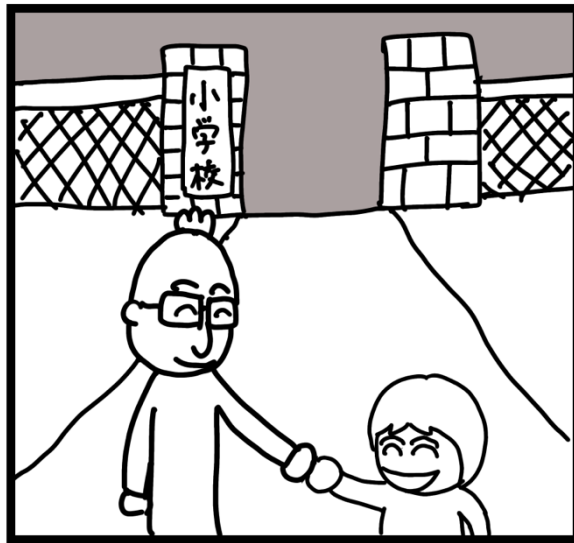


ほめるだけで ええんよ

～ うつ病の父親が、ほめて自分と家族を救った話 ～



♡ 親子で笑顔になれる、ペイトレの話 ♡

怒らなくていい。叱らなくていい。

ほめるだけでええんよ。

著 西山 仁胤 (しげかず)

目次

はじめに

第1章

私がペアトレをはじめた理由

第2章

三女のいじめと不登校

第3章

スモールステップで褒める

第4章

優等生の挫折と復活

第5章

親も変わろう

第6章

ペアトレを学ぶ方法

おわりに

はじめに

うちの家族、一時期、本当にボロボロでした。

うつ病、ゲーム依存、昼夜逆転、いじめ、不登校、親子喧嘩、夫婦喧嘩、暴言、物を投げる……。それだけじゃなく、私が家族に無自覚なまま精神的な虐待を繰り返していた。

2013年から2018年の5年間、私たち家族はそんな状態でした。

「もう終わりかもしれん」と思っていた。正直、死を考えたこともあります。

そんな私を、家族を、救ってくれたのが「ほめること」でした。

怒らなくていい。叱らなくていい。罰を与えなくていい。ただ、ほめるだけでええんよ。これは「ペアレント・トレーニング（ペアトレ）」という、科学的な根拠のある子育て法です。でも難しい話じゃありません。「好ましい行動をほめる。好ましくない行動は、ゆるく無視する」。ただそれだけ。

私は今、広島で芸人・講師をしています。

保育士でもあります。三女に自閉症と知的障害があります。自分自身も発達障害があります。うつ病で会社を潰したこともある。そんな私が、ペアトレで人生を立て直しました。この小冊子は、そんな私の実話です。難しい専門書じゃない。お涙頂戴の自慢話でもない。ただ、どん底の父親が「ほめる」だけで家族を変えていった、リアルな記録です。

「うちの子も、うちの家庭も、もう無理かも」と思っているお父さん、お母さんに読んでほしい。

大丈夫。ほめるだけでええんよ。



第1章

私がペアトレをはじめた理由

ペアトレって、何？

正式名称は「ペアレント・トレーニング」。略して「ペアトレ」。

一言でいうと、「親が子どもをほめて育てる技術を身につけるプログラム」です。難しそうに聞こえるけど、やることはシンプル。

「好ましい行動」→ ほめる。

「好ましくない行動」→ ゆるく無視する。

ただ、それだけです。

例えば、こういうことです。

子どもが宿題をやった。→ 「えらいね！よくできたね！」とほめる。

子どもがゲームをやめない。→ 怒らず、叱らず、「関心を示さない」。

「それだけで変わるの？」と思いますよね。変わるんです。びっくりするくらい。

ペアトレをやると、子どものイヤな行動が減ります。親のイライラも減ります。そして、気がついたら親子の笑顔が増えています。

怒鼓っても変わらなかったのに、ほめるだけで変わる。それが「ペアトレ」の正体です。

きっかけは、三女の診断だった

2018年7月3日。この日付を、私は一生忘れません。

三女に「自閉症と知的な遅れがある」という診断が下りた日です。

小さい頃から「なんか他の子と比べて成長が遅いな」とは感じていました。でも、まさか診断が下りるとは。私も妻も、大きなショックを受けました。

しかし二週間後、「この子のために、何かできることはないか」と、気持ちを切り替えて調べ始めました。そこで出会ったのが「ペアトレ」でした。

UCLA の研究が、私を動かした

調べる中で、こんな研究データに出会いました。

1987年、UCLA（カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校）のロバース博士のチームが、2～3歳の自閉症の子ども19名にペアトレを実施。その結果、約半数（9名・47%）の子どもが、普通学級で1年生を修了したのです。

「うちの娘の障害も、軽くなるかもしれない！」

それが、私がペアトレを本気でやろうと思った瞬間でした。

うつ病ひきこもりおじさん、ペアトレと出会う

当時の私は、無職でした。2013年まで会社を経営していたのですが、働きすぎと暴飲暴食がたつてうつ病になり、会社を畔みました。それから5年間、家に引きこもってゲームばかりしていました。

三女の障害を調べるうちに、**自分自身も発達障害だとわかりました**。過集中、こだわりの強さ.....思い当たることばかりでした。最初は落ち込みましたが、「自分の人生がうまくいかなかった理由がやっとわかった」と、逆に少し楽になりました。

そして、「たとえ発達障害でも、正しいトレーニングで社会に適応できる」という言葉に出会い、「これに賭けてみよう！」と思ったのです。

第2章

三女のいじめと不登校

いじめと不登校

三女が障害児であるという診断が下ったのとほぼ同時期に、いじめを受け学校に行けなくなるという問題が持ち上がりました。「泣きっ面に蜂」、「弱り目に祟り目」、「踏んだり蹴ったり」とは、まさにこのことだと、当時、うつ病で毎日クヨクヨしていた私は、何もかもが嫌になりました。そして、これ以上生きるのが嫌になり、自殺しようと思いました。しかし、その直前になって、無性に腹が立ってきました。

「なんで、俺と俺の家族だけ、こんな目に遭うんだ」

「俺と俺の家族は、このまま負け犬のままなのか」

「どうせ死ぬなら、とことん抵抗してやろう。それでもダメだったら死のう」

そう思って、ペアトレを徹底的にやってみようと思ったのです。

この章では、私たち家族がペアトレによってどのように再生していったか、というお話をさせていただきます。その前に、「ペアトレ」の基本について、ご紹介します。

ペアトレの基本

- ①子どもの日々の行動を、「好ましい行動」と「好ましくない行動」に分けて評価する。
- ②「好ましい行動」は「褒める」。すると、その行動が増え、繰り返しやすくなる。
- ③「好ましくない行動」は「(ゆるく)無視する」あるいは「関心を示さない」。すると、その行動は減り、繰り返さなくなる。

すごくシンプルでざっくりとした説明ですが、以上がペアトレの基本です。私はこの基本を、自分自身と、娘に対して行うことで、どん底状態を脱出しました。

うつ病の克服～自分を褒める～

「うつ病には散歩がいい」らしいです。そういったことが書いてある本やインターネットの記事を何度も目にしました。そして私も、お世話になった心療内科のドクターから、何度も「散歩しなさい」と言われました。

しかしですね、散歩する元気がないわけです。とことん気分が落ち込んで憂鬱な時は。家の外に出て体を動かすことが、心と体の健康に良いとわかっています。でも、できないんです。それがうつ病なんです。

私は「ペアトレ」を知り、自分が「散歩」という行動を繰り返しやすくするために、自分で自分を「褒める」ことにしました。

ペアトレや発達障害の療育の考え方に、「スモールステップ」があります。つまり、「いきなり大きな成果を求めず、小さなことからコツコツ積み重ねていこう」という考え方で

す。

当時の私は家の外に出て、人に見られるのも怖かったので、家の中で何か始めることにしました。さらに、運動不足で体力も落ちていたので、**まずは無理せず3分間、自宅の階段で踏み台昇降運動をしました。**

キッチンタイマーを3分にセットし、階段を登ったり降りたりしました。運動不足の体にはきつく、すぐに息が上がり、額に汗が滲みました。そしてタイマーがなった時、私はある本で読んだ通りに、**自分で自分の頭を撫でたり、肩を叩きながら「よくやった、よく頑張った」と言いました。**内心、

(アホくさ)

と思いながら。しかし数秒後、私は階段で泣き崩れてしまいました。

それは、『私は今まで、私を褒めたことがない』ということに、初めて気づいたからです。うつ病になったのは、私の頑張りを認めて評価してくれない、以前の仕事関係者と、家族のせいだと思っていました。しかし、それ以前に、自分が自分の頑張りを認めて評価してないことに気づいたのです。

それから私は、**毎日階段で踏み台昇降運動をして、自分を褒めました。**少しずつ時間を増やし、10分間の踏み台昇降運動ができるようになる頃には、「家の外を歩いてみたいな」という意欲が出てきました。そして、毎朝早く起きて、家の周りを散歩するようになりました。そして、気持ちの落ち込みも、徐々に改善していきました。

2ヶ月で不登校を克服

先に結論から言うと、ペアトレを活用して、三女は不登校を約2ヶ月で克服し、また学校に通えるようになりました。その間、ペアトレだけでなく、小学校の先生方と連携して、娘が通いやすい環境を整えていただきました。また、児童デイ「きらり」の先生方にもたくさんご協力やアドバイスをいただきました。（当時、私はきらりを利用する保護者として、職員ではありませんでした）

三女が不登校を克服できたのは、たくさんの方の協力のおかげです。この場を借りて深くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

たくさんの方々のサポートと並行して家庭で行ったのが、「ペアトレ」です。

いちいち褒める

ペアトレの基本は、「**好ましい行動**」を「**スモールステップ**」で「**褒める**」ことだと、先ほどお話ししました。

三女の不登校についても、以下のように「朝の準備チェックリスト」を作り、娘がそれぞれの行動をとるごとに、「いちいち」褒めました。

そのチェックリストが、こちらです。

不登校改善のためのペアトシ 褒め行動ポイント ～ステップ バイ ステップ～



朝の準備チェックリスト

	項目	褒め方の例
1	起床	おはよう！よく起きてきたね！
2	トイレ	すっきりした？ えらいね！
3	洗顔	顔を洗ってスッキリしてるね、いいね！
4	歯磨き	歯をしっかり磨けて偉いね！
5	着替え	自分で着替えられてすごいね！
6	朝食	しっかり朝ごはんを食べて偉いね！
7	持ち物の確認	忘れ物がないかしっかりチェックでえらい！
8	髪を整える	髪をきれいに整えられて素敵だね！
9	靴を履く	靴下や靴をちゃんと履いて準備万端だね！
10	マスクやハンカチを準備	マスクやハンカチを忘れずに持って偉いね！
11	挨拶する	行ってきますの挨拶、いいね！
12	家を出る	いってらっしゃい！ えらいね！



「…アホみたいやな」

と、思うこともありました。正直。娘を褒めながら。

トイレから出てきたところを「えらいね！」って、赤ちゃんじゃないんだから…といったふうに。しかも、最初の頃は、娘はブスーとして無表情でノーリアクションでしたし、

(こんなん、効果あるんかな、やめようかな)
と思うこともしばしばでした。

しかし、僕自身、「踏み台昇降運動3分やって、自分を褒めて、号泣してしまう」という、
(今となってはちょっと恥ずかしい) 経験があったものですから、「きっと、娘の心にも届いているはずだ」と信じてやり続けました。
すると、日を追うごとに褒めると娘の表情が和らぎ、僕が褒めると「ニコッ」とするようになったんです。

第3章

スモールステップで褒める

小さくても、できたことをほめる

先ほども言いましたが、三女の不登校を克服するまで2ヶ月かかりました。その間、毎日のように、「朝の準備チェックリスト」の途中で止まってしまい、学校に行けませんでした。

ある朝は、起床して朝食を食べるところまでは行けたけど、やっぱり学校に行きたくなくて、着替えられませんでした。またある朝は、服を着替えてランドセルを背負うところまで準備ができたけど、玄関で靴を履いてドアを開けるとところで止まって、結局休んでしまうとか。そんな姿にイライラして、

「そこまで準備したんだから、学校行けよ！」

と、怒鳴ってしまったこともあります。これは良くなかったと、後になって深く反省しました。

「学校に行く」ということが最終的な目標、理想ではあるんですが、途中まで頑張れた娘を認める、褒める、ということが大切なんだと、後々、気づきました。あくまで「スモールステップ」、少しずつ「好ましい行動」を“いちいち”褒めます。そうして、その行動を繰り返しやすくし、最終ゴールである「学校に行く」に、毎日、一步ずつ…いや半歩ずつ、いやいや、1/4歩ずつでもいいから、近づいていけるように、近づいていると信じて、いちいち”褒め続けました。

我が子が不登校であるという状態は、親にとっても情けなく、イライラします。できることなら、早く解決したい。「もう、さっさと学校行けよ！」と思ってしまう。今日、明日にでも学校に行ってもらいたい…というのが当時の私の本音でした。でも、ここは焦らず、じっくりスモールステップで…と妻と二人で腹を括った時、毎日少しずつ、娘が変化していくのがわかりました。

そして、娘が不登校になって2ヶ月後、元気に学校に行けるようになったのです。

好ましくない行動を、ゆるく無視

先ほど、ペアトレの基本で「好ましくない行動を、ゆるく無視する」とお伝えしました。不登校だった三女の場合、毎朝の「学校に行く？ 行かない？」のバトルの中で、以下のような「好ましくない行動」をしていました。

- ・暴言を吐く…「学校に行きたくないって言っとるでしょうが！ 父さんのバカ！」など。
- ・泣き叫ぶ…「行きたくない！」と言いながら泣き喚く。
- ・暴れる…布団の上で手足をバタバタさせたり、壁や床を蹴ったり殴ったり、物を投げたりする。
- ・言い訳をしたり、嘘をついたりする…「頭がいたい」とか「お腹が痛い」とか、「（妻がいない時に）お母さんが休んでいいと言った」といった言い訳や嘘をついて休もうとする。

ペアトレを知る以前の私は、娘がこういった行動をとるたびに、

「おどりゃー、親に向かって何じゃい、その態度は！」

と、仁義なき戦いのヤクザの如く怒鳴り散らしていました。（うちの子は全員女の子だから手をあげませんでした、もし息子だったら、殴ったり蹴ったりしていたと思います。

ペアトレを知る前の僕は、そんなヒドイ父親だったので）

そして妻は、泣いたり暴れたりする娘を、「落ち着きなさい、泣かんでもええよ」と言っ
て慰めたり、なだめたりしていました。

しかし、ペアトレを知ってからは、怒りたい気持ちをグッと抑えて、無視するようにして
います。妻も、娘を慰めるのは最低限にして、その場から離れるようにしてくれました。

「無視」は、子どもがかわいそうでできない、という親御さんは、「関心を示さない」と
言葉を置き換えて考えてみてください。

「怒る」とその行動が繰り返される

先ほど、「好ましい行動」を「褒める」と、その行動が「繰り返される」といいました。

一方で、子供の「好ましくない行動」に、親が「なんらかのリアクションをする」こと
で、その行動が「繰り返されてしまう」こともあります。

不登校だった私たちの娘の場合、「泣いて暴れる」という「好ましくない行動」を起こす
ことで、とりあえず私と妻から「何らかのリアクション」を引き出すことができました。

父親である私からは、「怒られる」という、決して嬉しくないリアクションが引き出され
てしまいます。しかし、母親である妻は、優しく彼女に接して慰め、最終的には「そんな
に嫌なら、今日も学校休んでいいよ」と言ってもらうことができました。つまり、娘の中
では、

STEP1 「学校に行きたくない！」と泣いたり暴れたりする。

↓

STEP2 お父さんは怒鳴るが、お母さんが優しくしてくれる

↓

STEP3 最終的にお母さんに「学校に行かなくて良い」と言ってもらえる。

というメリットが、無意識に確立していたんです。

好ましくない行動が減った

ペアトレを知った後、娘が「好ましくない行動」をとった際、私も妻も「無視して関心を
示さない」というリアクションをとるようにしました。すると娘の中で、「暴れたり暴言
を吐いても、良いことは起こらない」という認識が少しずつ確立していき、「好ましくな
い行動」は減りました。

そして、「布団から出てリビングに行く」とか「テーブルの椅子に座って朝食を食べる」とか、「歯磨きをして着替えをする」といった、登校に繋がる朝の準備行動をとった時に、目一杯褒めました。すると、これらの行動が増え、同時に娘と私たちの笑顔も増えていきました。

「怒られる」を待つ子ども

ペアトレを知る前までの私は、三女に対していつもイライラして、小言を言ったり、怒ってばかりのダメな父親でした。「なんで小学生にもなって、あれもできないんだ、これもできないんだ」と。そして三女が、わざと私を怒らせるようなことばかりしているような気分でした。

ペアトレを学んで実践し始めたある日、振り返ってみると、実際、私は三女に怒ってばかり…というか、「怒る」というリアクションしかしていないことに気づきました。

暴走族の気持ち

ペアトレを通じて、こんなことを知りました。

『人間、「怒られる」ことよりも、「無関心で無視される」方が、何百倍もきつい』

その際たる例が暴走族だそうです。夜な夜な改造バイクで迷惑な爆音を撒き散らして走り回る彼らの多くは、家庭や学校、地域社会の中で大人に構ってもらってられず、居場所がないそうです。そんな彼らにとって、爆音バイクで走り回ることは、人から見てもらえる、構ってもらえる数少ないチャンスなんだそうです。街をゆく人たちが迷惑そうに眺める。あるいは、関わるまいと視線を逸らせて足早に通り過ぎる。そのうち、誰かが通報してパトカーや白バイがやってきて、後ろをついてくる。そして捕まったら、お巡りさんに説教される。はっきり言って、命や人生を台無しにしかねない、危険な犯罪行為なのですが、彼らにとっては「無視されるよりはマシ」なんだそうです。

三女のかまってもらいたい気持ち

三女も、父親である私に構ってもらいたい、見てもらいたいという願望がずっとあったと思います。しかし、普通に過ごしていたのでは見てくれないし認めてくれない。だから、暴言を吐いたり物を投げたり、「好ましくない行動」を起こして、私が激怒して振り向かざるを得ない状況を、作っていたのです。逆に言うと、私は三女のできることを、良い点に気づいて、褒めたり関心を示すことをしていませんでした。

今思い返しても、ペアトレを知る前までの自分は、三女に本当に悪いことをしてしまっていたと、反省しきりです。

焚き火

突然ですが、「焚き火」をされたことはありますか？ キャンプとかで、木を燃やして起こす「焚き火」です。

私は高校・大学時代に、よく友達と一緒に山や海にキャンプに行き、焚き火をしました。焚き火の起こし方はご存知でしょうか？ まず、燃えやすい小枝をテントのように円錐形に組みます。そして100円ライターで新聞紙に火をつけて、組んだ小枝の下に入れます。うまくいけば新聞紙から小枝に火が移り、燃え始めます。すると今度は、もう少し太い枝をその上に焚べて、うちわで扇いだり息を吹きかけて酸素を送り燃えやすくします。少し太い枝が燃え始めたら、さらに太い木を焚べます。このように少しずつ大きな木を焚べていき、最終的には直径20～30cmくらいの太い木を燃やし、少々風が吹いても消えない、勢いのある炎に育てていきます。

ずぶ濡れの丸太

私が大学生だった頃のある夏休み、いつもの仲間で島根県浜田市のキャンプ場に行きました。前日、大雨が降った影響で、浜辺に落ちている木はどれも濡れていました。「ホームセンターで薪を買ってくるべきだった」と後悔しましたが、後の祭りです。僕たちは、濡れている木切れを集めてきて、火を起こすことにしました。できるだけ湿気てなさそうな小枝を選んで円錐形に組みました。ライターで新聞紙に火をつけ、小枝に着火させようと思いました。しかし濡れてますので、簡単に燃えてくれません。何度も新聞紙を燃やして近づけました。別の友達は、他に燃えやすい木がないか、浜辺を探し回ってくれました。太陽が沈んで薄暗くなった頃、ようやく小枝に火が移りました。そして、その周りの湿った小枝から湯気が立ち始め、だんだんと乾いていき、そして燃え始めました。そしてもう少し太い枝をくべます。その枝も湿っていて湯気が出ますが、やがて火がつかしました。こうして少しずつ少しずつ、濡れた木と乾いた木を使って火を大きく育てていきました。食事が作れるくらいの大きな火ができた頃には、あたりは真っ暗になっていました。僕はみんな煤だらけで真っ黒でした。お腹はペコペコでした。でもみんな笑っていました。

即効性はないけれど

なぜ急にこのような話をしたのかと言いますと、三女に根気強くペアトレを繰り返して、学校に行けるようになるまでの日々が、友達と濡れた木で焚き火を起こした、あの時の感覚によく似ているんです。

例えるなら、不登校でしょんぼりしている我が子は、ずぶ濡れの木です。そんな我が子にイライラしたり、親としての力不足を感じて落ち込んだりしている私や妻も、ビッショビショでクッタクタになった濡れ枝や濡れ落ち葉です。「私たち家族の心は二度と暖かく燃えることはないだろう」そんな絶望感に包まれていました。

そこに現れたのが「ペアトレ」という「乾いた新聞紙」と「100円ライター」です。「**好ましい行動は褒めて、そうでない行動には関心を示さない**」という、地味で即効性のない方

法。今すぐ、今日すぐ、不登校が終わるわけではありません。子どもの心に一気に火をつけてくれる、着火剤のようなものがあれば良いのですが、そんなものはありません。ただ信じて、「好ましい行動は褒める、好ましくない行動は無関心」を、毎日、繰り返します。娘の乱暴な言動や、無関心を装うと思っても、ついつい感情が昂って怒鳴ってしまい、自己嫌悪になったことは数知れず。その度に反省して、また「褒める」と「無関心」を心がける…。来る日も来る日も、そんなことを繰り返して、娘の心に火が灯るのをじっと待つ。それが、私にとっての「ペアトレ」です。

どちらもすごく大変で、めちゃくちゃ疲れたけど、最終的には、みんな笑顔で輝いていました。

あくまでスモールステップ

毎朝、なんとか家を出て学校に行けるようになった娘ですが、最初は校門まで行って、先生とハイタッチだけして帰りました。そこから宿題をもらって、次の日の朝に校門で提出することができるようになりました。やがて保健室や校長室に入れるようになりました。そして教室に入って一時間目だけ受けて帰れるようになり、次第に学校で過ごせる時間が、少しずつ長くなっていきました。休憩時間に遊んだりおしゃべりできる友達も、少しずつ増えていきました。そしてついに、始業から下校時間まで学校で過ごして、笑顔で帰宅するようになりました。

そんな娘の明るい表情に、**ずぶ濡れで腐っていた私の心も癒され、励まされていきました。**そしてあんなに暗くてギスギスしていた我が家は、いつの間にか、いつも焚き火が燃えているような、明るくて暖かい空間になっていました。

第4章

優等生の挫折と復活

長女、暴れ始める

三女の不登校が解決して我が家に平和が訪れてしばらくして、また新たな問題が持ち上がりました。今度は長女が家で暴れ始めたのです。

当時、長女は高校1年生でした。彼女は中学までは成績優秀な、絵に描いたような優等生でした。そして中学3年になり、高校受験は広島市内でも有数の進学校に合格しました。正直、私と妻も鼻が高かったです。「このまま有名大学に行ってくれればいいな」なんて呑気に期待していました。

しかし、それまで順風満帆の人生を歩んできた長女は、初めての挫折を経験します。高校の授業のレベルが高すぎて、ついていけないのです。定期試験では赤点と追試だらけ。さらに宿題が多すぎて時間がかかり、毎晩深夜1時～3時に寝る生活。そして、毎晩寝不足になるまで勉強を頑張っているのに、成績は下がる一方。長女の表情は、日を追うごとに疲れて陰しくなってきました。

真夜中の叫び

そして高校1年生の二学期の深夜、事件が起こりました。私と妻と三女が、2階の寝室で寝ていると、隣の長女の部屋から「キイイ！もうイヤー！」という奇声が聞こえてきました。そして次に床をドンドンと踏み鳴らす音と、ガシャン、ドスンと何かを壁に投げつける音が聞こえてきました。私たちは驚いて飛び起きました。そして暗がりの中で、妻と視線を合わせ、「無視しよう」と、小声で確認し合いました。三女の不登校の時に、暴れる子どもには「無視して、関心を示さない」が効果的であることを経験していたからです。そうすれば、長女の奇声や乱暴な行動は減るはずです。私と妻は布団に入り、娘の怒りが収まるのを待ちました。

そして静かになった頃を見計らって娘の部屋に行き、ノックしてそっとドアを開けました。彼女はベソをかきながら、机について宿題をやっていました。

「夜遅くまで偉いね」

と私が声をかけると、

「うるさい！」

と怒鳴ってきました。以前の私なら、

「親に向かって、なんちゅう口の利き方や！コラア！」

と怒鳴り返しているところですが、そこはグッと我慢。

「あんまり、無理するなよ」

と言って、ドアを閉めて、寝室に戻りました。

長女の何を褒めるべきか？

翌日、私と妻は、今の長女の「褒める」べき「好ましい行動」を確認し合いました。

- ・毎晩、深夜になっても宿題を全てやっている

- ・毎朝、寝不足でちゃんと起きて学校に行っている
- ・部活や塾も休まずにいけている

私と妻は、この中で、「毎日学校に行けている」という点を、重点的に「褒める」ことにしました。この「毎日学校に行く」という「好ましい行動」を継続するためなら、「宿題と部活と塾をサボってもよし」とし、「決してそのことで怒ったり責めたりしない」ということを、確認し合いました。

私と妻がこのような決断をした背景には、三女の不登校の経験がありました。「もうあんなしんどい思いをしたくない。毎日学校に行ってくれるなら、少々成績が悪かろうが、宿題や部活や塾をサボろうが、好きにしてもらっていい」というのが、当時の私たち夫婦の、偽らざる本音でした。

それくらい、三女の不登校の時期というのは、私たち夫婦にとっても、辛くてしんどい時期でした。

優等生の逆襲

私と妻は、とにかく長女の「学校に行くこと」について、褒めまくりました。

「毎晩遅くまで勉強して寝不足なのに、ちゃんと朝起きて学校に行くなんて偉いね」とか、

「自転車で四十分もかかるのに、よく頑張っているね」というふうに。

また、「逃げ道」も示してやりました。

「宿題ができなかったら、しなくてもいい。学校の先生にはお父さんから『体調が悪くなってできませんでした』言っといてやるから」

とか、

「部活や塾は無理に行かなくていい。しんどかったら早く帰ってきて休め」

といった感じに。

すると長女の表情の陰しさと、私に対する反抗的な態度が、少しずつ和らいでいきました。

それでも長女は、宿題も部活も塾も全く休みませんでした。長女は妻に似て、頑固で融通が効かない…いや、訂正します！…自分で決めたことはやり抜く頑張り屋さんなので、簡単に諦めたくなかったのでしょう。

しばらくして、家で奇声を発したり暴れることは全くなくなりました。そして宿題をやるスピードも早くなり、夜12時には眠れるようになりました。

そして高校2年になると、追試や赤点がほとんどなくなりました。そして成績が少しずつ良くなってきました。2学期に入ると、教科によってはクラスで5番以内の点数を取る、なんていうことが起こり始めました。そしてそのまま順調に成績が伸びていき、高校三年生の冬、某国立大学に合格することができました。

「褒める」の終わりと、子育ての終わり

私と妻は、長女が高校一年の時は、「学校に行く」という行動を褒め続けました。そして本人が高校二年生の2学期に、「国立大学に行きたい」と言い始めたので、今度は「勉強をする」とか「塾に行く」という“行動”を褒め始めました。私たちが意図した通り、「学校に行く」と「勉強する」という行動は、長女の生活の中で、自然に繰り返されるようになりました。

私は、このような「毎日、長女を褒め続ける生活」が、長女が大学受験を終了するまで続くのだろうと、なんとなく考えていました。しかし、その「長女褒め生活」は、ある日突然、終了しました。

それは長女の高校三年生の1学期の終わり頃、そろそろ夏休みという頃に起きました。その夜、帰宅した長女は食事もとらず着替えもせず、真っ先にiPadを手に取り、YouTubeを立ち上げました。そして、何かの授業の動画を夢中になって見始めたのです。30分ほどそれを見た後、今度は友達に電話して、

「あの動画、めっちゃ分かりやすかった！ マジで神授業！ 教えてくれてありがとう！」

と、嬉しそうにお礼を言っていました。そして、その友達と共通テストの傾向について、まるで女子高生が推しのアイドルについて嬉々として話すように、あるいは、広島のおじさんたちが広島カープのことを夢中になって語るように、楽しそうに話しているのです。学校の制服から着替えもせず、リビングで友達と勉強のことで盛り上がる長女を見て、

（もう、この子の勉強への意欲を高めるために、口を出す必要は無くなったんだな。自分の力で色々やっていけるようになったんだな）

と思い、とても嬉しく思いました。

そして、同時に寂しさも感じました。夜中に暴れて気を揉んだ長女も、気がつくと、もう私と妻の手を離れて自立していました。

長女は、県外の大学を受験する予定でした。合格すれば、来年の春から家を出て一人暮らしを始める予定でした。

（俺の子育ても、もう終わりに近づいているんだな…）

そう思うと急に泣けてきて、私はトイレに駆け込んだのでした。

子育ての9回裏

それから半年後、長女は関西の某国立大学に合格しました。そして高校を卒業し、3月の終わり、我が家を巣立ちました。長女の引っ越しのために、妻と次女と三女と私は、愛車のフィットに乗って、広島から関西の某大学の学生寮まで手伝いに行きました。地元のショッピングセンターで生活に必要なものを買ひ揃え、家具を組み立てたり、家電を設置したりして、慌ただしく時間が過ぎました。そして夜、全てが片付き、長女ひとりを学生寮に残して、私と妻と次女と三女は車に乗り込み、帰路に就きました。

覚悟はしていましたが、やはり運転しながら大粒の涙がこぼれました。そして、胸の奥から強烈な、こんな後悔が押し寄せてきました。

「もっと長女と、いっぱい遊んでやればよかった」

もっと旅行や外食にも連れて行ってやるべきだった。普段の生活でも、もっと一緒にトラップやゲームをしたり、話したりするべきだった。そんな後悔の念が次から次へと浮かんできて、目の前が涙で見えなくなりました。

三女の努力

少し時を戻して、長女が高校三年生になった頃の、三女の話をしていきます。三女は中学1年になっていました。小学校時代は、発達知能検査で障害があることがわかり、いじめや不登校などの問題も起こり、本人も私たち家族もしんどい時期が続きました。しかし、中学に入ってからには良い担任の先生やクラスメイトにも恵まれ、楽しく学校に通えるようになりました。

三女は公立中学の特別支援学級に籍を置いていました。国語、数学、理科、社会、英語の主要5科目は特別支援学級で、彼女の能力とペースに合わせた授業を受けさせてもらっていました。その他の体育、家庭科、技術、美術などは、「交流学級」といって、健常の生徒さんたちがいる普通の学級に行き、受けていました。

中学に上がる時、小学5年生の時に受けた知能検査の結果から、「他のことと同じように受験をして、一般の高校に行くのは難しいだろう」と、お医者さんなどの専門家から言われていました。受験するためには主要5科目を他の生徒さんと同じように一緒に受けて、学期ごとの定期テストを受ける必要があるのですが、「それは本人にとって負担が大きすぎるだろう」との助言を受け、一般の高校に進むことは諦めました。

三女が中学生生活をスタートさせた頃、ちょうど長女が受験勉強をまるでゲームを楽しむかのように毎日取り組み始めた頃でした。三女も、お姉ちゃんの姿を見て感じるものがあったのでしょう。「私も勉強頑張る！」と、1日2～3時間、机に向かうようになりました。そして、交流級の一般の生徒さんがやっている宿題や問題に、取り組むようになったのです。

私はその姿を見て、内心、「やった！」と思いました。「勉強をする」という“行動”を褒め続けた結果、しっかり習慣化させることができたのです。そして、「ひょっとしたら、他の生徒さんと同じように、一般の高校に薦めるかもしれない」という淡い期待を抱くようになりました。

努力と残酷な現実

そして5月、1学期の中間試験が始まりました。毎晩、勉強を頑張っている三女は、意気揚々と登校していきました。

その1週間後、返ってきたテストの点数は、無惨なものでした。ほとんどが一桁台の点数、酷いものだと0点でした。それを見た三女は泣きながら言いました。

「あんなに頑張ったのに、なんで分からんのん！」

残酷なことですが、毎晩、何時間も机に向かって教科書や問題集を見ても、彼女の知能では中学校レベルの勉強は、理解できないのです。そういった変えられない現実を、親とし

て冷静に見定めるべきでした。毎晩、テレビもYouTubeも見ずに勉強する三女を見て、「ペアトレがうまく行った」と悦に入り、「このまま頑張れば何とかなるだろう」とタカを括って放置していたことを、私は深く後悔しました。

そして三女に、「あんまり無理をするな」と、YouTubeやテレビを見て気分転換することを勧めました。そして「小学校からもう一回復習してみよう」と、小学一年生の算数や国語のドリルを買ってきて、毎晩少しずつ取り組むようになりました。無理して難しい顔をして中学レベルの勉強に取り組んでいた時とは違い、笑顔で楽しそうに取り組み始めました。

現在、三女は16歳になり、広島特別支援学校の高等部1年です。あれからたくさんのドリルに取り組み、現在は小学校4年生のドリルを、毎晩楽しそうに取り組んでいます。そして終わったら、YouTubeで大好きなアイドルの動画を見て寝るのが、彼女の今日の日課になっています。

その“行動”は、本当に子どもを幸せにするか？

私は、「ペアトレ」が三女と長女にうまくハマり、自分が有頂天になっていたことに気づきました。確かに、「ペアトレ」には効果があります。「(親が)好ましい(と評価する)行動」を「褒める」ことで、繰り返しやすくなり、習慣化させることができます。しかし、その「習慣化させようとしている行動」が子どもたちの真の喜びや幸せにつながるか？ ということ、慎重に判断しなければならないと、猛省しました。

勉強しない次女

長女が高校3年、三女が中学1年の頃、真ん中の次女は高校1年生でした。高校1年の時の次女は、家で勉強している姿を1秒も見ませんでした。これは決して大袈裟な表現ではなく、本当に机について教科書やノートを開いている姿を、一度も見ただけがありません。本人には確認してませんが、多分高校1年生の間は、学校の宿題とか提出物は、全くと言っていいほど出してなかったと思います。

しかし次女は、高校に入って良い友達がたくさんでき、部活を毎日頑張っていました。毎朝、笑顔でニコニコ楽しそうに学校に行き、部活が終わって友達とマックに行き、夜遅くやはり笑顔で帰ってきます。私と妻との間で「次女の高校生活はこれでよし」ということになりました。先ほども言いましたが、三女の不登校を経験して、下手に勉強や成績のプレッシャーをかけて、学校に行くのが嫌になってほしくないと考えました。また、私自身、「ペアトレ」を使って、子どもの行動を意図的に操作することに疑問を感じ始めた頃で、子どもとどう接するのが正しいのか迷っていた頃だったので、何もしないでおきました。

そんな次女は、高校2年生になった頃から、少しずつ勉強をするようになりました。そして、6月で部活を引退すると、猛然と勉強を始めました。私は勉強を頑張る次女を「褒め」

ましたが、長女と三女の時のように、あからさまに、とってつけたように褒めることはしませんでした。

しかしその間、関西に住んでいる大学2年の長女が、電話やLINEで次女を励まし、受験のテクニックや心構えなど、あれこれを教えてくれていたみたいです。もう、父親の出る幕ではありませんでした。

そして次女は高校3年生の冬、第一志望の某公立大学に合格しました。

第5章

親も変わろう

お父さん、保育士を目指す

以上のような3人の娘たちの素晴らしい頑張りと変化で、暗くていつもギスギスしていた我が家は、とても明るく楽しい雰囲気になりました。子どもたちがどんどん良くなっていく姿を見ながら、私は焦りを感じていました。

(わしは何もしてないじゃん。何も変わってないじゃん) と…。

がんばる娘たちの横で、お菓子をボリボリ食べながらテレビで野球中継を見て、ブツブツ言って、暇さえあればテレビゲームをやりながら、やっぱりブツブツ言って…。

(このままでは娘たちに取り残されてしまう！)

と、猛烈に焦りました。

その頃、僕は無職を脱し、三女がお世話になっている放課後等児童デイサービスで、週2～3日のアルバイトを始めました。そして、その児童デイの代表の方から、

「保育士の資格取得を、頑張ってみませんか？」

と、何度か、勧められていました。その都度、へそ曲がりな私は、

「勉強は大嫌いだし、会社勤めも嫌いなので受けません」

と断っていました。しかし、子どもたちには勉強や受験に挑戦させといて、父親である自分は、何もせずに毎日ポーッと生きているのも、示しがつかんな…と思い、一念発起して保育士試験を受けることにしました。

YouTube の神授業

私は早速、Amazonで保育士試験に必要な参考書と問題集を買って取り寄せました。2日ほどペラペラとめくってみましたが、全く訳がわかりませんし、すぐに眠たくなります。そして3日目には保育士試験のことは頭から消えて、プロ野球観戦とテレビゲームの日々に逆戻りしていました。そして2週間、3週間経った頃、バイト先の児童デイの上司から「最近、保育士の勉強はどうですか？」と、声をかけられます。「ああ、へえ、まあ、なんとか…」と適当に笑って誤魔化しつつ、(マジでやらんとやばいな) と思い、また本を開きますが、3日も経つと嫌になってやめてしまいます。そんなことを3ヶ月間、繰り返しました。試しに過去問に挑戦してみましたが、全く合格点に届きません。

(このままじゃ、やばいよな～)

と思いつつ、受験勉強をしたことがない私には、どうしようもありませんでした。そんな時、ふと、長女が大学受験の時に熱心にiPadで見ていた、「神授業」のことを思い出しました。その後、次女も動画の授業を見ながら大学受験の勉強している姿をよくみました。それで、

(保育士試験の“神授業”もYouTubeにあるかも？)

と考え、検索してみました。すると実にたくさん人や企業が、保育士試験の受験対策の動画を公開していました。私はその中で、自分に合いそうなYouTubeチャンネル二つを選び、それを毎日、繰り返し見ました。そして過去問を解いてみました。YouTubeを見始める前より、確実に点数が取れるようになりました。

そうして受けた1回目のテストは残念ながら落ちました。しかし、その半年後のリベンジ

で、無事に合格することができました。勉強を始めてから、2年かかりました。
ちなみに、最初に、二万円近くかけて買い揃えた参考書と問題集は、YouTubeを見始めてから、全く開きませんでした。結果的に、もったいないことをしました…。
受験勉強の仕方も、昭和から平成、令和の変化とともに、様変わりしたのだと実感しました。

娘たちからもらった自信

娘たちの大学受験に比べると、保育士試験は勉強する範囲が少なく、かなり楽です。しかし、高校以後、ほとんど勉強したことがない私にとっては大変苦痛でした。しかし、この年（合格した時49歳でした）になって、一つの資格が取れたことは、大きな自信になりました。

いじめ、不登校、成績不振、大学受験、そして発達障害など、さまざまな壁を乗り越えてくれた娘たちがいなかったら、決して保育士試験を受けようとは思わなかったし、合格はできなかったでしょう。娘たちには感謝しかありません。

第6章

ペアトレを学ぶ方法

この章では、ご家庭でペアトレを実践する上で、役立つ本やセミナーについてご紹介します。

1. 厚生労働省の資料を活用する

実は「ペアトレ」は、厚生労働省が発達障害のお子さんの療育方法として推奨しています。（私は個人的に、発達障害の有無に関係なく、すべての親御さんに、ペアトレを学んで欲しいと思っています）

「厚生労働省 ペアレントトレーニング」で検索すると、さまざまなテキストを無料で見ることができます。

2. 県や市町村のセミナーを利用する

私が住んでいる広島市では、毎年春から夏にかけて、ペアレント・トレーニングの連続講座を開催してくれています。確か1回2時間くらいの講座が2週間間隔で、全6回くらいあったと思います。（記憶が曖昧で申し訳ありません）参加費は無料です。

私が参加した時は、広島国際大学・心理学科の伊藤啓介先生が、講義をしてくださいました。とてもわかりやすく話してくれる先生で、毎回講義に行くのが楽しみでした。

詳しくはインターネットで「広島市 ペアレントトレーニング」で検索してみてください。

また広島県が、発達支援を行っている施設向けに、無料でペアトレのビデオ講座を受けられる取り組みをしています。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/62/parent-training-douga.html>

私はまだ利用したことがないのですが、1回1時間くらいの動画教材十二本（多分、ネット配信だと思います）と、テキストを提供してくれます。

このように、お住まいの自治体でペアトレを無償に近い形で受けられるような取り組みがあると思います。お住まいの地域名と「ペアトレ」で検索してみてください。

3. しげのペアトレ講座

最後に商業的になってしまいましたが、私もオンラインでペアトレ講座をしています。

ペアトレは、知識として知っているだけでは、なかなかうまくいきません。わかっているのに、つい怒ってしまう。試してみたけど、効果が出なかった。そんなことは、私自身も何度も経験しました。

だから、一緒に考えましょう。

【個別・オンライン】ほめる子育て実践講座では、あなたのお子さんの具体的な困りごとをもとに、明日から試せる「一つのコツ」を一緒に見つけていきます。グループ講座と違って、「うちの子の場合」に正面から向き合う時間です。

まずは「無料相談(30分)」からどうぞ。話を聞くだけでも大丈夫です。

無料相談へのお申し込み方法

- ・電話 080-4155-8797
- ・メール nishiyama@e-2480.com
- ・[お申し込みフォーム](#) ←クリックしてください

おわりに

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

この小冊子の中で、いろんなことを申し上げましたが、まずは気軽に、「お子さんの良いところを褒める」というところから始めてみてください。「お子さんの問題」＝「親の問題」ということは、「**お子さんの良いところ**」＝「**親の良いところ**」でもあります。お子さんを褒めることは、自分自身を褒めることにも繋がります。

お母さん、お父さんも、ご自身の「好ましい行動」を自覚して、自分で褒めてください。

そして「好ましい行動」を繰り返して、どんどん輝いて、幸せな家庭を築いていただければ幸いです。

参考文献

- 「アスペルガーとして楽しく生きる」 著・吉浜ツトム 出版・風雲舎
- 「支援・指導のむずかしい子を支える魔法の言葉」 著・小栗正幸 出版・講談社
- 「発達障害の子の育て方がわかる！ペアレント・トレーニング」 監修・上林靖子 出版・講談社
- 「こうすればうまくいく」発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル 監修・上林靖子 編集・北道子、河内美恵、藤井和子
- 「困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック（第2版）」 編著・岩坂 英巳 出版・じほう

参考

- 吉浜ツトムさんのオンライン講座「発達障害とスターチャイルド」
- 広島国際大学・心理学科の伊藤啓介先生のペアレント・トレーニング研修（主催・広島市）

*特に、吉浜ツトム先生と伊藤啓介先生の講座を、この本を書く上で大変参考させていただきました。また、私と家族の人生を良い方向に変える大きなきっかけをいただきました。本当にありがとうございました。

著者プロフィール：しげ（本名：西山 仁胤／にしやま しげかず）



1974年、広島市生まれ。保育士として放課後等児童デイに務める傍ら、2013年（39歳）の時にうつ病を発症し、経営していた会社を廃業。精神障害者手帳3級を取得。

2018年（44歳）、三女に自閉症と知的遅れの診断が下る。混乱の中で出会った「ペアレント・トレーニング（ペアトレ）」を自身と我が子に実践し、家族関係と人生に大きな転機が訪れる。

▶西山の連絡先

- ・公式サイト：<https://b-shigezo.net/>
- ・TEL：080-4155-8797
- ・メール：nishiyama@e-2480.com

2024年11月1日 第1版発行
2025年6月1日 第2版発行
2025年10月18日 第3版発行

著者：西山仁胤（にしやま しげかず）

発行所：しげオフィス
〒732-0033 広島市東区温品 1-2-45-7
TEL：080-4155-8797