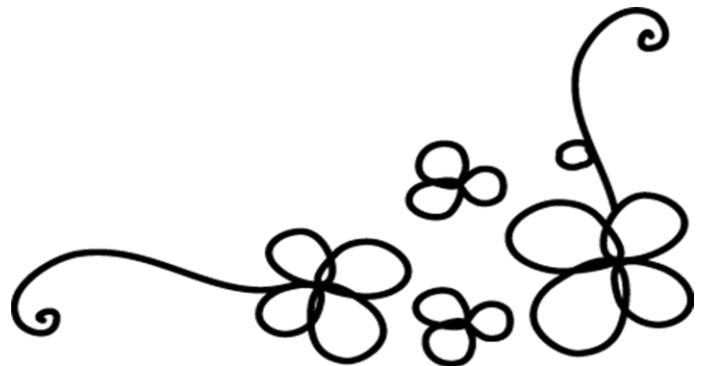
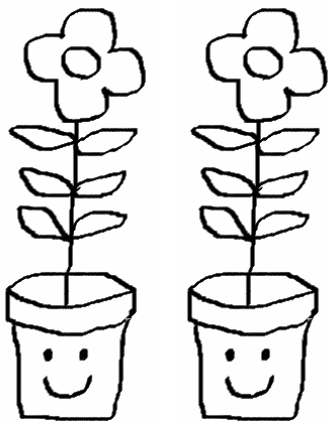


むらやまペアレントサポート講座

特別編テキスト

氏名： _____



「むらやまペアレントサポート講座」とは

★講座の目標・・・

子どもの問題を『行動で考える／見る』という考え方を習得する

★講座の基本的な考え方・・・

- ・子どもの“行動”に焦点を当てる
- ・叱るのではなく、いい行動を“即”ほめる

～参加される皆様へ～

☆この講座のフルコースは4日間コースですが、特別編として1回に再構成しました。

☆わからないことがあったら、周りをキョロキョロ見回してください。
スタッフがサポートします。

☆ワークに自信がないときは、遠慮なくスタッフに相談してください。
隣の人から見せてもらってもかまいません。

ステップ1



行動のワークシートを書いてみよう



◆行動のワークシートの書き方

- ・「いい行動」→普段からできている行動、当たり前に出ている行動
👉ハードルを下げて考えよう！毎日普通に出来ていることを探してみよう！
- ・「努力している行動」→時々ではできたり、やろうとしている行動
👉完璧は求めないで！サポートがあれば何とかできることでいいんです！
- ・「困った行動」→苦手なところ、すぐにはできない行動
👉どうしても困る行動に絞って

～「行動」で書くとは～

- 👉動詞「～する」で書くのがポイント（「～ない」は使わない）
「明るい」× → 「明るい声であいさつする」
「優しい」× → 「けがをしたら『大丈夫？』と言う」
「指示が通らない」× → 「初めは『嫌だ』と言う」
「昼夜逆転」× → 「ゲーム後12時過ぎに寝る」
「キレやすい」× → 「寝るように言うと怒る」
「ゲーム依存」× → 「1日6時間ゲームをする」

* 「いいところ」が浮かばない… → Q1（6ページ）へ

* 「努力しているところ」が書けない（数が少ない）…、「困ったところ」が書ききれない…

→ Q2（6ページ）へ

行動のワークシート（記入例）

様式1（特別版）

いい行動	努力している行動	困った行動
毎食後「お母さんの料理、「おいしいよ」と言ってくれる	一言促すと、ゲームを1時間で終わることができる	弟に「兄ちゃん遅い」と言われると、弟に殴り掛かる
夕方、言われなくても、窓のカーテンを閉めてくれる	一言促すと、トイレの電気を消すことができる	台布巾でテーブルを拭いてと頼んでも、知らん振りする
プリントの宿題を、最後まで終わらせる	折り紙をすると、皺は多いが、一応完成はさせる	食事中に途中で立ち上がり、歩き回る。

ステップ2



芽生え行動を探してみよう



◆「芽生え行動」とは・・・

「努力している行動」のなかでも、工夫次第で、1～2週間でさらに改善しそうな行動。

「行動のワークシート」の「努力している行動」の中から、芽生え行動を選んでみましょう。

☞ どうしても、芽生え行動が思い浮かばないとき…


- ① お子さんの行動の中で、「これから変わってほしいな」と思う行動を、1位～3位まで書き出してみましょう。
- ② 1位は難しいことが多いので、今回は、2位か3位のどちらかを「芽生え行動」として考えてみましょう。

ステップ3



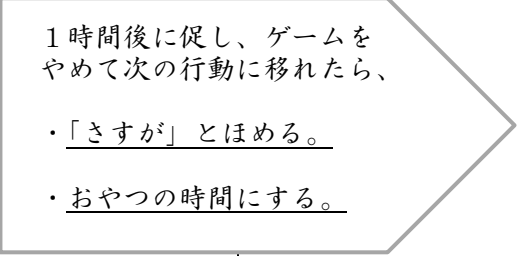
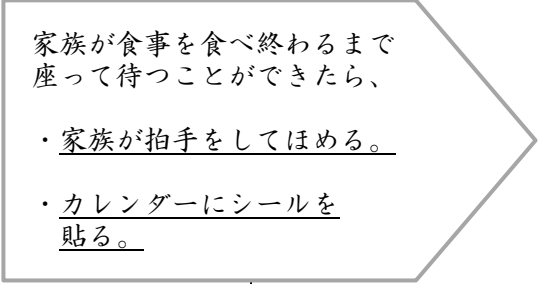
芽生え行動の強化ワークシートを完成させよう



- ① 「芽生え行動」(ワークシートの左欄)に書いてみましょう。
☞ 行動が起こる頻度と、「～できる」の形で書くことがポイントです。
- ② 「こうなってほしい行動」(ワークシートの右欄)を記入してみましょう。
- ③ 「芽生え行動」から「こうなってほしい行動」を導くための工夫や支援を、 に記入してみましょう。

芽生え行動の強化ワークシート (記入例)

様式2 (特別版)

芽生え行動	こうなってほしい行動
週に2日ほど、1時間経った時に一言促すと、ゲームをやめることができる。	 <p>1時間後に促し、ゲームをやめて次の行動に移れたら、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「<u>さすが</u>」とほめる。 ・<u>おやつ</u>の時間にする。
2回に1回ほど、家族が食事を食べ終わるまで騒がずに待つことができる。	 <p>家族が食事を食べ終わるまで座って待つことができたら、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>家族が拍手</u>をしてほめる。 ・<u>カレンダー</u>にシールを貼る。

👉 効果のあるほめ方

- ・声かけ：「ありがとう」「助かる」「さすが」「すばらしい」
笑顔、うなずき、ハイタッチ、握手、シールなど
- ・温かく見つめる
- ・その行動に気づいていることを知らせる（例：「あの時、見てたんだよ～、よくできていたね」など）
- ・スキンシップをとる

☆具体的な行動をほめましょう。

×「おめでとうだね」 → ○「遊んだあと、おもちゃを片付けられたね」

👉 「芽生え行動」を導くための工夫の例

- ・やってほしいことを直接要求する（例：「～してもらえます？」）
- ・いい行動ができそうな状況を探す：
機嫌のいい時間帯、楽しみが控えている時間帯、気の合う人という時間帯
- ・間接的に要求する（例：「～の時間よ」「～をしてくれると助かるわ」）
- ・次の行動がわかりやすいように、スケジュールや手順表を掲示したり、メモを貼る
- ・仲間やモデルとなる人が見本をみせる

👉 ほめるためのコツ

- ・完璧を求めず、ギリギリの出来映えでもほめましょう。
- ・他人とは比べないようにしましょう。
- ・“昔はこんな程度ではほめられなかった”とは思わないで！
- ・頼んだり指示した後は、いい行動が出てくるまで数秒（5秒くらい）待ちましょう。
☆余計な一言はグッと我慢。 ×「もっと早くできたでしょ」などはNG

👉 「うまくほめることができない」「ほめることに抵抗がある」という時は・・・

→ Q&A（6ページ～）をみてみましょう。

Q & A

Q1. 「いいところ」が浮かばない… というときは

- A. 「いいところ」といわれて、“特別優れていること”を思い浮かべてはいないでしょうか。ここで気付いてほしいことは、
- “当たり前に行っていること”が、すでに“いいところ”であること。
 - “いいところ”は、決して、他人より秀でていることではない、ということ。
 - “普段からしていることが、十分に素晴らしいことだ”、ということ。
- ☆今できていることを、「それは当たり前」と放っておかないことが大事です。
☆ほめられることで、いい行動は強化され、繰り返されることで習慣になります。

Q2. 「努力しているところ」が書けない（数が少ない）…、 「困ったところ」が書ききれない…

- A. 実は、「困ったところ」には、「努力しているところ」が隠れています。「困ったところ」を、頻度や回数で見直すと努力がみえてきます。
- 例えば、困ったところが
- ・「家で暴言を吐く」の場合、「家では暴言を吐くが、学校では我慢できている」
 - ・「欲しいものがあると駄々をこねる」の場合、「(よく考えると) 5回に2回は我慢している」と考えなおすことができます。
- そうすると、「困ったところ」は「努力しているところ」に格上げです。
- ☆“困ったことも、見かた次第では、努力が見える”ということです。

Q3. 改めて「ほめて」と言われても困ってしまう、という方は…

- A. 「いい行動」「努力している行動」には、『ほめる』の応用編として、『注目する』という方法があります。
- 『注目する』とは、
- ・温かく見つめる
 - ・スキンシップをとる
 - ・感謝を伝える
 - ・共感する
- ・「見ていたよ」などと、その行動に気づいていたことを知らせる などがあります。

☆具体的なほめ方の例として、

子どもの好ましい行動	どうほめるか
目覚まし時計が鳴ったらすぐに起きた	「おはよう。早く起きられたね」
指示されないのに歯みがきをした	「歯みがきをちゃんとやっているね」
がみがみ言わなくても宿題を始めた	「宿題を始めているね。すごいね」

言っではいけない（余計な）こと

「これからは毎朝早く起きようね」「もっとていねいに歯をみがこうね」

「どれどれ、宿題正解してるかな？」

☆親として、次につながってほしい、という気持ちが沸き上がると思いますが、「子どものいい行動や努力した行動を、とにかくほめる」ということが重要です。

Q4. 「困っているところ」への対処はどうしたらいいの？

- A. 「困った行動」には、『注目しない』という対処方法があります。
- ・『注目しない』は、子どもを無視することではありません。
 - ・子どもに指示やお願いしたあと、「子どもが行動してくれるまで待つあいだ、『注目』せずに様子を見よう」ということです。
- ☆つまり、「注目しない」は、「いい行動がでたら、すぐにほめるための準備の時間」です。
- ・具体的な方法として、
 - 視線をほかに向ける
 - からだの向きを変える
 - 反応しない（怒らない、舌打ちしない、ため息をつかない）
 - 家事など自分の活動に集中する
 - 増やしたい行動が出るのを待つ
 - してほしいことを簡潔に指示したら、あとは数秒間待つ
- などがあります。

Q5. ほめられてこなかったので、くやしくて人をほめることができない。

- A. ほめられてこなかった人にとって、人をほめることはつらいことです。
- 平等・公平だと思えないのです。
- ここはひとつ、大人の役割だと割り切って、ほめる人を「演じて」みましょうか。
- 演技がうまいと効果が出てくるかもしれません。
- その効果が演じた方のご褒美になるかもしれません。

Q6. ほめるより、なじって奮起をうながしたい。

- A.なじることは、衝動的行動を誘発することであり、きわめて一時的な行動しか期待できません。
- むしろ、その反動の方が心配です

Q7. ほめるには力がある。そんな元気はない…。

- A. たしかに、人をほめるには、ある程度の元気が必要です。
- ご自分の健康管理を大切にしてください。
- ご自分の楽しみ（自分へのご褒美）も大切にしてください。
- また、同じ話題で話し合える人がいるといいですね。

Q8. ほめるとかえって依存的になるのでは？

- A. よい行動の後に言葉でほめるのであれば、依存的にはなりにくいですが。
- 物品のご褒美をほめる印として与えることが多いと、依存的になりやすいです
- また、行動の前にご褒美を与える約束をすると、依存的になります。
- これを「取り引き」と言います。

Q9. 「芽生え行動」だけをほめても、焼け石に水では？ もっと強力に介入すべきでは？

- A. ほめることを「水」だとすると、これまで水をかけてこなかったために、心が乾いてしまって、いい行動が出てこないのです。
- 自発的ないい行動は、ほめられる経験の積み重ねで出てきます。
- 強力な介入（強制）で出てきた行動は、再び強制されないと出てきません。

Q10. 支援方法（ほめる方法）のレパートリーが少ない。

- A. 急に支援方法の引き出しを増やそうと焦らなくてもいいのです。
- たった一つの方法でも、試してみて効果が見られたら続けてみてください。
- 自信がついて、レパートリーも少しずつ増えていきます

Q11. ほめても勉強ができるようにならない。

- A. 勉強はもちろん大切です。しかし、人生は勉強だけで成り立っているわけではありません。
- 日常生活活動と労働活動と余暇活動から成り立っています。
- 勉強がいくらできても、これらがないと、大人として生きていけません。
- 勉強の成績がすぐには伸びなくても、学校の日課をきちんとできて、家の手伝いもし、友達と遊びを楽しむことをほめてあげることが大切です。
- これらがよくできると、成績も少しずつ伸びていきます。

Q12. 一回できるようになっても崩れてしまう。

- A. 一回できた行動が崩れてしまうのは、それをほめることを怠ってしまったからです。
- よい生活習慣を確立して、健康状態が改善されたあとに、油断して生活習慣を乱してしまうと、結果として健康状態が再び悪くなるようなものです。
- よいほめ習慣は続けてこそ、本当の効果が見られます。

Q13. 崩れた生活習慣も、大きくなれば直ると思う。

- A. 崩れた生活習慣が、何かのキッカケで直る場合があります。
- しかし、それは幼少期・児童期に確立されていた生活習慣がよみがえってくるようなものです。
- 子どものときから崩れっぱなしだと、よみがえってくる資源がないので、大きくなってからのゼロからの作り上げになります。これには大変な労力が必要です。
- だからこそ、できるだけ小さいときから、よい生活習慣を確立しておきたいものです

Q14. 物をあげても喜ばないし、ほめても嬉しそうにしない。

関わりを求めているようだが、忙しくて無理。

- A. 子どもが本当に喜ぶことは、大好きな大人に注目してもらったり関わってもらったりすることです。物品よりも関わりを求める子どもはむしろ正常です。
短い時間であっても、子どもと関わることは、お金を稼ぐのと変わらないぐらい価値のあることだと気づいていただきたいです。

Q15. 夫だと子どもは言うことを聞くが、私はなめられている、と感じる。

- A. お父さんと話し合っ、役割分担をすることが望ましいです。
学校や家での生活行動に関する約束は、お父さんから伝えてもらいましょうか。
お母さんは、子どもがそれをきちんと守れている部分を取り上げて、喜んでお父さんに伝える役割を担ってはいかがでしょうか。

Q16. 指示しても、すぐに動かないと感情的になってしまう。

- A. 言われてもすぐには動きたくない人は多いです。
感情を伝えるのではなく、お願いを伝える気持ちで言うのはどうでしょうか。
技法としては、指示した後に何秒か待ってみて、動いてくれたときにすかさずほめる「時間遅延法」という方法や、冷静に同じ指示を出し続けて（例：「お風呂の時間です」と数秒の間をおいて淡々と言い続ける）、動いてくれたときにすかさずほめる「壊れたレコードのテクニック」という方法があります。
お子さんが何回目動き出すか数えてみるのも、冷静でいられるコツです。