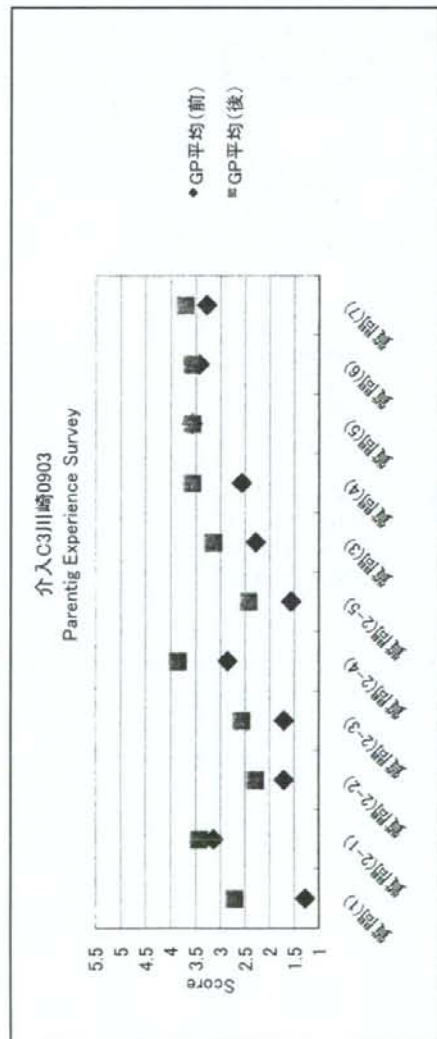
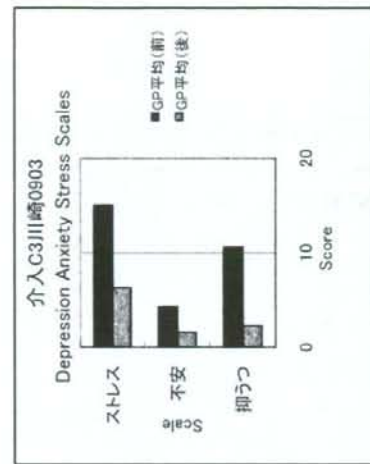
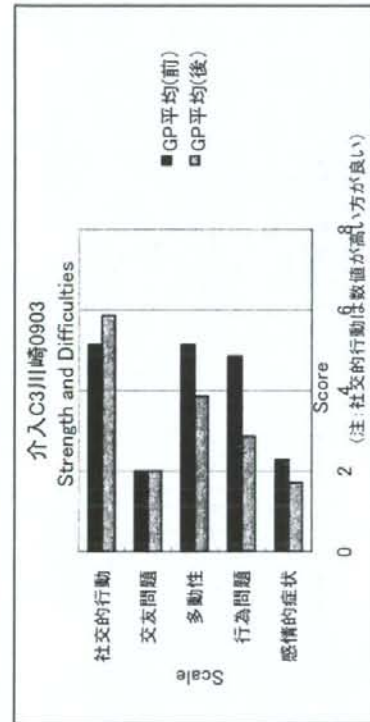
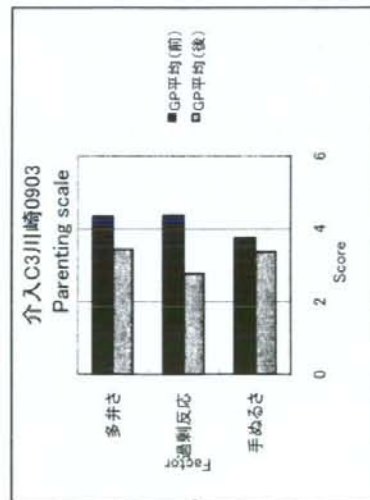
<PES> 質問項目  
 1) 子育ての困難度 R  
 2-1) 子育ては報われるもの  
 2-2) すべきことが多い R  
 2-3) 子育てはストレス R  
 2-4) 子育ては充実感  
 2-5) 子育ては落ち込ませる R

(Rマークの点数は反転処理している)  
 3) 自信を持てたか?  
 4) どの程度、助けが得られたか?  
 5) パートナーとのしつづけの一致度  
 6) パートナーの協力度  
 7) パートナーとの幸福度

facilitatorのコメント

開催地: 川崎市 川崎区 (第2クール)

今回のグループ全体の集計結果



- <PES> 質問項目
- 1) 子育ての困難度 R
  - 2-1) 子育ては報われるもの
  - 2-2) すべきことが多い R
  - 2-3) 子育てはストレス R
  - 2-4) 子育ては充実感
  - 2-5) 子育ては落ち込ませる R
- (Rマークの点数は反転処理している)
- 3) 自信を持てたか?
  - 4) どの程度、助けが得られたか?
  - 5) パートナーとのしつづけの一致度
  - 6) パートナーの協力度
  - 7) パートナーとの幸福度

事前	PS GPスコア	S&D GPスコア	DASS GPスコア
多井さ	4.35	5.14	15.00
過剰反応	4.37	2.00	4.29
手ぬるさ	3.75	5.14	10.57
		行為問題	4.86
		感情的	2.29

事後	PS GPスコア	S&D GPスコア	DASS GPスコア
多井さ	3.43	5.86	6.29
過剰反応	2.77	2.00	1.57
手ぬるさ	3.36	3.86	2.29
		行為問題	2.86
		感情的	1.71

	GP (前)	GP (後)
PS総合スコア	4.06	3.14
SDむずかしい行動の総合スコア	14.29	10.43
DASS総計	29.86	10.14

facilitatorのコメント

表1. 対象の属性

(人数)

		介入群A (N=10)	対照群A (N=7)
対象児の性別	男	2	3
	女	8	4
対象児の年齢	2歳	1	1
	3歳	9	6
父親の年齢	45歳～	1	
	40～44歳	4	2
	35～39歳	3	5
	30～34歳	2	
母親の年齢	45歳～	1	
	40～44歳	1	1
	35～39歳	4	4
	30～34歳	4	2
子どもの数	2人	5	6
	(対象児は第1子)	(2)	(1)
	(対象児は第2子)	(3)	(5)
	1人	5	1
父親の最終学歴	高等学校		2
	専門学校	2	
	短期大学		
	4年制大学	5	4
	大学院	3	1
母親の最終学歴	高等学校		1
	専門学校		1
	短期大学	3	3
	4年制大学	6	2
	大学院	1	
世帯年収	300～500万円		1
	500～700万円	2	
	700～1000万円	2	2
	1000～1500万円	4	2
	1500万円～ 不明		2

## プロジェクト参加についてのお願い

プロジェクト：「前向き子育てプログラム、トリプルPの効果を測る」

2歳から就学前のお子様をお持ちの保護者の皆様に、前向き子育てプログラム「トリプルP」(Positive Parenting Program)に参加していただき、お子さんの持ついろいろな問題や子育ての実際において、プログラムがどのように役立ったか、その成果を測ります。

トリプルPとは

トリプルPは、子育て支援のプログラムです。オーストラリア、クイーンズランド大学のサンダース教授を中心に開発され、20年以上の実践による成果を誇っています。オーストラリアだけでなく、ニュージーランド、アメリカ、ヨーロッパの幾つかの国、トルコ、香港、シンガポールで実践されています (<http://www1.triplep.net/>)。日本では2004年7月に紹介されたばかりです (<http://www.triplep-japan.org/>)。

プロジェクトの内容

プロジェクトに参加される方には、質問紙に答えていただいた後、2時間のグループプログラムに4回(週1回)参加していただきます。その後3回、お電話によるコンサルテーション(15分くらい)をさせていただきます、最終回は又グループで行われます。終了後に同じ質問紙にお答えいただきます。

教材は、ビデオとワークブック、パワーポイントスライドです。

### プライバシーの保護

質問紙にお答えいただいた内容は、厳重に保存され、外部にでることはありません。質問紙に答えていただいた内容はコンピューター内に無記名で保存され、統計的に分析されます。分析結果は論文、報告者、他の出版物に使用されますが、個人に関する情報は使用されません。

この研究プロジェクトは国立保健医療科学院研究倫理審査委員会（埼玉県和光市）の承認を得ています。

### 同意書

プログラムに参加して頂ける意思の確認のため、ご署名をいただきたいと思います。本研究の趣旨と内容をご理解の上、ご署名ください。

### プログラムの実施について

プログラム実施に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

国立保健医療科学院生涯保健部 加藤

連絡先: TEL 048-458-6191・FAX 048-469-3716

なお、ワークショップの初日（平成20年11月13日（木））には、ご記入頂いた同意書（1枚）、家族についてのアンケート（両面で1枚半、3ページ分）、事前調査（両面で3枚、6ページ分）、託児申込者及び確認書をお持ち下さいます様、お願い申し上げます。

## プロジェクト参加についての同意書

研究名:日本人を対象に実施する、子育てプログラム「トリプルP」の効果の測定

研究者: 加藤則子 国立保健医療科学院生涯保健部 [kato@niph.go.jp](mailto:kato@niph.go.jp) TEL 048-458-6191

私は以下の項目を了解致しましたので、この研究プロジェクトに協力参加することに同意します

1. 「プロジェクトと参加のお願い」に記載された研究の目的、方法及び依頼の内容について理解しました。
2. プロジェクトについての質問にはすべて、明解な回答が用意されます。
3. プロジェクトへの参加は、ボランティアとしての自由意志による参加であり、いつでも何の代償なく参加を断ることが出来ます。
4. 参加者に関する情報は厳重に秘密が守られます。

氏名: \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

署名: \_\_\_\_\_

家族についてのアンケート

これから答えていただく情報は本研究者のみが研究のために使うもので、ご本人の許可なく外部に漏れることはありません。子どもの行動や子育ての研究資料として使われます。全ての質問にお答えください。

今日の日付： 年 月 日

家族について

1. 子どもの名前：(イニシャル)
2. 性別：男子・女子 (丸をしてください)
3. 子どもの年齢 (本日で幾つか)
4. 子どもの生年月日： 年 月 日
5. 子どもとの関係 (丸をしてください)

母親	父親
義理の母親	義理の父親
養育者 (母親として)	養育者 (父親として)
他 (	)
6. あなたの婚姻について (丸をしてください)

結婚している	別居している	
事実婚である	未婚である	
離婚した	死別した	答えたくない
7. 子どもの家族をどう表すのが最もふさわしいですか。 (丸をしてください)

実の二親と暮らす家族	
養子として迎えられた家族	
片親家族	
他 (	)



答えたくない方は

8. 子どもが現在一緒にくらしている人を書いてください。こちらに○をして下さい ( )

名前 (イニシャル)	年齢	性別	子どもとの関係

教育、年収、支援について

9. あなたの最終学歴を教えてください。(丸をしてください)

中学校卒業

短期大学卒業

高校卒業

四年生大学卒業

専門学校卒業

大学院卒業

10. あなたのパートナーの最終学歴を教えてください。(丸をしてください)

中学校卒業

短期大学卒業

高校卒業

四年生大学卒業

専門学校卒業

大学院卒業

11. 世帯年収を教えてください。(丸をしてください)

300万円未満

300-500万円

500-700万円

700-1000万円

1000-1500万円

1500万円以上

12. 何らかの子育て支援を得ていますか。(丸をしてください)

得ている

得ていない

13. 得ている人はどんな支援か教えてください。(丸をしてください)

行政支援

民間支援

ボランティア支援

家族支援

その他

それは具体的に何ですか。

健康状態（はい、又は、いいえ に丸をしてください。）

14. あなたとパートナーの健康状態について教えてください。

	自分	パートナー
心理士にかかっている	はい いいえ	はい いいえ
精神科医にかかっている	はい いいえ	はい いいえ
カウンセラーにかかっている	はい いいえ	はい いいえ
ソーシャルワーカーにかかっている	はい いいえ	はい いいえ
その他の専門家にかかっている	はい いいえ	はい いいえ

その他が「はい」の場合、どこにかかっていますか。

( )

答えたくない

15. 子どもの健康状態について教えてください。

視覚や聴覚の問題がある	はい いいえ
病院に定期的に行っている	はい いいえ
身体障害がある	はい いいえ
知的障害がある	はい いいえ
発達に遅れがある	はい いいえ
食事制限や食事療法を受けている	はい いいえ

「はい」と答えた項目についてどういうものかを説明してください

答えたくない

16. 子どもは何らかの情緒や行動の問題で専門家にかかっていますか。

はい いいえ

「はい」の場合、どんな問題で誰にかかっているか、説明してください

答えたくない

## PARENTING SCALE: 子育て調査

子どもの次のような行動にどう対応しているか、過去2カ月の様子に近いものを答えてください。左側に書かれたものに当てはまるときを1、右側に書かれたものに当てはまるときを7として、1から7までの数字で表したとした場合、当てはまる番号に○をつけてください。

- 1 子どもが間違いをおかした時、  
すぐ何かする 1 2 3 4 5 6 7 後で何かする。
- 2 問題に対応する前に、  
子どもに幾つかの警告を与える 1 2 3 4 5 6 7 1回きり警告する。
- 3 うろたえていたり、ストレスのある時は、  
神経質になり 1 2 3 4 5 6 7 普段通りでもないし  
子どもにがみがみ言う 1 2 3 4 5 6 7 神経質でもない。
- 4 何かをしないように子どもに言う時、  
あまり言わない 1 2 3 4 5 6 7 たくさん言う。
- 5 子どもが私を悩ます時、  
無視できる 1 2 3 4 5 6 7 無視できない。
- 6 子どもが間違いをおかすと、  
いつも子どもと長く言い合う 1 2 3 4 5 6 7 口論しない。
- 7 何かをするとおどしたら、  
きつと実行すると思う 1 2 3 4 5 6 7 実際にはしないと思う。
- 8 親として、  
どこまで許されるか  
限度を決めている 1 2 3 4 5 6 7 したいようにさせる。
- 9 子どもが間違いをおかしたら、  
長く説教する 1 2 3 4 5 6 7 短く的を射て話す。
- 10 子どもが間違いをおかしたら、  
声を荒げ怒鳴る 1 2 3 4 5 6 7 子どもに静かに話す。
- 11 言っても聞かない時は、  
他の手段に訴える 1 2 3 4 5 6 7 話を続けて分からせようとする。
- 12 子どもに何かをやめて欲しい時、  
きっぱりとやめるように言う 1 2 3 4 5 6 7 やめてほしいと説得するか頼む。
- 13 子どもが目の届かないところにいる時、  
しばしば何をして 1 2 3 4 5 6 7 いつも何をしているか  
いるのか知らない 1 2 3 4 5 6 7 わかっている。
- 14 子どもに問題があった後は、  
よくうらめしく思う 1 2 3 4 5 6 7 すぐに普段の状態に戻る。

- 15 家の外で、  
子どもを家にいるときと同じように扱う 1 2 3 4 5 6 7 要求を減らす。
- 16 子どもが好ましくないことをすると、  
そのたびに何か対処する 1 2 3 4 5 6 7 しばしばそのままにする。
- 17 子どもに問題がある時、  
事が大きくなり  
意図しないことをしてしまう 1 2 3 4 5 6 7 手に負えないことはない。
- 18 子どもが間違いをおかしたら子どもを叩いたりを、  
決してめったにしない 1 2 3 4 5 6 7 だいたいいつもする。
- 19 頼んだことを子どもがしない時、  
そのままにするか、自分でする 1 2 3 4 5 6 7 何か手を打つ。
- 20 公平な警告をした時、  
だいたい実行しない 1 2 3 4 5 6 7 いつも言った事を実行する。
- 21 駄目だと言っても聞かない時、  
他の手を打つ 1 2 3 4 5 6 7 従うよう何かいい物を与える。
- 22 子どもが間違いをおかしたら、  
うろたえないで対処する 1 2 3 4 5 6 7 とてもがっかりして怒るので  
子どもは私がうろたえているのが分かる。
- 23 子どもが間違いをおかしたら、  
なぜしたのかを言わせる 1 2 3 4 5 6 7 駄目だと言いつらかの行動を取る。
- 24 子どもが間違いをおかして後悔している時、  
問題をいつものように扱う 1 2 3 4 5 6 7 その時はそれで済みます。
- 25 子どもが間違いをおかした時、  
めったにきたない言葉は使わない 1 2 3 4 5 6 7 いつもきたない言葉を使う。
- 26 子どもにそれは出来ないことだと言った時、  
とにかく子どもがやるならやらせてみる 1 2 3 4 5 6 7 言ったことにこだわる。
- 27 問題をどうにもできない時、  
すまないと子どもに言う 1 2 3 4 5 6 7 すまないと言わない。
- 28 子どもがして欲しくないことをしたら子どもを侮辱し、意地悪を言い、辱めるのは、  
決してめったにない 1 2 3 4 5 6 7 ほとんどである。
- 29 私が問題に対応している時、もし子どもが口答えしたり文句を言ったりしたら、  
文句は無視し自分の言ったことを通す 1 2 3 4 5 6 7 子どもに文句のないよう話す。
- 30 私が駄目だと言って子どもがうろたえてしまった時、  
子どもに妥協する 1 2 3 4 5 6 7 言ったことを通す。

PARENTING EXPERIENCE SURVEY

ここでは、あなたが育児をする上でどんな気持ちを持っているかについて伺います。あなたが感じていることに最も当てはまる番号を○で囲んでください。

1. この6週間くらいの間、あなたはお子さんの行動に全体的にどの程度困難を感じましたか？

全然感じない	少し感じる	普通	かなり感じる	非常に感じる
1	2	3	4	5

2. この6週間くらいの間、子育てをしていてどのように感じましたか

	全然感じない	少し感じる	普通	かなり感じる	非常に感じる
子育ては報われるものである	1	2	3	4	5
子育てはすべきことが多くてきつい	1	2	3	4	5
子育てはストレスになる	1	2	3	4	5
子育ては確かな結果が出る	1	2	3	4	5
子育てで落ち込んだ気持ちになる	1	2	3	4	5

3. ここ6週間くらいの間、あなたは親としての責任を果たす上でどの程度自信を持ってましたか？

全然持てない	少し持てる	普通	かなり持てる	非常に持てる
1	2	3	4	5

4. この6週間くらいの間、あなたは親としての役割を果たす上で、どの程度助けが得られたと思いますか？

全然得られなかった	少し得られた	普通	かなり得られた	非常に得られた
1	2	3	4	5

もし、パートナーの方がいらっしゃるのなら、5. から7. の質問に答えてください

5. あなた方はお子さんのしつけについて、どの程度一致していますか？

全然一致していない	少し一致	普通	かなり一致	非常に一致
1	2	3	4	5

6. あなたのパートナーはこの6週間くらいの間、子育てにどのように協力的でしたか？

全然協力的でなかった	少し協力的	普通	かなり協力的	非常に協力的
1	2	3	4	5

7. 全体的な感じとして、あなたはあなたのパートナーとの関係をどの程度幸福に感じますか？

(注：中央の 3「幸福」が、パートナーとの関係としてごく普通である幸福度をあらわすものと考えて、あなたの幸福度に最もあてはまる番号を、あなた方の関係を全体的に判断して答えてください。)

極めて不幸	かなり不幸	少し不幸	幸福	とても幸福	極めて幸福	完璧に幸福
0	1	2	3	4	5	6

## Strengths and Difficulties

下記の文章について、\_\_\_\_\_が、どの程度あてはまっているかを、あてはまっている、まああてはまっている、あてはまらない、の中から選んで印を付けてください。

答える時には、お子さんの、ここ半年間くらいか、今の学年中での行動について考えてください。あまり確かでない場合でも、全ての問いについて、どれが一番近いものを選んで答えてください。

	あてはまる	まああてはまる	あてはまらない
1. 他人の心情をよく気づかう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. おちつきがなく、長い間じっとしてられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 頭がいたい、お腹がいたいなど、体調不良をよくうったえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 他の子供たちと、よく分け合う（ごほうび・おもちゃ・鉛筆など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. カットなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 素直で、だいたい大人のいうことをよくきく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 誰かが傷ついたり、怒っていたり、気分がわるい時など、すすんで手をさしのべる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. いつもそわそわしたり、もじもじしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 仲の良い友達が少なくとも一人はいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. おちこんでずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 他の子供達から、だいたい好かれているようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 年下の子供達に対してやさしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. よくうそをついたり、ごまかしたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・友達など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. よく考えてから行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 家や学校、その他から物を盗んだりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 他の子供達より、大人という方がうまくいくようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. こわがりで、すぐにおびえたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALES : 落ち込み、不安、ストレスの調査

各文を読んで、それらが先週の自分にどの程度当てはまるかを次から選んでください。

- 0 (全く当てはまらない)  
 1 (幾分か、又は時には当てはまる)  
 2 (かなり当てはまる)  
 3 (とてもよく当てはまる)
- |    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1  | ささいなことでうろたえてしまうと思った。                                    | (0 1 2 3) |
| 2  | 口内が乾くのを感じたことがあった。                                       | (0 1 2 3) |
| 3  | 少しも前向きに感じるができないように思った。                                  | (0 1 2 3) |
| 4  | 運動をしたわけではないのに、呼吸がしにくい<br>(激しい息遣いや呼吸困難) のを経験した。          | (0 1 2 3) |
| 5  | 何とかやっていると思うことが出来なかった。                                   | (0 1 2 3) |
| 6  | 状況に対し過剰に反応しがちだった。                                       | (0 1 2 3) |
| 7  | 身震いを感じた。  | (0 1 2 3) |
| 8  | リラックスするのが難しいと思った。                                       | (0 1 2 3) |
| 9  | 終わってしまったらどんなにほっとするか<br>と思うような、自分をひどく不安にする<br>状況にいると思った。 | (0 1 2 3) |
| 10 | 何の楽しみにすることもないと思った。                                      | (0 1 2 3) |
| 11 | 自分がすぐにうろたえてしまうと思った。                                     | (0 1 2 3) |
| 12 | 神経をすり減らしていると感じた。  | (0 1 2 3) |
| 13 | 悲しく落ち込んでいると感じた。   | (0 1 2 3) |
| 14 | なんであれ (お迎え、信号待ち、人など)<br>待たされたとき我慢強くないと思った。              | (0 1 2 3) |
| 15 | 気が遠くなるように感じた。   | (0 1 2 3) |
| 16 | 何事にも興味を失っていると感じた。                                       | (0 1 2 3) |
| 17 | 人としてあまり値打ちがないように感じた。                                    | (0 1 2 3) |
| 18 | かなり感傷的だと感じた。  | (0 1 2 3) |
| 19 | 暑さや運動のせいではなく、ひどく汗を<br>(手などに) かいた。                       | (0 1 2 3) |
| 20 | これといった理由もなく怖いと感じた。                                      | (0 1 2 3) |

0 (全く当てはまらない)

1 (幾分か、又は時には当てはまる)

2 (かなり当てはまる)

3 (とてもよく当てはまる)

- 21 人生が意味を持つように思えなかった。 (0 1 2 3)
- 22 緊張感から解放されリラックスするのは  
難しいと感じた。 (0 1 2 3)
- 23 ものを飲み込むのが苦しかった。 (0 1 2 3)
- 24 自分がしていることに何の楽しみもない  
ように思われた。 (0 1 2 3)
- 25 運動したせいではなく、心臓の変調  
(ときどきする、止まっているようだなど)を感じた。 (0 1 2 3)
- 26 気が沈み落ち込んでしまうのを感じた。 (0 1 2 3)
- 27 ひどくいらいらしていると思った。 (0 1 2 3)
- 28 パニック状態だと感じた。 (0 1 2 3)
- 29 何かにうろたえてしまうと落ち着きを  
取り戻すのが難しいと思った。 (0 1 2 3)
- 30 何かささいな、でもあまりよく知らない  
ことに投げつけられてしまいそうで怖かった。 (0 1 2 3)
- 31 何事にも熱中することができなかった。 (0 1 2 3)
- 32 自分のしていることをさげられることに、  
我慢強くするのが難しかった。 (0 1 2 3)
- 33 精神的に緊張していた。 (0 1 2 3)
- 34 自分がかなり値打ちがないように感じた。 (0 1 2 3)
- 35 うまくやっていくのを妨げるものには  
何であれ我慢できなかった。 (0 1 2 3)
- 36 ひどく怖いと感じた。 (0 1 2 3)
- 37 未来に何の希望も見出せなかった。 (0 1 2 3)
- 38 人生は意味がないと感じた。 (0 1 2 3)
- 39 自分が感情的になっていると思った。 (0 1 2 3)
- 40 パニックに陥り、ばかなことをしてしまう  
のではないかという状況を心配した。 (0 1 2 3)
- 41 (手など)震えるのを経験した。 (0 1 2 3)
- 42 何かを始めようと身を起こすのが困難だと思った。 (0 1 2 3)



トリプルPで習った17の技術についてお答えください。

(1) それぞれの技術が子育てに役立ったということに、

1= 大変強く同意しない, 2= 強く同意しない, 3= 同意しない,

4= どちらとも言えない, 5= 同意する, 6= 強く同意する, 7= 大変強く同意する

のどれかに0を付けて評価してください。

1. 子どもと良質な時を共有する (1 2 3 4 5 6 7)  
毎日できるだけ頻繁に短いけれど子どもと一緒に時間を過ごす
2. 子どもと話す (1 2 3 4 5 6 7)  
子どもと興味がありそうなことについて話し、考えを言い合い、自分も興味を持っていることを示す
3. 愛情を表現する (1 2 3 4 5 6 7)  
抱きしめたり触れたりして子どもに身体的な愛情表現をする
4. 子どもを(具体的に何が良いか言って)ほめる (1 2 3 4 5 6 7)  
子どもの行動を見守り、好ましい行動を見たらほめる
5. 子どもに注目している気持ちを伝える (1 2 3 4 5 6 7)  
微笑む、ウインクする、肩をたたく、見つめるなどで気持ちを伝える
6. 一生懸命になれる活動を与える (1 2 3 4 5 6 7)  
子どもが興味を持ち熱心に取り組める活動を与える(独立心の養成)
7. よい手本を示す (1 2 3 4 5 6 7)  
何をどうするかを説明しながら見せ、子どもに真似てもらう
8. 適時を利用して教える (1 2 3 4 5 6 7)  
子どもが何かを教えてほしい、手伝ってほしい、見てほしいなどで、近づいて来たときを利用して、知識を広げる機会にする
9. アスク、セイ、ドウ (1 2 3 4 5 6 7)  
子どもにとって新しい生活技術を幾つかのステップに分けて教える
10. 行動チャート (1 2 3 4 5 6 7)  
効果的な短期の取り組み。好ましい行動を目標にした計画表を作りシールやステッカーを貼ったりほうびをつける。
11. 基本ルール (1 2 3 4 5 6 7)  
基本的な家庭のルールを作り、子どもにして良いこと悪いことを教える
12. 会話による指導 (1 2 3 4 5 6 7)  
問題が起こったら、子どもの注意を引き、問題点となぜいけないかを手短かに言って、子どもに正しい行いを言ってもらい、してもらう

13. 計画的な無視 (1 2 3 4 5 6 7)  
 子どもの小さな問題行動を見たとき、注意を払わないで、その行動がや  
 まるか、好ましい行動に変わったとき、注意を向ける
14. はっきりした穏やかな指示 (1 2 3 4 5 6 7)  
 はっきり直接何をしてほしいかを穏やかに言って子どもに指示する
15. 理にかなった結果 (1 2 3 4 5 6 7)  
 問題行動にふさわしい結果を使う、例えば、おもちゃでけんかしたらそ  
 のおもちゃを数分取り上げるなど
16. クワイエットタイム (1 2 3 4 5 6 7)  
 子どもが指示に従わなかった時、問題となる活動から離して、その場の  
 隅なりに静かに数分座らせる
17. タイムアウト (1 2 3 4 5 6 7)  
 クワイエットタイムで静かにしなかった時、ひどいかんしゃくなどの時、  
 みんなのいる場所から離して安全な場所に一人で数分静かになるまでいさ  
 せる

(2) よく使った技術を3つ選び、記号(1-17)をOで囲んでください。

- 1 子どもと良質な時を共有する
- 2 子どもと話す
- 3 愛情を表現する
- 4 子どもを(描写的に)ほめる
- 5 子どもに注目している気持ちを伝える
- 6 一生懸命になれる活動を与える
- 7 よい手本を示す
- 8 適時を利用して教える
- 9 アスク、セイ、ドウ
- 10 行動チャート
- 11 基本ルール
- 12 指導するディスカッション
- 13 計画的な無視
- 14 はっきりした穏やかな指示
- 15 理にかなった結果
- 16 クワイエットタイム
- 17 タイムアウト

### トリプルP修了後の評価

トリプルPにご参加いただきありがとうございます。よりよいプログラムを作っていくために、ご意見をいただきたいと思ひます。皆様のご感想がプログラムの発展の参考になります。1から13の質問には数字に丸をしてください。14、15、16はご意見、ご感想をお書きください。

- 1 プログラムの内容の質をどう評価しますか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とてもよい		よい		まあよい		よくない
- 2 プログラムから期待していたもの(助けになることなど)を得ましたか。
 

1	2	3	4	5	6	7
全くない		ほとんどない		得られた		確実に得られた
- 3 プログラムはどの程度お子さんのニーズにあっていましたか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とても		ほとんど		少し		全くあっていない
- 4 プログラムはどの程度あなたのニーズにあっていましたか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とても		ほとんど		少し		全くあっていない
- 5 あなたとお子さんにとってどのくらい役に立ちましたか。
 

1	2	3	4	5	6	7
全くない		あまりない		役立った		確実に役立った
- 6 お子さんの行動を効果的に扱うのに役立ちましたか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とても		ほとんど		少し		全く役立たない
- 7 ご家庭の問題を効果的に扱うのに役立ちましたか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とても		ほとんど		少し		全く役立たない
- 8 パートナーとの関係をよくするのに役立ちましたか。
 

1	2	3	4	5	6	7
全くない		あまりない		役立った		確実に役立った
- 9 全体的にどのくらいプログラムに満足されていますか。
 

7	6	5	4	3	2	1
とても		ほとんど		少し		全く満足していない
- 10 今後なんらかの助けが必要になったらトリプルPをまた受けますか。
 

1	2	3	4	5	6	7
全くない		まずない		受ける		確実に受ける

11 プログラムは他のお子さんの問題を扱うのに役立ちましたか。

1	2	3	4	5	6	7
全くない		あまりない		役立った		確実に役立った

12 今の段階で、お子さんの行動をどう評価しますか。

1	2	3	4	5	6	7
かなり悪い	悪い	少し悪い	前と同じ	少し良い	良い	とても良い

13 今の段階で、お子さんの行動がよくなったと思われる気持ちをどう表しますか。

7	6	5	4	3	2	1
大変満足	満足	少し満足	何とも言えない	少し不満足	不満足	大変不満足

14 このプログラムが始まってから、お子さんやご家族のために他の機関やプログラムにアドバイスを求めましたか。

15 今回のプログラムで扱った問題に関連した他の問題がまだお子さんにはあると思いますか。

16 プログラムについてのその他の感想を書いてください。

例えば、質問紙に答えること、8回のプログラムの進め方、などについて。