

より良い親子関係を築くには
～子どもの特性を理解し、上手に関わる～

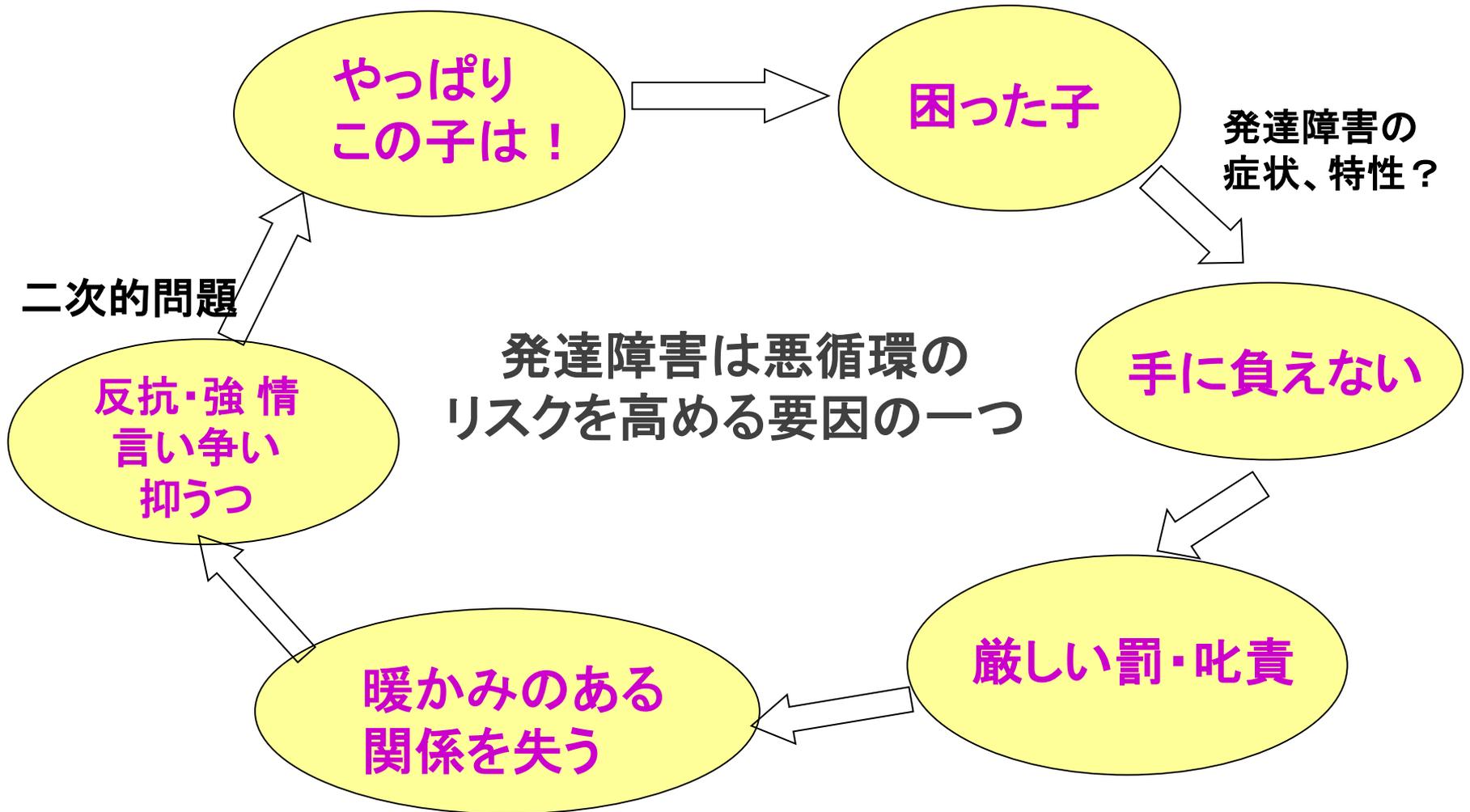
まめの木クリニック

庄司 敦子(心理)

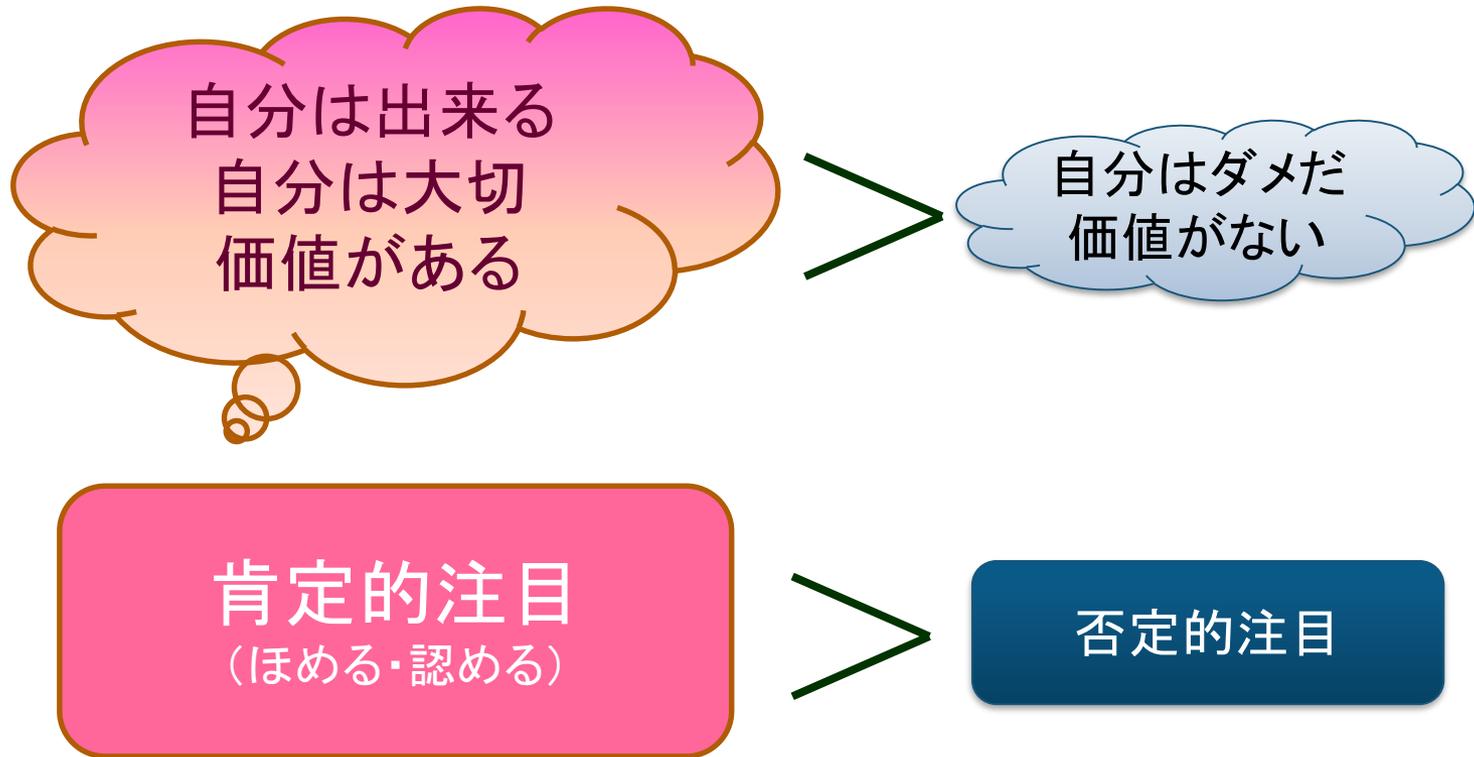
本日の内容

- 小言ばかりで、子どもとのやり取りが悪循環に陥っていませんか？
- 子どもにとって、ほめられることの意味を見直そう
- 子どもとのコミュニケーションを温かく、スムーズにするコツ
- 「大人の関わりを、子どもに合わせる」ということ

子どもをめぐる悪循環



自尊心を育むために、肯定的注目が必要



肯定的な注目を「大」にするには・・・

- ・肯定的注目を増やす + 否定的注目を減らす
- ・ほめ方のコツを使う
- ・発達障害をもつことを含めて、子どもを理解する

～子どもとの関わりをスムーズにする～ ペアレントトレーニングで取り組むスキル

1. 目に見える行動を3つに分ける

- ① 好ましい(増やしたい)行動
- ② 好ましくない(減らしたい)行動
- ③ 許しがたい(危険な)行動

2. 好ましい行動をほめる

3. 好ましくない行動には注目を与えない(無視 =待ってほめる)

4. 子どもの協力を引き出しやすい指示を出す

* ペアレントトレーニング(ペアトレ)は、子どもの好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らす技術を親が学ぶものです。「ほめる」ことを関わりを中心においています。

「行動」を3つに分け、それぞれに対応する

<p>好ましい行動 (増やしたい行動)</p>	<p>好ましくない行動 (減らしたい行動)</p>	<p>許しがたい行動 (傷つける、破壊する) (指示に従わない)</p>
<p>↓</p> <p>肯定的に 注目する</p> <p>ほめる</p>	<p>↓</p> <p>中立的 注目を取り去る (無視)</p> <p>= 「好ましい」を 待って、ほめる</p>	<p>↓</p> <p>制限を設ける</p> <p>断固、公正に 非身体的</p>

「行動」は状況や結果によって変わる

(問題)行動の A - B - C

A 先行状況

B (問題)行動

C 結果



行動変容(行動修正)

B「行動」を変えるには、A「先行状況」を変える
あるいは C「結果」を変える

行動原理

肯定的なC「結果」を得たB「行動」は増える(強化される)

適切な行動のA-B-C(例)

A 先行状況

B 行動

C 結果



適度に運動遊び
をしてお腹が空い
ていた

給食のメニューを
予告された。貼り
紙で見た
好きなメニュー！

手を洗うため
の列に並んだ

洗った手を差
し出し「見て」
と言った

座って食べた

「順番待っていてえら
い」とほめられた

「きれいに洗えたね」

「座って食べているね」、
「上手に食べているね」

とほめられた

おいしく食べられた

* 行動-結果をみると行動の機能がわかる
→「食べ物や注目を得た」

行動には機能がある

肯定的な「結果」とは？

=子どもにとって嬉しい結果

○ 好きなもの・活動が得られる

ex) 感覚、食べ物、物、活動、トークン、注目、達成感

○ 嫌なもの・活動が避けられる

ex) 泣いて叫んだら、宿題やらなくてよくなった

◎ 注目にはパワーがある

注目は、肯定的であっても否定的であっても、注目した行動を増やす・・・よくない行動を増やしてしまうこともある

あなたはどこに注目しますか？

- 妹と仲良く遊んでいたのに、自分のおもちゃを妹が触ったのを見て、叩いた
- 夕食時、好きな物だけ食べて、食卓を離れ、遊び始めた
- 宿題の途中で、「こんな宿題やる意味ない」と言って、先生の悪口を言い始めた
- お風呂に入りなさいと言われてたけれど、テレビを見続けている。大きな声で「早く入りなさい！」と言われてお風呂に向かった
- 手を洗ったけれど、手の甲にせっけんの泡がついたまま…

その注目は 肯定的？ それとも 否定的？

ポジティブな面に注目しよう

大人は子どもの「好ましくない行動」に注目し、「好ましい行動」を見逃しがち

→「好ましい行動」に「肯定的な結果(注目)を！」

一貫して！

A 先行状況

B 行動

C 結果



* 肯定的な注目を与えると・・・

- 悪循環を断ち、温かみのある関係に
- 子どもの自尊心を育む
- 子どもが自分でコントロールすることを助ける
- 現実的になる・・・100%を期待しない



ペアトレ

行動を3つに分ける

* 行動とは、見える、聞こえる、数えられるものです

好ましい行動	好ましくない行動	許しがたい行動
<p>普段子どもがしていることで、あなたがもっと目にしたいと思う、好きな行動</p>	<p>目にするのを減らしたいと思う、きらいな行動</p> <p>好ましくなく、危険ではないもの</p>	<p>人や自分を傷つける、物を破壊する、指示に従わない等、好ましくなく止める必要がある行動</p>

好ましい行動には何がありましたか？

例：行動を3つに分ける

好ましい行動	好ましくない行動	許しがたい行動
<ul style="list-style-type: none">•おはようと言う•「はい」と返事する•自分で歯を磨く•着替える•宿題をやり始める•気持ちを言葉で言う•お皿をはこぶ•妹にゲームを貸すetc.	<ul style="list-style-type: none">•口答えをする•悪態をつく•お店で「買って」と騒ぐ•「お母さんのバカ」と言う•汚い言葉を使う•きょうだいげんかで弟の悪口を言うetc.	<ul style="list-style-type: none">•椅子を振り上げる•積木を投げる•道路に飛び出す•叩く、蹴る、咬む•家からお金を持ちだす•ヘルメットをかぶらず、自転車で暴走するetc.

3つに分けてみよう

- 算数の宿題が20問あるうち、3問やって、寝転がる。
- 着替え(シャツ、ズボン、靴下)の途中でテレビをみている(パジャマを脱いで、シャツを手に持ったまま)。
- 歯を磨くように5回言われて、洗面所に向かう。
- 弟のおもちゃを、投げて返す。
- ショッピングモールで大声で叫ぶ。
- ショッピングモールの通路で、大の字で寝る。

3つに分けてみよう

好ましい行動	好ましくない行動	許しがたい行動
<p>算数の問題を 3問解いた</p> <p>着替えるために パジャマを脱いだ</p> <p>着るシャツを手に 持った</p> <p>弟におもちゃ返した</p> <p>おふろに向かった</p>	<p>算数の宿題の途 中で寝転がった</p> <p>弟の足元へお もちゃを放り投 げた</p> <p>おふろの声掛けが あっても遊び続けた</p> <p>ショッピングモー ルで叫んだ</p>	<p>弟の顔におもちゃ を投げつけた</p> <p>ショッピングモール の通路で大の字で 寝た</p>

好ましい行動には 肯定的な注目を与えよう＝ほめる

- 肯定的注目とは:

ほめる、認める、微笑む、感謝する、興味や関心を示す、はげます、その行動に気付いていることを知らせる など
(すべて『ほめる』と呼ぶ)

交換の法則:

「プラスを与えれば、プラスが返ってくる」

「マイナスを与えれば、マイナスが返ってくる」

子どもからよい反応が得たければ、大人が先に与えましょう

- 好ましい行動をしているとき、一貫してほめる
- 好ましくない行動をしていないとき、ルールを守っているときにも
- 「当たり前」だと思って放っておかないこと

どのようにほめるか

- タイミング：好ましい行動をしようとしたとき、始めたとき、している最中
- 近づいて 目線を合わせて
- 暖かみのある声と表情（笑顔、嬉しそうな声）
- **25パーセントで！**
- 具体的な行動をほめる
 - 例：「お片付け始めたね」、「宿題始めたのね」、「この字は上手にかけてるね」、「割り算なのね、難しいことやっているのね」、「忘れないで水筒だしてくれてありがとう」
- 子どもの年齢や性格にあわせて
- 皮肉や批判を言わない

好ましくない行動には注目しない 無視＝待って、ほめる

- 子どもは肯定的な注目が得られないとき、否定的な注目でも得ようとすることがある
- 「無視」とは、「好ましくない行動」への注目を取り去り かつ 「好ましい」行動を待ってほめること
- ほめるために“見のがす”
- 素知らぬ顔で、好ましい瞬間を待つ
- 好ましい行動が現れたら、すかさずほめる
- 行動の切り替えには時間がかかる(発達障害の子どもは殊更)ので、
まずちょっと“待って”みましょう

無視の覚え書き

- 無視をするのは「好ましくない行動」(子ども自身ではない)
- 普通で無関心な表情と態度(眉をひそめたり、ため息をついたりしない)
- たとえ腹がたっても顔に出さない
- 徹底しない無視は、かえってその行動を増やす(一時的にエスカレートする)場合があることを知っておく
- なにか別のことをしながら、「待つ」

好ましくない行動と、好ましい行動が 同時に現れることもある

例：（「お片付けだよ」と言われて）「まだ遊びたいのに、ママのバカ」と怒りながら、おもちゃを箱に投げ入れた

* 一連の行動は一つの行動ではありません。
3つに分けて、それぞれの行動に対応します。

× 「おばあちゃんに買ってもらったおもちゃでしょう？ 大事にしないなら捨てちゃうよ」

○ 「お片付け、始めたね」

* 子どもが「ふてくされながら言うことをきく」ということはよくあること



どのようにして
ほめるか

行いをほめましょう

タイミングは行いの最中
／直後

目をみて

子どものたかさで

笑顔で

喜びを表す声の調子

短いことばで

子どもがどんなほめ方を
喜ぶかに合わせて

皮肉は交えず

シンシア・ウィットム著

『読んで学べるペアレント・トレーニング』より

効果的な指示の出し方

指示は、コミュニケーションの道具（お説教とは違う）

「～しなさい」（行動を始める）あるいは

「～するのをやめなさい」（行動を止める）と伝えること。

- 子どもの注意を引く（名前を呼ぶ、視線を合わせる）
- 真剣な声と表情
- CCQをつかう

C(calm) C(close) Q(quiet)

（落ち着いて もう一歩近づいて 静かな声で）

- 一度に一つ、端的に（遠回しではなく、具体的に。子どもがやれる内容で）
- 質問しない ×「～できる？」「〇〇してくれるかな？」

指示を効果的にするテクニック

- 予告:あと数分、あと何回かは現在の行動を許す
- 選択させる:子どもが自分で決められる
- 『～したら/・・・できる』という取り決め:
 - *「～しなかったら/・・・できない」という言い方と違う
- 現実的には指示を繰り返すことが必要
 - C-C-Qで繰り返す
 - * 怒って言われると「いきなり怒られた」と感じる子どももいる
- 従うまで、ちょっと待つ(イライラしても顔に出さない)
- 従ったらほめる

許しがたい行動(危険な行動)が 起きたときには

- まずは**指示** (注意を引いて、**C-C-Q**)
「蹴るのをやめなさい」
「こちらに来なさい」「降りなさい」
「棒を渡しなさい」 等、具体的に。
*「～しちゃダメ」というより、どうすべきかと言う
- 真剣に。でも怒りを出さずに。
- 従ったら**ほめる**(認める)。説教はしない
(指示に従ったり、自分の行動をコントロールしたりするのは好ましい行動である)

子どもが指示に従わないとき 従わない？ 従えない？

必要:

- 指示の見直し
- 行動の背景を知る

氷山のたとえ

目に見える行動は氷山の一角
にすぎない

目に見えない部分(90%以上)
こそ重要



注意欠如・多動症 (ADHD)

(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

① 不注意

- 集中力が続かない
- 気が散りやすい
- 忘れっぽい

② 多動

- 落ち着きがない
- じっとしていることが難しい

③ 衝動性

- 思いついた行動を、やってもよいか考える前にやってしまう
- 順番が待てない、がまんができない

自閉スペクトラム症(ASD)

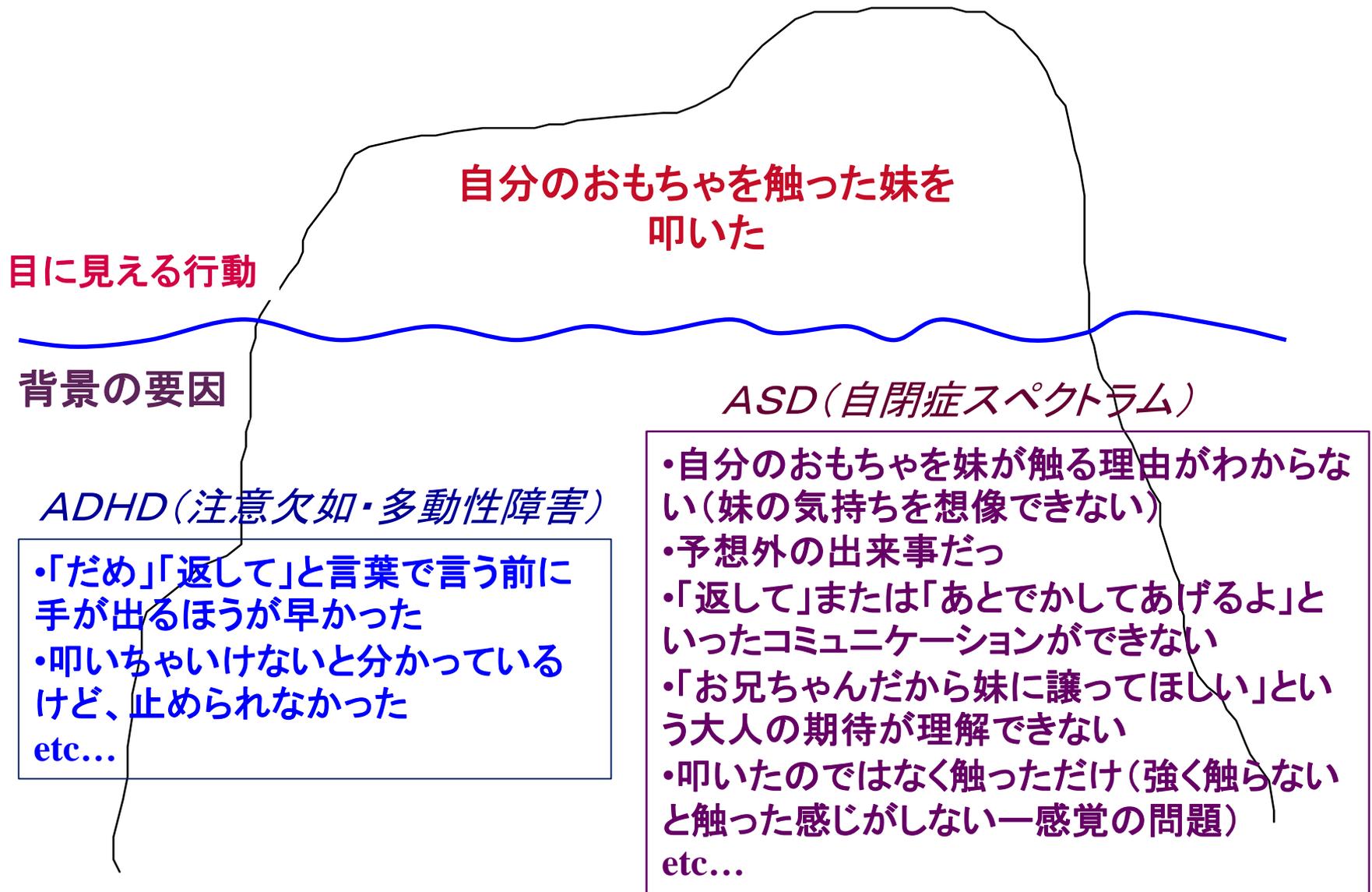
社会的コミュニケーション
対人相互反応の欠陥

- 対人的相互反応/共有/共感の難しさ
- 会話のやりとりの困難
- 非言語的コミュニケーションの困難(アイコンタクト、身振りの異常、理解や使用の欠陥)

行動、興味、活動の
限定された反復の様式

- 常同的または反復的な身体の運動、物の使用、会話
- 同一性への固執、こだわり
- 限定された興味
- 感覚刺激への過敏さ、鈍感さ

行動は同じようでも背景は異なる



プラスの支援が必要なこともある

基本の関わり

「行動」に目を向け
肯定的な「結果」を与える
(行動修正)

行動を3つに分けて・・・
好ましい行動をほめる
好ましい行動を待って、ほめる
指示に従ったら、ほめる



肯定的注目が増えると
問題行動は減る

指示を繰り返しても従わない
→ペナルティ?

+ 適応行動を作る支援

知的障害、自閉症、行動障害
「背景」に目を向けて行動
を支援する

環境や状況を変える
感覚の問題に配慮する

スキルを教える
(ソーシャルスキル/ライフスキル)
スモールステップで



適応行動や代替行動が増えると
問題行動は減る

コミュニケーションは 子どもが理解しやすい言葉で

- 言葉を減らしましょう（短く、シンプルに）
（たくさんの言葉を浴びせていませんか？）
- 正確で、具体的な言葉を使いましょう
（遠回しな表現を使っていませんか？）
- 子どもの反応を待ちましょう（情報処理の時間を与えましょう）
（子どもは、理解したり、切り替えたりするのに時間がかかる場合があります）
- 視覚支援も使いましょう
（口と耳だけに頼らない）