公益財団法人 日本財団助成事業

体罰によらない子育てプログラム『ポジティブ・ディシプリン®』の実施

ようこそ「ポジティブな子育て」へ
私たちは
たたかない怒鳴らない子育てプログラムを
お届けしています

Positive Discipline

「ポジティブ・ディシプリン®」は、NPO法人きづく の登録商標です。

「罰がダメというなら、
どうしつけを変えたらいいの？」

のコタエを探すプログラム

あなたがまだ
幼かった頃
大人から
大きな声で怒鳴られたり
たたかれたことが
あったかもしれません

今、自分の子育てに向き合うあなた
たたいたり怒鳴ることは、
子育てに必要ない、というけれど

でも、
どうしたら
たたかない、怒鳴らない
子育てができるの？

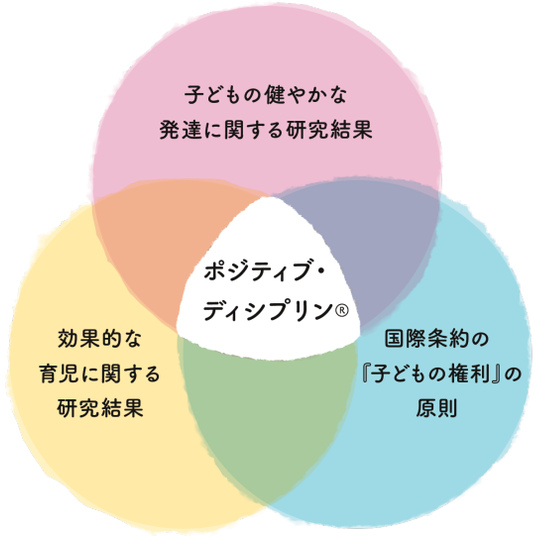
どうしたら・・・

What
should I do?

ポジティブ・ディシプリン®とは？

子ども支援専門の国際NGOであるセーブ・ザ・チルドレンが、児童臨床心理学者のジョーン・E・デュラント博士と共に開発をした養育者支援プログラムです。

01 グローバルスタンダードの『子どもの権利』を土台にしています

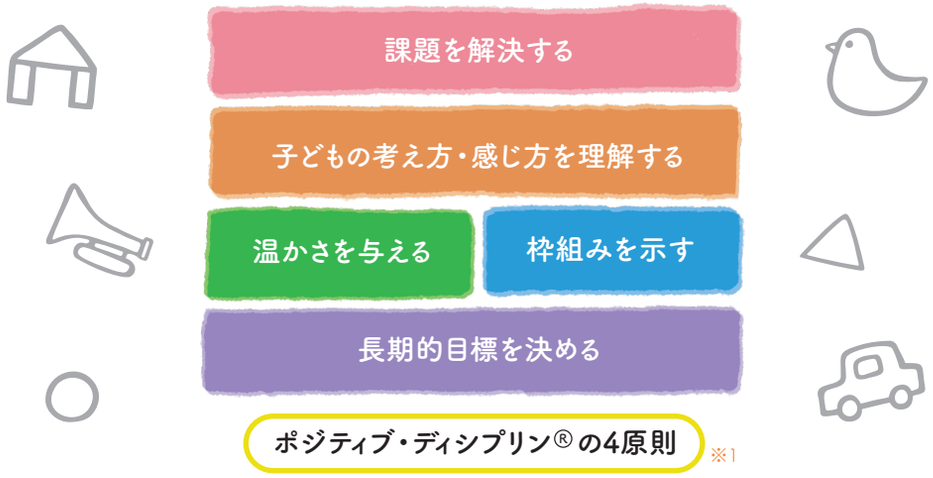


ポジティブ・ディシプリン®を支える3つの柱 ※1

02 たたかない・怒鳴らない子育てへシフトするための養育者支援プログラム

what's ?

03 0~18歳までずっと使える子育ての「考え方」

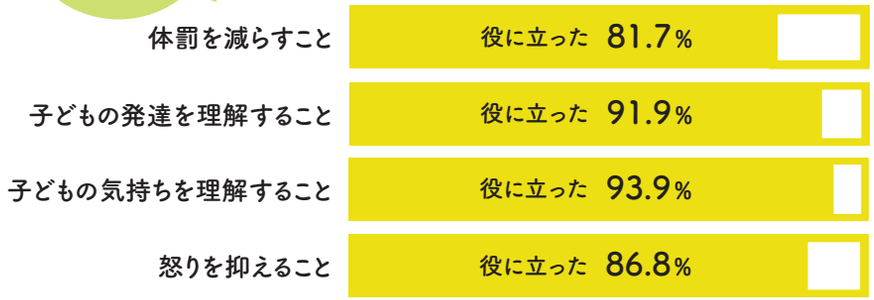


※1 出典元：「親力をのばす0歳から18歳までの子育てガイド：ポジティブ・ディシプリンのすすめ」著：ジョーン・E・デュラント、監修：セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、訳：柳沢圭子 /明石書店

04 養育者のプログラム評価 ※2

80%以上の方が役に立ったと回答しています

n=525（日本を含む13カ国のプログラムに参加した養育者の数）



※2 本データは、Durrant, J.E., Plateau, D.P., Ateah, C., Holden, G., Barker, L., Stewart-Tufescu, A., Jones, A., Ly, G., Ahmed, R. 2017 Parents' views of the relevance of a violence prevention program in high,medium, and low human development contexts International Journal of Behavioral Development 41(4) 523–531 :（文献タイトル：暴力の予防プログラムの関連性における養育者の見方：開発指標カテゴリー別による分析 / 冊子制作者訳）の結果を一部抜粋。また、冊子制作者により調査項目の日本語訳を編集。

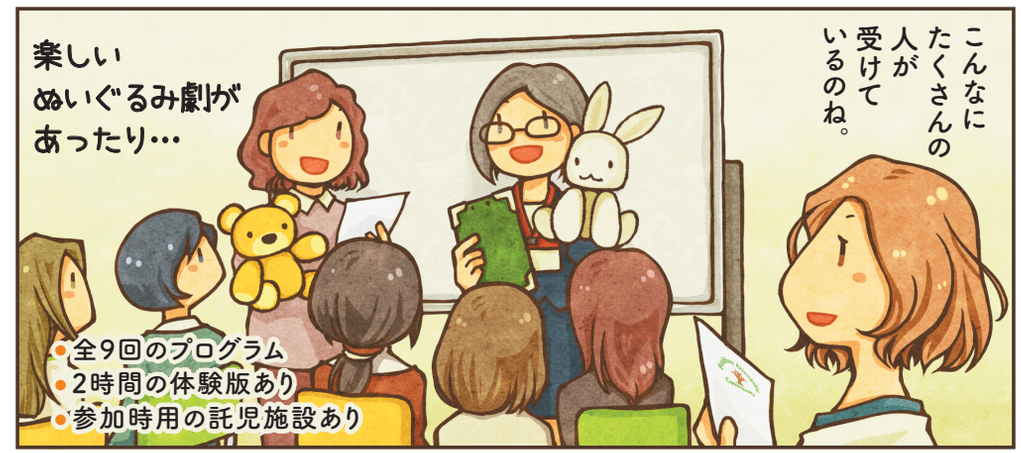
子育てって
全然思い通り
いかない。

あぁ
また
怒っちゃった。

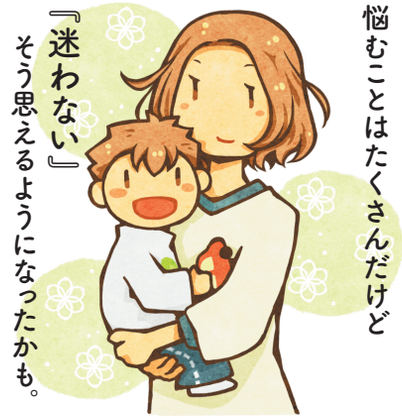
たたかない
怒鳴らない
前向きな
子育て講座か…

受けてみた!!
ポジティブ・ディシプリン®プログラム

行ってみよう!



よし実践!!
でも
実際は…



参加者体験談

私たちポジティブ・ディシプリン®を受けてみました！

VOICE!

田代 れいこさん
東京都にて
二〇二二年五月参加

受講しようと思った理由は「とにかく大人と喋りたかった！」です。受講中は〇〇ちゃんのママではなく、下の名前等で呼び合います。受講者同士で考えを語り合える場なので、ママではなく自分自身として参加できたことが育休中の息抜きになりました。

子育てに関しては、受講時娘が六ヶ月だったため自己主張や自我に関する悩みはまだありませんでしたが、現在一歳四ヶ月になる娘を育てていて何度もこの考えに助けられました。子どもの成長発達の段階を丁寧に解説していただいたことにより、子どもの目線に立って考えることを意識するようになります。イライラすることもありますが、感情的にならず落ち着いて接することができていると思います。

VOICE!

小野 れいほさん
愛知県にて
二〇二二年十月参加

十八時間の講座も始まるとあっという間で、さまざまな年齢・気質のお子さんを持つママさんとの話し合いの中で、客観的に我が子について考えられる貴重な時間でした。

特に印象的だったのが、〝ネガティブ感情を無視しない〟というお話で、シナリオワークを通して感情を認めることの重要性を体感しました。もうすぐ三歳の上の子はイヤイヤ期真っ只中ですが、一呼吸置いて寄り添うと泣いていても落ち着くのです。無理に行動させることも少なくなり、私自身の気持ちも楽になりました。

まだ下の子は一歳になったばかりですが、兄弟でも気質が異なるように感じています。

これから今以上に課題に直面すると思いますが、その時にも今回学んだことを思い出せば乗り切れる気がしています。子育て中のすべてのママさんにおすすめしたい講座です！

VOICE!

高野 ゆいかさん
愛知県にて
二〇二一年十月参加

二歳過ぎのイヤイヤ期真っ只中の娘との向き合い方に迷う日々を過ごしていたとき、自治体でポジティブ・ディシプリン®の講座が受けられると知りました。私はイヤイヤを乗り切るためのヒントが得られればいいなと思い、受講を決めました。全九回の講義は毎回とても濃く、参加された他のママさん達も自分と同じような悩みを持っていて、悩んでいるのは私だけじゃないと安心しました。さらに子育てに正解はないことや子どもの発達段階に応じて適した接し方があることなどを学びました。回数を重ねるにつれ、娘の不満の原因に気づくことが増え、娘の自分でやりたい気持ちを尊重することができるようになりました。これからも子育てで悩み、迷うことはたくさんあると思いますが、その度にポジティブ・ディシプリン®を思い出して道しるべにしていきたいと思います。

VOICE!

ユリイカさん
宮城県にて
二〇二一年四月参加

ポジティブ・ディシプリン®を受講した当時、子どもはまだ二歳で後追いがひどく、私は半ばノイローゼのような感じでした。

縁があり受講したポジティブ・ディシプリン®は、育児マニュアルのようなものとは全く異なり、まずは自分自身の考え方や気質をみつめ、それに基づいて子どもの立場になって考えてみる、といった自分自身と向き合う時間がとても印象に残っています。

受講後は、子どもの行動を観察することがとても多くなったと思います。

それによって新たな発見や今まで悩んできた子どもの行動など、別の視点から考えられるようになり少し心が軽くなりました。

きっとこれからも育児の壁が幾度となく立ちはだかることと思いますが、ポジティブ・ディシプリン®で学んだことをお守り代わりに、子どもと共に成長していきたいと思います。

Discussion

ポジティブ・ディシプリン®と他のプログラムの違いって何だろう？

支援者に聞く

池田　ポジティブ・ディシプリン®（PD）は、子どもの発達や効果的な子育ての研究や子どもの権利を土台とした、より良い親子関係を築くプログラムです。とはいえ「たたかない」子育てと言われても、具体的に何を学ぶの？　他の子育て支援のプログラムとどう違うの？　という疑問もあるでしょう。

今日は子育て支援の現場でPDを導入しているおふたりに、プログラムの特徴などを語っていただければと思います。

近藤　私たちは名古屋市内で二カ所の子育て支援拠点を運営しており、PDのほか「赤ちゃんが来た！」など他の講座も実施しています。乳幼児の親向けの講座が多い中、PDは0～十八歳の子を持つすべての親が対象という、間口の広さが特長ですね。子どもが小学生、中学生でも受講できて、年齢ごとの発達の度合いや、起こりうる課題とその対処法などを学べます。学ぶ内容が十代後半に及ぶと、親ごさんの多くが「あの時は親に反発したな」などと、自分の育ちを重ね合わせるのも面白いところで、それによって子どもの思いを、よりリアルに感じられるようになるんです。

小川　私たちも子育て支援拠点で二時間版と十八時間版の講座を開いています。最初は東日本大震災で被災し、福島や沿岸部から避難してきた親を対象としていましたが、「虐待しそうだが、どうしていいか分からない」と悩む人は他にも多いことに気づき、被災者以外にも対象を広げました。PDは他の講座に比べて即効性が高いというか、困っている親の「即戦力」となり、考えや行動を変容させる効果があると感じています。

五、六年前は、PDのチラシを配ると親から「私は加害者に見えますか？」と警戒されたものです。しかし最近は「子どもを傷つけないで子育てする方法を学びたい」と進んでPD受講を希望する人も多く、以前よりも受援力上がったと感じます。

池田　今子育てをしている親ごさんは、どんな状況に置かれているでしょうか？

小川　拠点の利用者には、お子さんを前にして感情を抑えられない様子の親ごさんもいます。そんな時は声をかけて、個別に話すと泣きながら「子どもを可愛いと思えない」「もういっぱいいっぱいなんです」などと訴える。そして、保育サービスを利用せず「絶対自分で育てる」と言い張ります。厳しい生育環境に育ち、親との関係が切れている人もいます。彼女たちの多くは子育てに「バツ」を付けられるのを恐れ、保健師などの専門家にはつながりたがらないのです。

近藤　最近は、他人の子育てに接した経験が少なく、ネットや本を参考に実体験の薄い子育てをしている親が多いです。にもかかわらず、働くお母さんの多くは子育ても仕事と同じようにできて当たり前、失敗できないと気負いがち。まずは彼女たちに、経験が少ないのだからうまくできなくて当たり前、人に頼っていいのだと納得してもらう必要があります。

小川　ここ一、二年のコロナ禍で、夫は単身赴任先から帰れず、高齢の祖父母も頼れないまま、孤独な子育てを続ける母親が増えました。彼女たちのプレッシャーは計り知れず、一人で子育てをする不安に押しつぶされそうになっているように見えます。

近藤　私たちの拠点も、コロナ禍で交流スペースが予約制になりました。毎日来ていた親子の利用頻度が週一、二回になり、虐待の兆候を察知するのも遅れてしまいかねない状況です。

そんな中、PDは交流スペースと違い、一度申し込めば毎週二時間程度、感染対策が万全な会場に来ることができ、託児もついています。感染リスクがより低い環境で親同士が交流できて、さらに子育てを学べる点が、選ばれる理由の一つになっていますね。

池田　今や子育ては「学ぶ機会を持って習得する」時代になったのですね。PDは中でも、どんな親ごさんに響くのでしょうか。

小川　PDは親に厳しすぎず、情緒面にも傾きすぎない「いい塩梅」なのです。もちろん虐待傾向がなく気軽に受講する人も、さまざまな「ワーク」で役を演じるなどして、楽しく学べます。

近藤　PDは子育てを学ぶと同時に、他人の気持ちを思いやり、トラブルを暴力以外の方法で解決するなど、対人関係のスキルを学ぶプログラムでもあります。このため親は受講を通じて次第に「子育ては自分育て」だと納得するのです。講座で学んだことを子どもに試してみて、たとえうまくいかなくても諦めず別の方法を探すという「粘り強さ」も身につきます。

ポジティブ・ディシプリン
コミュニティ
池田詩子代表理事

ぷらっとココロ
（愛知県名古屋市）
近藤由香代表理事

マザー・ウイング
（宮城県仙台市）
小川ゆみ代表理事

ちなみに最近、別の親支援講座である参加者が、隣の人に「私はPDではこんなことを教わって、だからこう思うんです」と話していて、深く心に残ったんだなと思いました。

小川　受講者の中には、現実離れした美しい子育てを「正解」と思い込む人、育児書を読んだけれどうまく子育てできない、と話す人もいます。こうした人たちも、他の親の体験を聞くことで、理想の子育てなど存在せず、子どもの気質も親子関係もそれぞれ違っていいのだと、安心するようになります。

池田　「ワーク」では「どう感じました？」など、よく受講者自身の気持ちなどをお尋ねします。すると、同じ出来事に対して人それぞれ感じ方や反応が違うことに、驚く参加者の声をよく聞きます。加えて、子どもから見た世界を「ワーク」で追体験し、子どもも私たちと同じようにさまざまな気持ちを持つ一人の人間なんだって気づかされます。PDの土台である『子どもの権利』の視点ですね。

小川　私もPDが『子どもの権利』を柱としている点が、非常に重要だと考えています。日本の親は子どもを所有物のように思い、子どもへの評価を自分の評価と混同してしまいがちですから。

とはいえ私も、自分と気質の違う長男を理想通りに育てようとした時期がありました。PDを受講して、彼を「自分の半身」と錯覚していたけれどそうではない、違う人間だと腑に落ちたんです。自分の思いはひとまず置いて、子どもの話を聴くことも学び、関係が格段に良くなりました。

池田　私は娘が幼い時、「泣くほどのことじゃない」「怒らなくていい」など、気持ちを封じるようなことばかり言っていました。すると娘は、悲しみや悔しさなどの感情をすべて、「怒り」で表現するようになったんです。ネガティブな感情をなかったことにしていた自分に気づいて、娘が九歳でしたが三歳くらいまでさかのぼったつもりでPDを実践しました。子どもが何歳になっても、遅いと思わず始めてみれば、必ず得られるものがあります。

近藤　PDで最初に「子どもが二十歳になった時、どんな子に育ってほしいですか？」と聞かれて「考えたこともなかった！」とドキッとしたんです。PDは、自分の子育てを一歩引いて、俯瞰して見ることを教えてくれます。普段は目先のことで精いっぱいの親ごさんも、「長期的な目標」があれば何かあった時の拠り所になるので、ぜひ受講してみてほしいです。

お気軽にお問い合わせください

Discussion

これまでのポジティブ・ディシプリン コミュニティ
主な活動と講座開催の様子

主催 一般社団法人 ぷらっとココロ

主催 江東区こうとう子育てメッセ実行委員会
一般社団法人ママリングス

土屋アンナさん登壇！
子連れで聞けちゃう"体罰禁止"たたかない子育て先進国フィンランド・スウェーデン日本のママパパシンポジウム（2019.10.14）

世界で初めて法律で体罰が禁止された北欧の子育てについて、フィンランド大使館、東京都、江東区その他ゲストと土屋アンナさんと共に、子育て中の体罰についてディスカッションで司会を務めました。

主催 NPO法人にじいろクレヨン

主催 一般社団法人 マザー・ウイング

主催 港区子ども家庭支援センター

主催 豊島区東部子ども家庭支援センター

主催 NPO法人すいみぃ/ Tinkering
糸魚川子育てネットワーク キノコノ

主催 神奈川県内 小学校

これもポジティブ・ディシプリン®で対応できる

公園から帰りたがらずいつも大騒ぎ・・・

友達とケンカしちゃったどうして仲良く遊べないの

長時間泣き続けてげんなり

習い事を辞めたいって言いなりになっていいのか

最近学校に行きたくないみたい何が原因なんだろう

髪の毛の色を変えたいってどうしよう

なかなかお風呂に入ってくれない

お問い合わせ

Contact

「体罰によらない子育てプログラム」ポジティブ・ディシプリン®助成採択団体

一般社団法人 ポジティブ・ディシプリン コミュニティ 全国

pdep.community@gmail.com

各地のプログラム実施のお問い合わせは・・・

NPO法人 にじいろクレヨン 宮城県石巻市

info@nijiiro-kureyon.jp

一般社団法人 マザー・ウイング 宮城県仙台市

wing@mother-wing.jpn.org

一般社団法人 ママリングス 東京都 江東区

pdep@momrings.jp

一般社団法人 ぷらっとココロ 愛知県名古屋市

LINE@unu2833i

＊上記は、日本財団助成事業プログラム実施団体です。上記以外の地域でのプログラム実施に関しては、お問合せください。
pdep.community@gmail.com

ポジティブ・ディシプリン®プログラムに関するお問い合わせは・・・

NPO法人 きづく ポジティブ・ディシプリン®日本事務局 全国

pd@kidzuku.org

子どもの権利

防げる病気や争いに巻き込まれて**命**を奪われない

自分らしく最大限可能性を伸ばせる

暴力や搾取から**守**られる

自由に自分の**意見**を言える聞いてもらえる

制作

Positive Discipline Community

一般社団法人 ポジティブ・ディシプリン コミュニティ

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

協力：UnSunG
漫画：玄々堂
デザイン&イラスト：LUCKY ANIMAL MUSIC