

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～

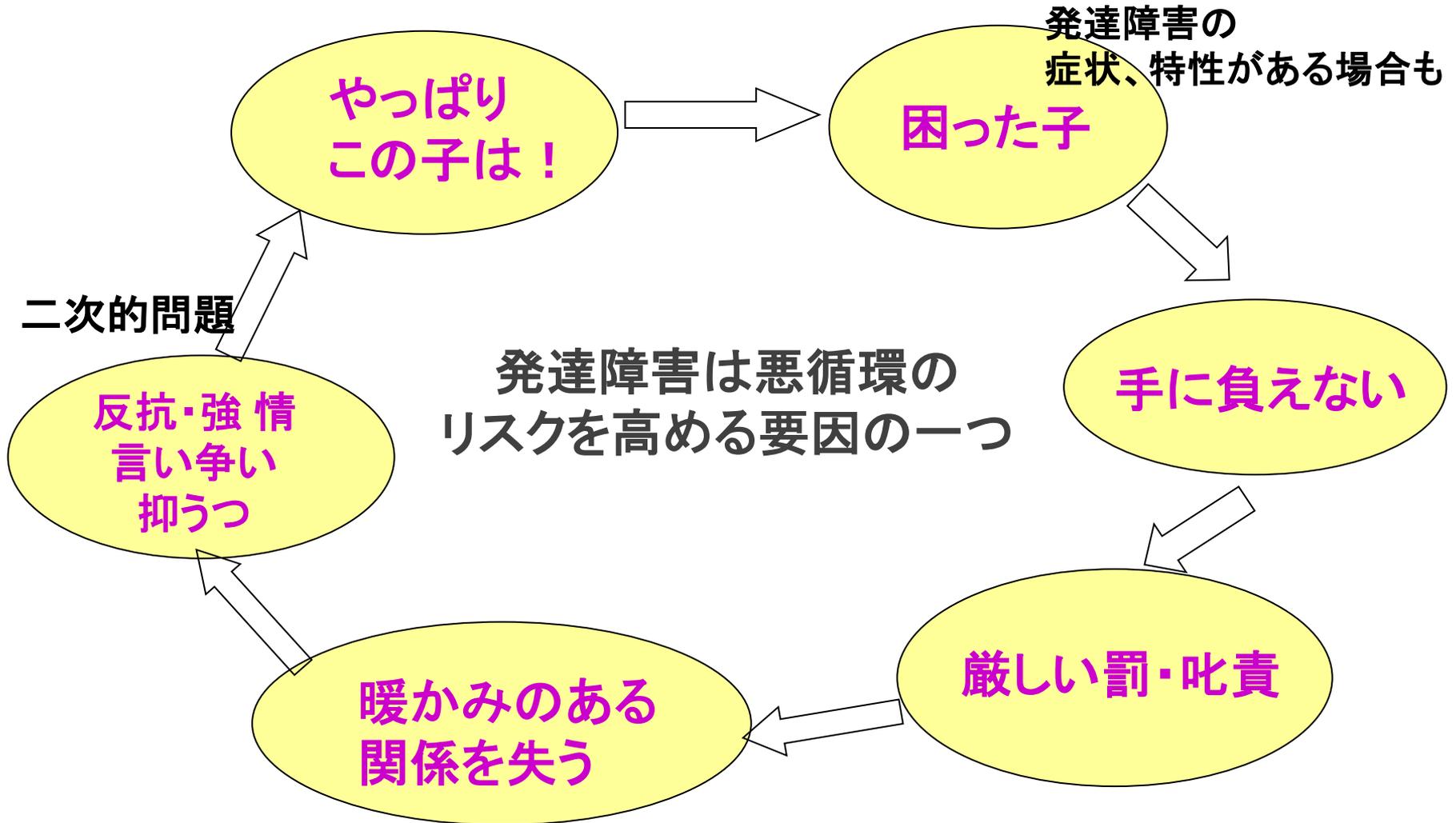
**まめの木クリニック**

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
- 子どもに合わせた対応をすること

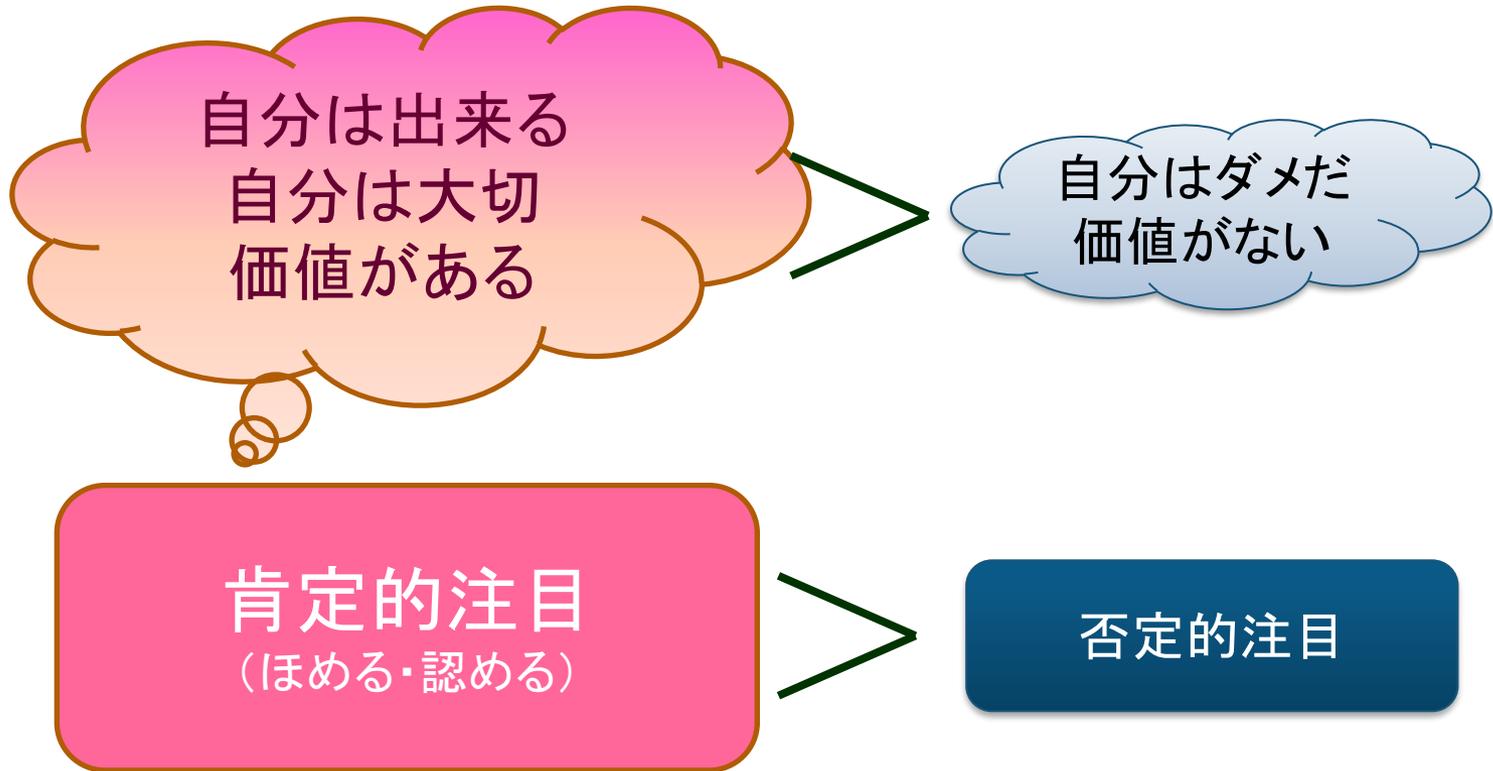
# 子どもをめぐる悪循環



子どもは自尊心を育めない

親の自己評価も低下する

# 自尊感情を育むのは、他者からの肯定的注目



肯定的注目を「大」にするには・・・？

- 子どものよいところをキャッチする & 否定的注目を減らす
- ほめ方のコツを使う
- どれくらいでほめるのかは、子どもに合わせる

# 「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

行動の原理

C「結果」が良いと、B「行動」は増える

# 行動には機能があります (要求・注目・回避・感覚)

○ 好きなもの・活動が(結果として)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(結果として)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  
食べ物を床に落としたら、食べずに済んだ

注目には2種類ある・・・肯定的注目と否定的注目

注目にはパワーがある:

肯定的でも否定的でも、与えられた行動を増やす  
子どもは否定的注目でも欲する場合がある

# 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「肯定的な注目(良い結果)」を与えましょう

A 先行状況



B 行動



C 結果!



\* 肯定的な注目を与えることは・・・その行動を増やすだけでなく、

→悪循環を断ち、温かみのある関係にする

→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学ぶ

→現実的になる

ことに役立ちます

## あなたはどのようなところに注目しますか？

- 妹と仲良く遊んでいたけれど、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？

# ～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

\*「行動」とは、見える、聞こえる、数えられるもの

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、  もっと目にした い、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  好ましくないが、 危険ではない</p>	<p>好ましくなく、止 めたい行動  人や自分を傷つ ける、破壊する、 指示に従わない</p>
<p>ほめる (肯定的注目)</p>	<p>注目を取り去る (待つ→ほめる)</p>	<p>制限を設ける</p>

好ましい行動には何がありますか？

## 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"><li>•おはようと言う</li><li>•「はい」と返事する</li><li>•自分で歯を磨く</li><li>•着替える</li><li>•宿題をやり始める</li><li>•気持ちを言葉で言う</li><li>•お皿をはこぶ</li><li>•妹にゲームを貸す</li><li>•(指示されて)動画を消す</li></ul> etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>•口答えをする</li><li>•悪態をつく</li><li>•お店で「買って」と騒ぐ</li><li>•「お母さんのバカ」と言う</li><li>•「うざい」と言う</li><li>•きょうだいげんか中、弟の悪口を言う</li></ul> etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>•椅子を振り上げる</li><li>•積木を投げる</li><li>•道路に飛び出す</li><li>•叩く、蹴る、咬む</li><li>•家からお金を持ちだす</li><li>•ヘルメットをかぶらず、自転車で暴走する</li><li>•人につばを吐く</li></ul> 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、寝転がった。
- 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、洗面所に向かった。
- 弟のおもちゃを、投げて返した。
- ショッピングモールで大声で叫んだ。
- ショッピングモールの通路で、大の字に寝た。

## 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 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いなら、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、何してる？
- ルールを守っているときは、ほめるチャンス
- 「当たり前」だと思って放っておかないこと

# ほめ方のコツ

- 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

# 覚え書き

- 「〇〇できたね」とほめても良いが、「〇〇したね」「〇〇しているね」と、子どもがしていることをそのまま言ってみましょう
- 普段から、肯定的な注目を向けていることが大切です
- 「もっと、もっと・・・」と期待しない(上手くいっていると、さらに上を目指してしまうことがあります)。未来ではなく、この瞬間をほめましょう

# 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

## 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

# 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」



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

# かんしゃくや激しい感情が表出されたとき

- 注目を外し、好ましい行動(例えば、落ち着いて気持ち話を話す、別の活動を始めるなど)を待って、そこに肯定的注目を与えましょう
- 大人は落ち着いて、穏やかにしていきましょう(穏やかな“ふり”をしましょう)
- 怒りや悲しみ、欲求不満を適切に表現することは、社会的に重要なことです
- 身近な「モデル」として、感情をコントロールする手本を見せることができますか？あなた自身はどのように感情をコントロールしているでしょうか
- 言葉で/行動で
- 落ち着いているときに、問題解決について話しあったり、ルールを決めたりしましょう

# 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**)  
「たたくの、おしまい」「こちらに来なさい」  
「降りなさい」「棒をください」等、具体的に。  
\*「～しちゃダメ」というより、どうすべきかを言う
- 真剣に。でも怒りを出さずに。
- 従ったら**ほめる**(認める)。お説教はしない。  
(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)
- 指示を繰り返しても従わないときは・・・？

# 子どもが指示に従わないとき… 従わない？それとも、従えない？

考えるべきは

- 指示の見直し
- 行動の背景を知る

氷山のたとえ（背景を知る）

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)

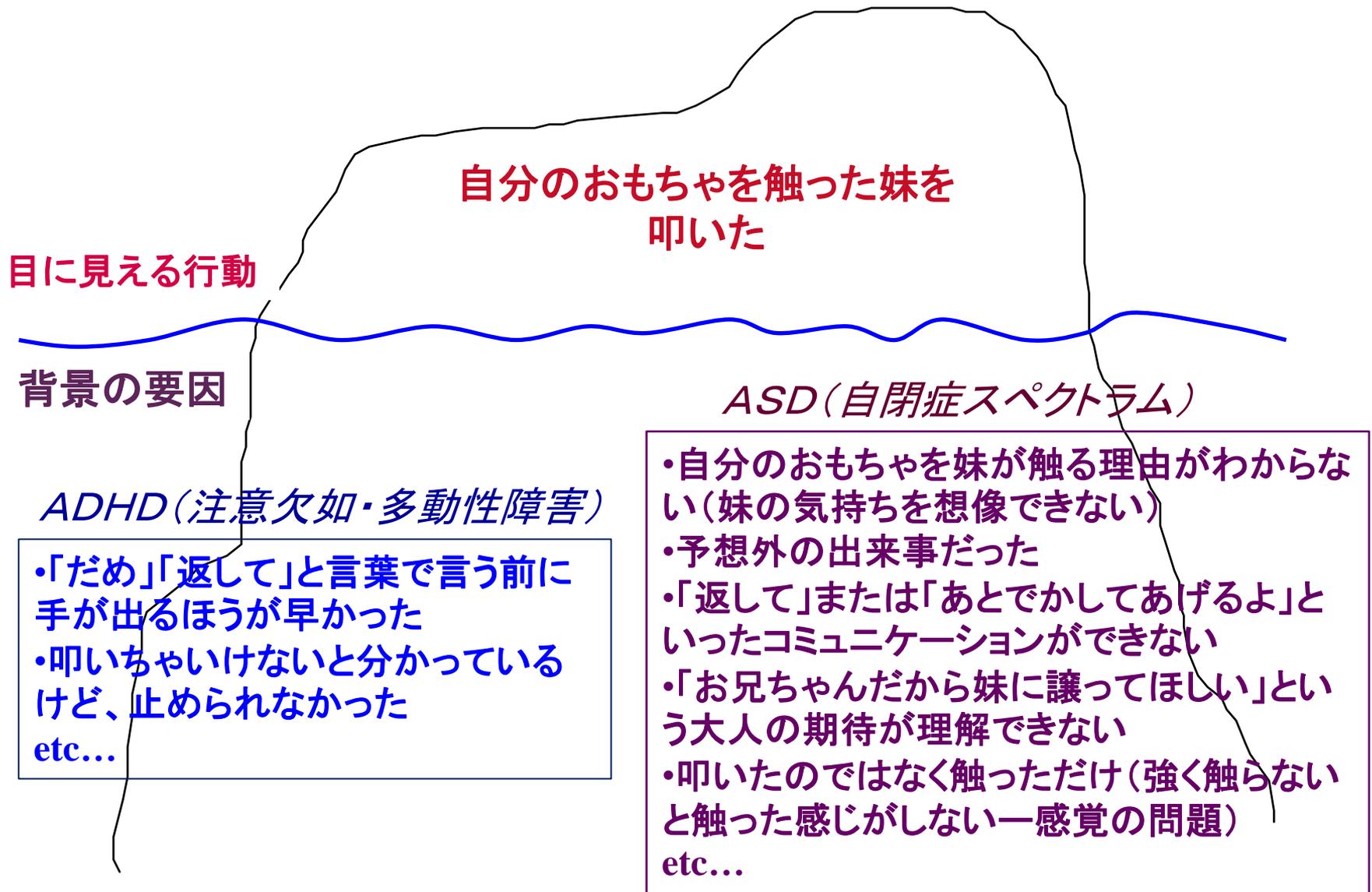
社会的コミュニケーション  
対人相互反応の欠陥

- 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



# 背景に合わせた支援の例

目に見える行動： 自分のおもちゃを触った妹を叩いた

## 対応(支援)例

### ADHDが背景の例

・「だめ」「返して」と言葉で言う前に  
手が出るほうが早かった  
・叩いちゃいけないと分かっている  
けど、止められなかった  
etc...

- ・妹におもちゃを貸したり、順番を譲ったりしたときはいつでもほめる
- ・「返して」と言葉で言えたときほめる
- ・けんかが起こる前(平和な時)に、頻繁にほめに行く
- ・15分~20分くらいを目安に、「けんかをしないで遊べたら、2人にごほうび」ということにする etc.

### ASDが背景の例

・自分のおもちゃを妹が触る理由がわからない(妹の気持ちを想像できない)  
・予想外の出来事だった  
・「返して」または「あとでかしてあげるよ」といったコミュニケーションができない  
・「お兄ちゃんだから妹に譲ってほしい」という大人の期待が理解できない  
・叩いたのではなく触っただけ(強く触らないと触った感じがしないー感覚の問題)  
etc...

- ・「返して」「あとで」と言葉で言うことを教える
- ・妹はまだ小さくて、ルールを守ることが難しいということをソーシャルストーリーで教える
- ・遊ぶ順番を紙に書いて貼る
- ・本当に触ってほしくない大切なおもちゃをしまう場所を作ってあげる
- ・同じおもちゃを2つ用意する etc.

# 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られても理解できません）
- 正確で、具体的な言葉を使いましょう  
（遠回しな表現では伝わらないかもしれません？）
- 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）  
（神経発達の偏りにより、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。「言えばわかる」子にも助けとなります  
目に見えないものを、見えるように示しましょう）

# プラスの支援が必要なこともある

基本の関わり

+

適切な行動を作る支援

「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

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

人は人に認められることが生きる力となる

# 家族会議をしてみよう

## 許しがたい行動への対応にも使える問題解決のステップ

### ① 会議を設定する

例「金曜日の晩御飯のあと、家族会議をしよう」

「家族会議を始めます。議長はお父さんです」

### ② 問題が何かを明確にする

例「〇子が、約束したゲームの時間を守るにはどうすればよいかを話し合いたいんだ」

「三連休の旅行の行き先を決めよう」

### ③ 可能な解決策を考える

ブレインストーミング！家族みんなが自由に意見を言います＊途中で遮らず、メモしましょう

「ゲームの時間をオーバーしたら、罰金にするのは？」 「週末だけにしたら？」

「音が大きいタイマーにしようか」

「ディズニーランドに行きたい」「ハワイに行こうよ」

# 家族会議：続き

## ④ 妥協や交渉を等して、同意に達する

「じゃあ、宿題すぐに終わったら、すぐにゲーム初めていい？」「約束まもったら、日曜日のゲームの時間長くしてほしい」「もし5分以上時間オーバーしたら、次の日はゲームなしでいいよ」

「三日だと、ハワイに行くのは難しいよ」「お父さんとお母さんの好きな温泉に行っ  
て、好きな本を買って帰るのはどうかなあ」

## ⑤ 一つを選んで次の家族会議まで試してみる

## ⑥ 上手く行っているかどうかを評価する

「月曜から水曜まで、よく時間を守っていたね！」

\*上手くいっていたらほめましょう！

「木曜日は時間を守ることができなかった。良い方法はないかしら」→ブレインス  
トーミング（以下同じ流れ）

大切なポイント：

家族会議は裁判ではありません

おたがいの意見や気持ちを知る楽しい時間にしましょう