



<長瀬美香講師 紹介>

略歴

1994年 東京医科歯科大学医学部医学科卒業
東京大学医学部小児科入局
1998年 心身障害児総合医療療育センター勤務
現在に至る

役職(学会等)

板橋区子ども発達支援センター センター長
板橋区要支援児保育指導員総括責任者
板橋区小中学校特別支援学級相談医
昭和女子大学初等教育学科非常勤講師
日本ペアレント・トレーニング研究会理事

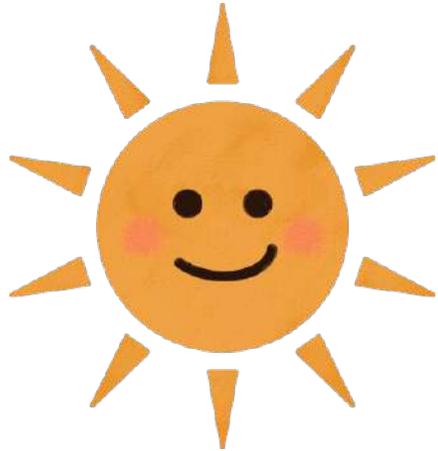
専門分野

小児精神医学、発達障害、重症心身障害、児童虐待、障害児虐待
小児リハビリテーション

公益財団法人 母子健康協会 第45回シンポジウム

気になる子どもを伸ばす保護者への支援

～ペアレント・トレーニングの視点から～



2025年1月31日

心身障害児総合医療療育センター 小児科・小児精神科
板橋区子ども発達支援センター センター長
長瀬美香

当資料（リーフレット「子どもたちに肯定的な注目を」を除く）は、参加者の方や同じ施設の方が利用するのみにとどめて、他の施設や利用されているご家族への配布などはお控えください。

当資料はスタッフ向けの内容であり、意図を正しく理解していただくためにはシンポジウムでご説明した内容を念頭にお読みいただくことが必要です。

本日の内容

- 1.ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）とは
- 2.施設職員による子ども・家族支援
ティーチャーズトレーニング（以下、ティートレ）
- 3.ペアトレ（ティートレ）のプログラム
行動とは
ABC分析
行動を3つに分類する
肯定的な注目をあたえる（ほめる）
環境調整
否定的注目をしないで待つ
指示
- 4.人間関係の中で育つ
愛着、虐待、治療的養育

ペアレント・トレーニングとは

保護者や養育者の方を対象に、行動理論をベースとして環境調整や子どもへの肯定的な働きかけをロールプレイやホームワークを通して学び、保護者や養育者のかかわり方や心理的なストレスの改善、お子さんの適切な行動を促進し、不適切な行動の改善を目指す家族支援のアプローチの一つです。

厚生労働省HP 発達障害者支援施策の概要より

親子のコミュニケーションをスムーズにし、よりよい親子関係を築き、親子それぞれの自己評価の低下を防ぐ

障害児支援のみでなく、子育て支援、虐待予防としても利用

今後の障害児支援の在り方について

～「発達支援」が必要な子どもの支援はどうあるべきか～

平成26年7月16日
障害児支援の在り方に関する検討会
(報告書のポイント)

基本理念

- 地域社会への参加・包容(インクルージョン)の推進と合理的配慮
- 障害児の地域社会への参加・包容を子育て支援において推進するための後方支援としての専門的役割の発揮

障害児本人の最善の利益の保障

家族支援の重視

地域における「縦横連携」の推進

- ライフステージに応じた切れ目の無い支援(縦の連携)
- 保健、医療、福祉、保育、教育、就労支援等とも連携した地域支援体制の確立(横の連携)

相談支援の推進

支援に関する
情報の共有化

児童相談所等との
連携

支援者の専門性
の向上等

<報告書提言の主な内容(2)>

③ 特別に配慮された支援が必要な障害児のための医療・福祉の連携

- 福祉の専門家だけでは適切に対応できないことを念頭に置いた医療・福祉の連携、医療機関や入所施設の専門性を活用した研修の実施
- 強度行動障害支援者養成研修の推進、重症心身障害児者の地域支援のコーディネート機能を持つ支援機関

ペアレント・トレーニング

④ 家族支援の充実

- ペアレント・トレーニングの推進、精神面のケア、ケアを一時的に代行する支援、保護者の就労のための支援、家族の活動、障害児のきょうだい支援

⑤ 個々のサービスの質のさらなる確保

- 一元化を踏まえた職員配置等の検討、放課後等デイサービス等の障害児支援に関するガイドラインの策定
- 児童養護施設等の対応を踏まえた障害児入所施設的环境改善及び措置入所を含めた障害児入所支援の在り方の検討

→ 子ども・子育て支援及び障害児支援の計画的進展のための関連部門の連携

<報告書提言の主な内容(2)>

③ 特別に配慮された支援が必要な障害児のための医療・福祉の連携

- 福祉の専門家だけでは適切に対応できないことを念頭に置いた医療・福祉の連携、医療機関や入所施設の専門性を活用した研修の実施
- 強度行動障害支援者養成研修の推進、重症心身障害児者の地域支援のコーディネート機能を持つ中核機関の整備に向けた検討

④ 家族支援の充実

- ペアレント・トレーニングの推進、精神面のケア、ケアを一時的に代行する支援、保護者の就労のための支援、家族の活動、障害児のきょうだい支援

⑤ 個々のサービスの質のさらなる確保

- 一元化を踏まえた職員配置等の検討、放課後等デイサービス等の障害児支援に関するガイドラインの策定
- 児童養護施設等の対応を踏まえた障害児入所施設の環境改善及び措置入所を含めた障害児入所支援の在り方の検討

→ 子ども・子育て支援及び障害児支援の計画的進展のための関連部門の連携

日本で普及しているペアレント・トレーニング

- 精研式（まめの木式）ペアレントトレーニング
- 奈良式ペアレントトレーニング
注意欠如多動症の子どもの親を主たる対象として開発
- 肥前式ペアレントトレーニング
知的障害の子どもの親を主たる対象として開発
- 鳥取大学方式ペアレントトレーニング
自閉スペクトラム症の子どもの親を主たる対象として開発
- コモンセンスペアレンティング（CSP）
米国児童養護施設で被虐待児の保護者支援として開発

…など

ペアレント・トレーニング実践ガイドブック

令和元年度障害者総合福祉推進事業

発達障害支援における家族支援プログラムの
地域普及に向けたプログラム実施基準
策定及び実施ガイドブックの作成

ペアトレプログラム実施のための必要条件

- ①コアエレメント（プログラムの核）
- ②運営の原則
- ③実施者の専門性

令和元年度障害者総合福祉推進事業

ペアレント・トレーニング実践ガイドブック

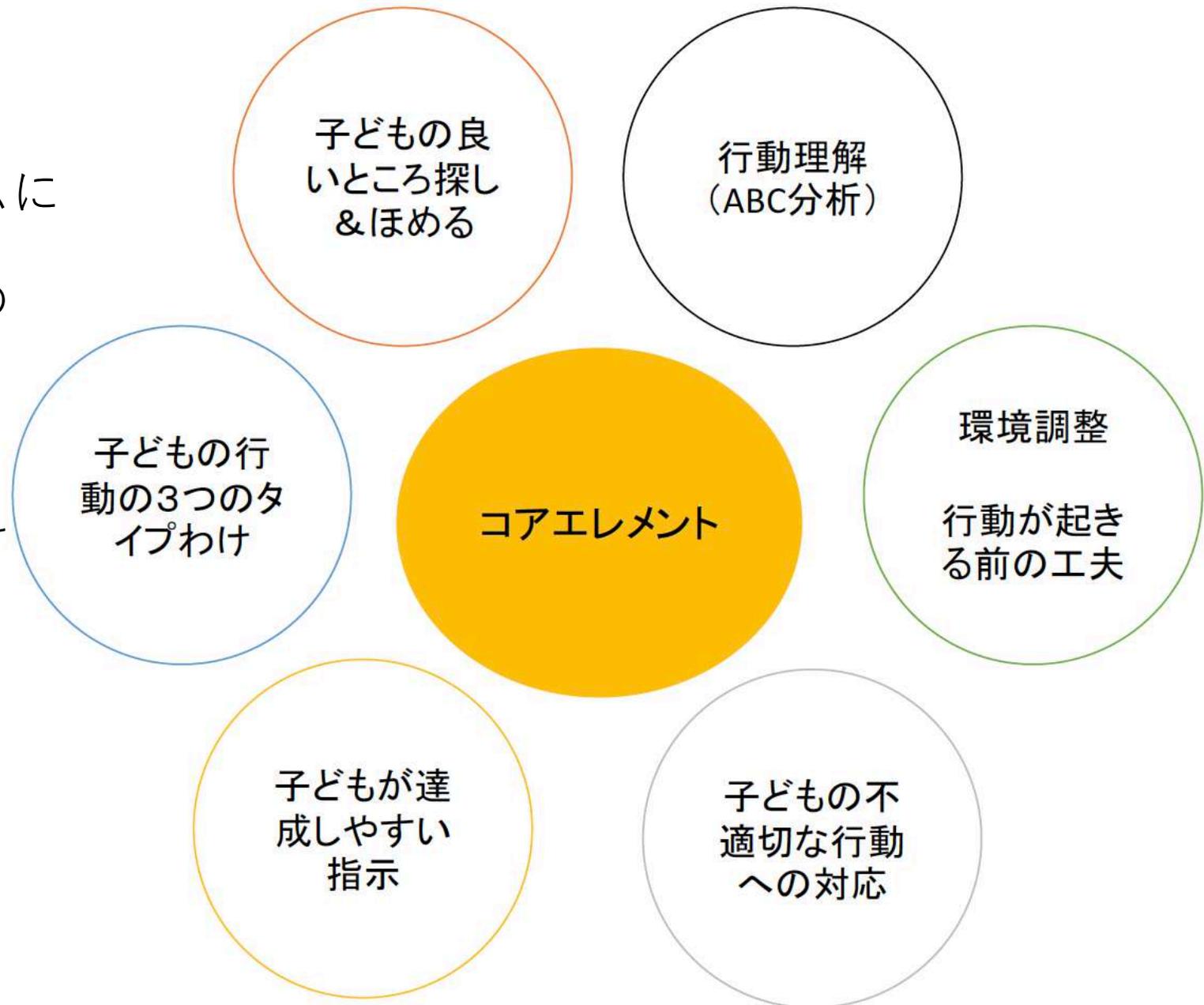


作成：一般社団法人 日本発達障害ネットワーク JDDnet 事業委員会
協力：日本ペアレント・トレーニング研究会

コアエレメント

代表的なペアトレプログラムに
共通の要素で、
プログラムの核となるもの

- ・ 行動理解（ABC分析）
- ・ 子どもの行動のタイプ分け
- ・ 良いところ探し&ほめる
- ・ 環境調整
- ・ 達成しやすい指示
- ・ 不適切な行動への対応



ペアレント・トレーニング 支援者用マニュアル

令和2年度障害者総合福祉推進事業

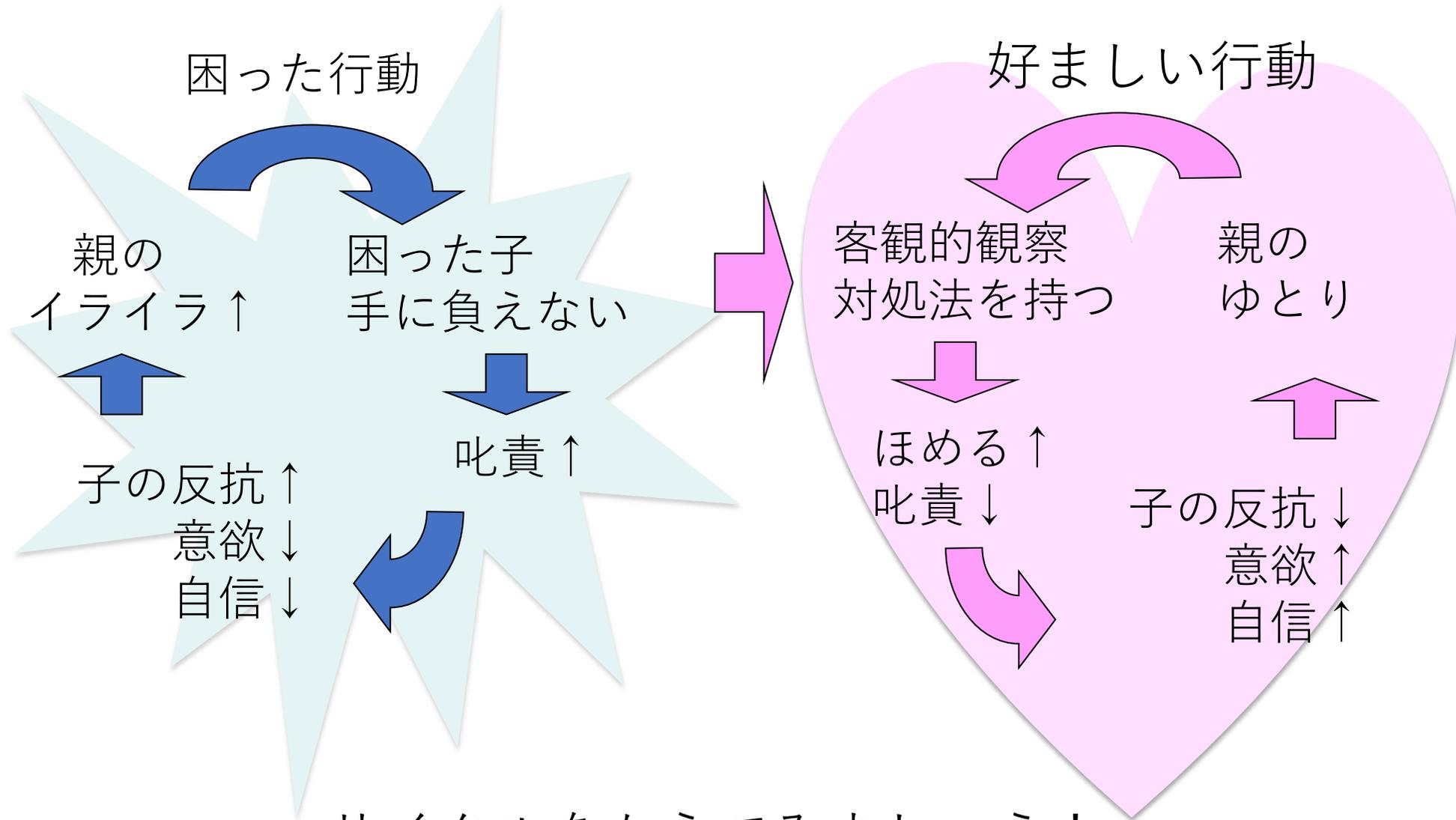
地域の発達障害者支援機関等で実施可能なペアレント・トレーニング実施テキストの作成

ペアレント・トレーニングの支援者（ファシリテータ）を養成するための研修の基本的なマニュアルとなる基本プラットフォームを使用したテキストブック

ペアレント・トレーニング

支援者用マニュアル





サイクルをかえてみましょう！

本日の内容

1.ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）とは

2.施設職員による子ども・家族支援

ティーチャーズトレーニング（以下、ティートレ）

3.ペアトレ（ティートレ）のプログラム

行動とは

ABC分析

行動を3つに分類する

肯定的な注目をあたえる（ほめる）

環境調整

否定的注目をしないで待つ

指示

4.人間関係の中で育つ

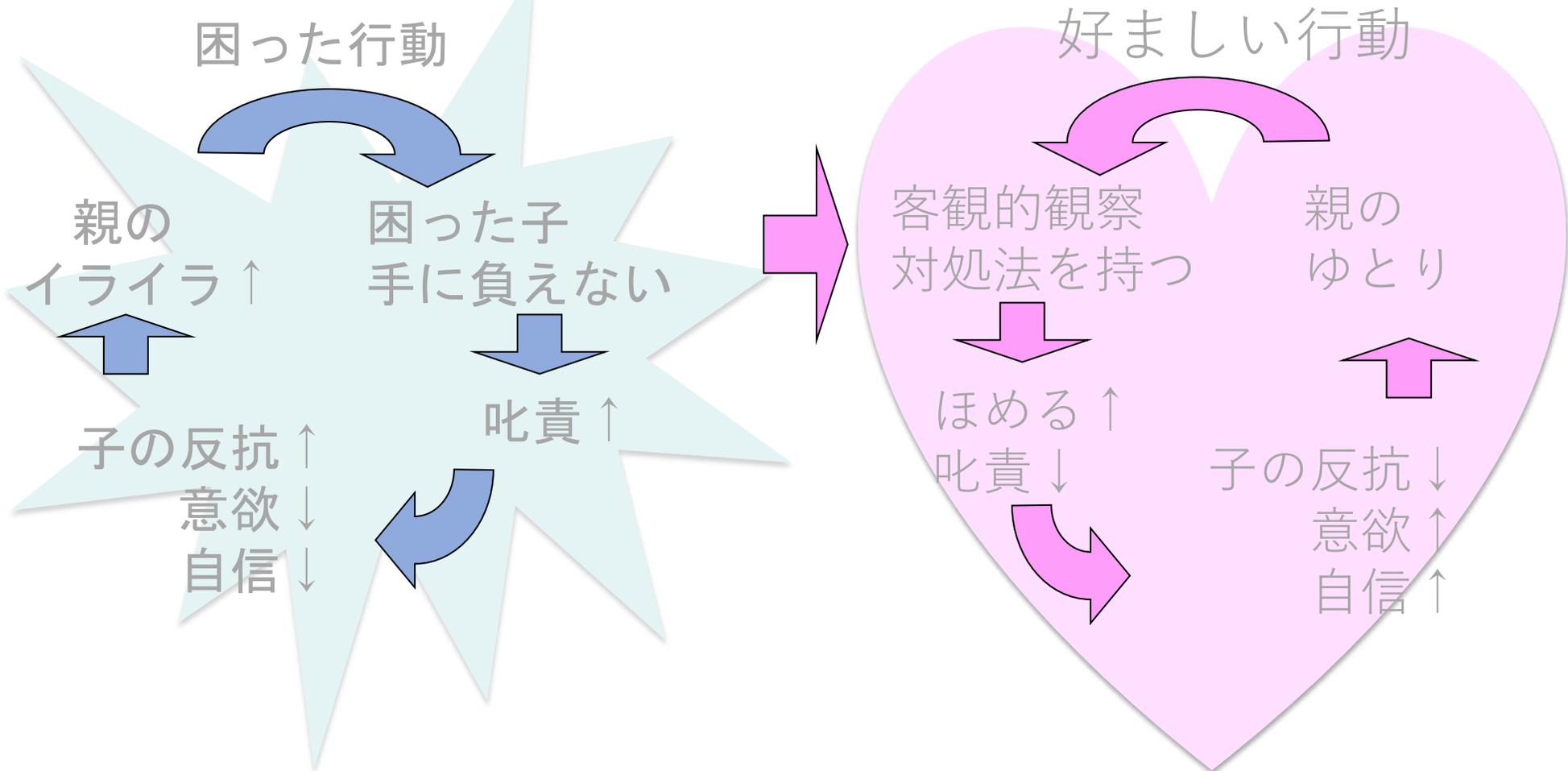
愛着、虐待、治療的養育

お友達を叩かないように
おうちで言って下さい

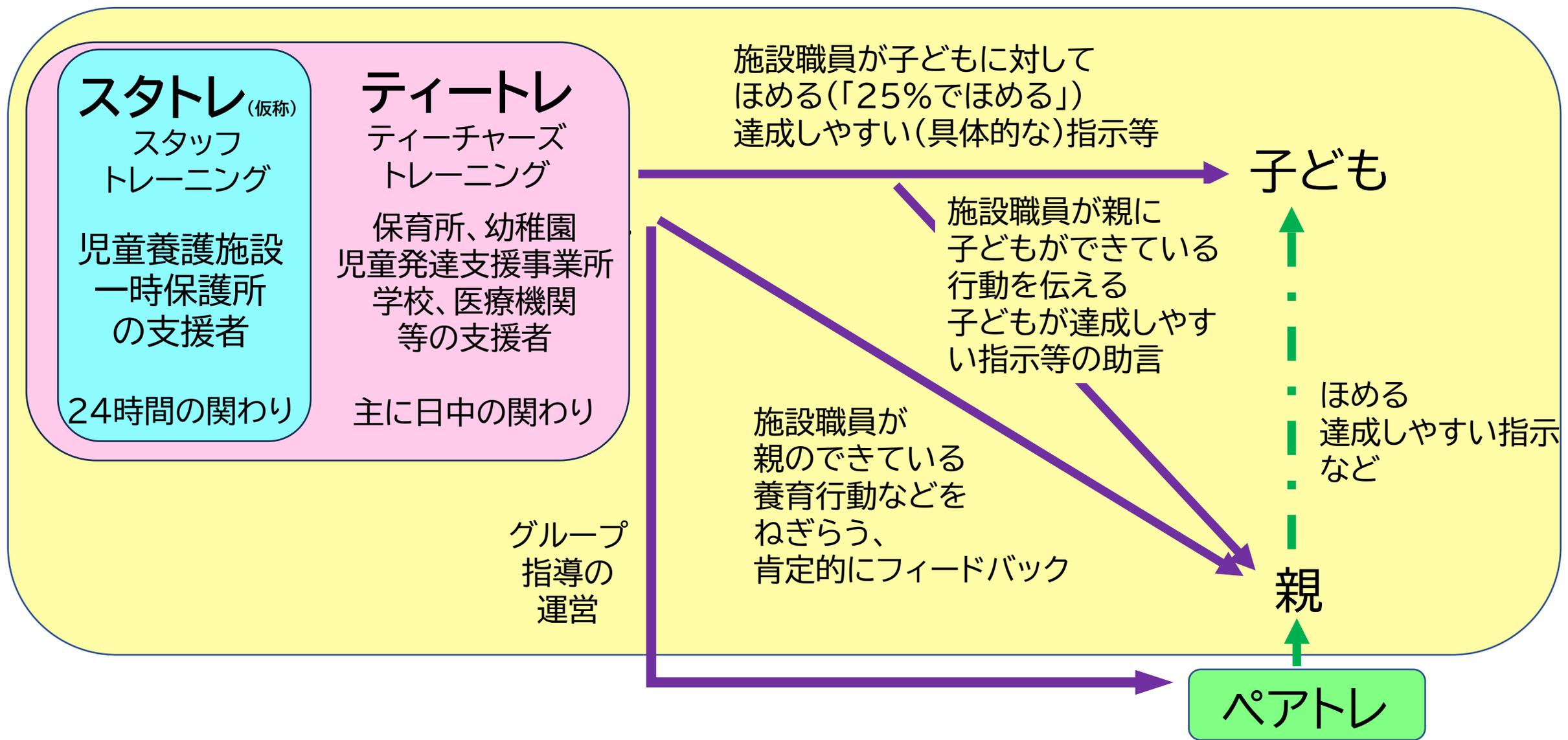
もっとほめてあげて

おこりすぎないで

どうしたらいいの！



施設職員による子ども・家族支援(ペアトレ的育児助言、精神面ケア、ケア代行)



本日の内容

1.ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）とは

2.施設職員による子ども・家族支援

ティーチャーズトレーニング（以下、ティートレ）

3.ペアトレ（ティートレ）のプログラム

行動とは

ABC分析

行動を3つに分類する

肯定的な注目をあたえる（ほめる）

環境調整

否定的注目をしないで待つ

指示

4.人間関係の中で育つ

愛着、虐待、治療的養育

行動とは

行動とは

目に見える、きこえる、数えられる、
「～する」

読んだ人が
演じられるように
書く

伝えられた
子どもが
わかりやすい
行動しやすい

(例)

~~花子ちゃんは優しい~~

行動で書く

→他児におもちゃを貸す：見える

他児が転んだ時に「大丈夫？」と声をかける：きこえる

~~宿題をちゃんとやらない~~

やらない代わりに何してる？

→3分宿題したら筆箱で遊び始める

ABC分析 行動を理解するための「行動のしくみ」

【前】 Antecedent

行動の直前の状況、
きっかけや手がかり

行動 Behavior

どんな行動？

【後】 Consequence

行動の直後の結果

- ポイントは、「 $A \Rightarrow B \Rightarrow C$ 」の3つの箱に分けること
- 子どもの行動は子どもだけによってうまれるのではなく、周囲の状況や関わり方で変化します。
- 問題が起こりやすい場面、好ましい行動が生まれやすい場面を予測することで、好ましい行動を増やして、困った行動を減らすためのヒントが見つかります

子どもの行動の意味 4つの機能

注目要求

人の注目を得たい

自己刺激

自分への刺激や
その行動そのものをやりたい



物や活動の要求

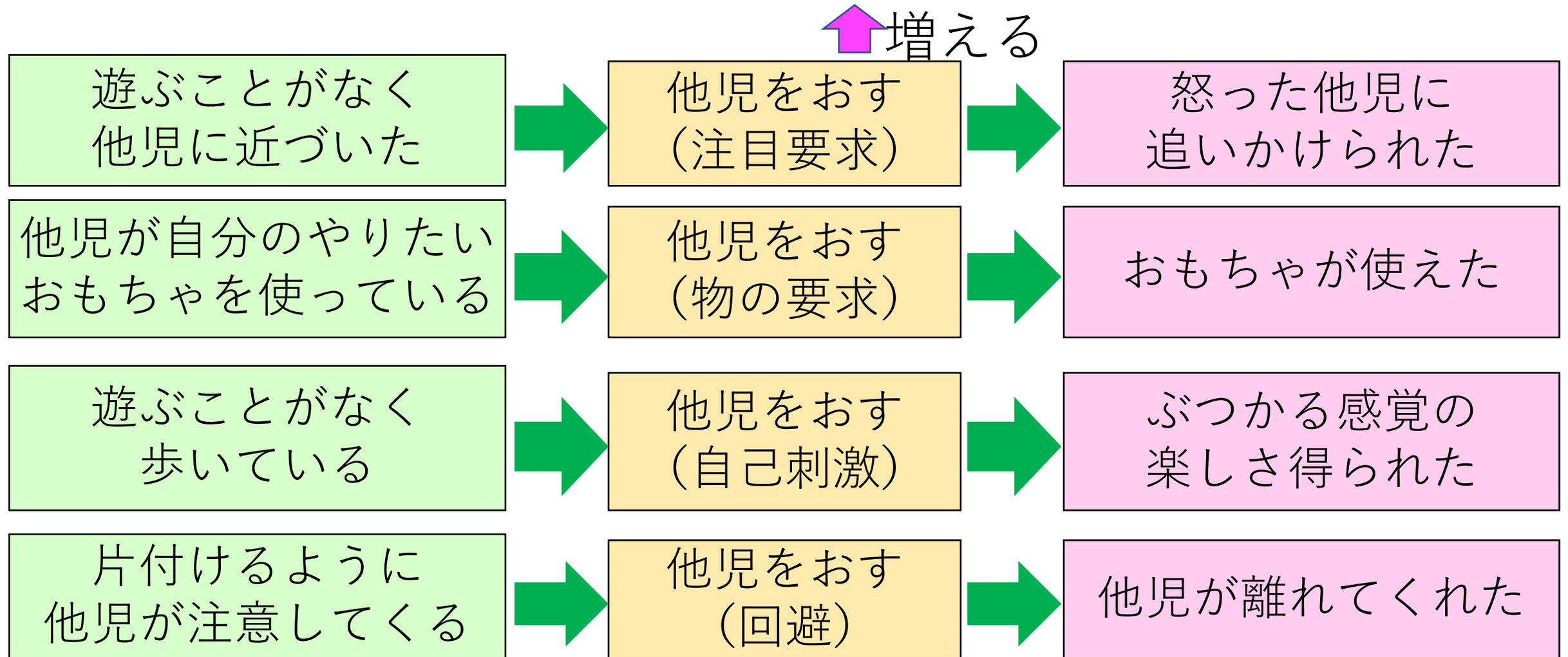
好きなものを手に入れたい
好きなことをやりたい

回避、逃避

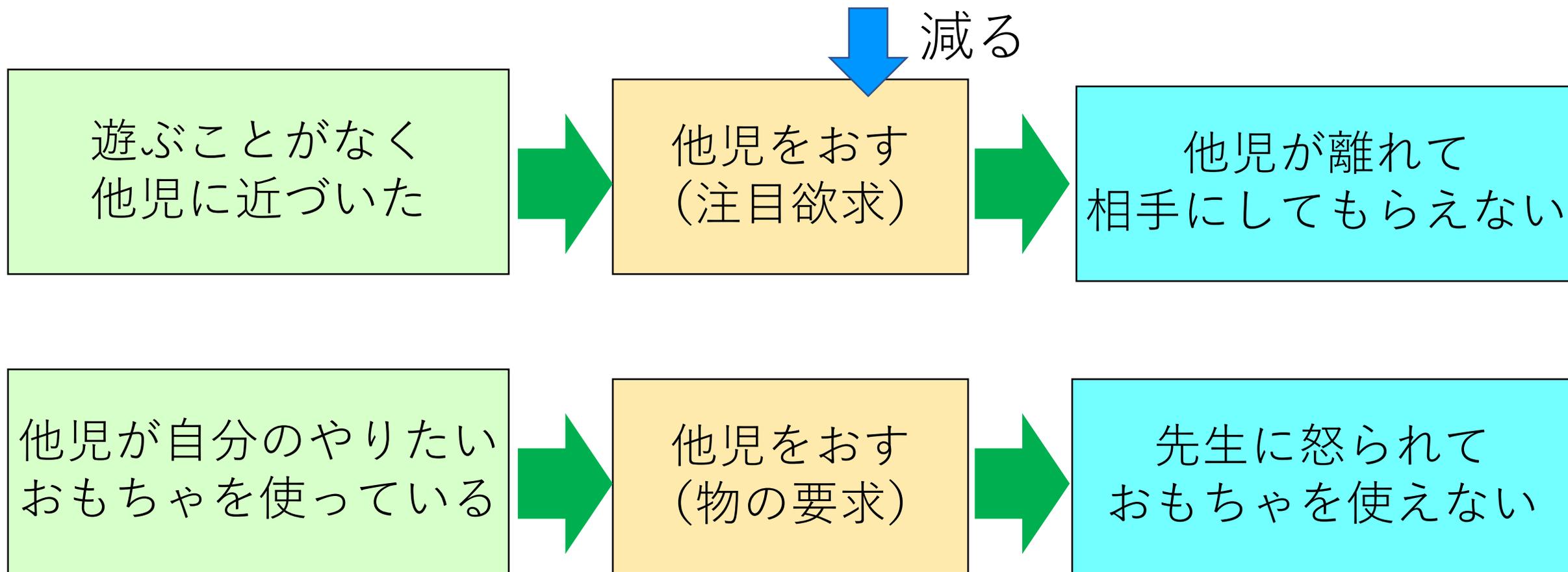
嫌なことから逃げる

どれか1つのこともあれば、複数の時もあります

結果により子どもの行動が増える



結果により子どもの行動が減る



注目の力を上手に利用しましょう！

良い行動をする → ほめられる 【肯定的な注目】

良くない行動をする → 怒られる 【否定的な注目】

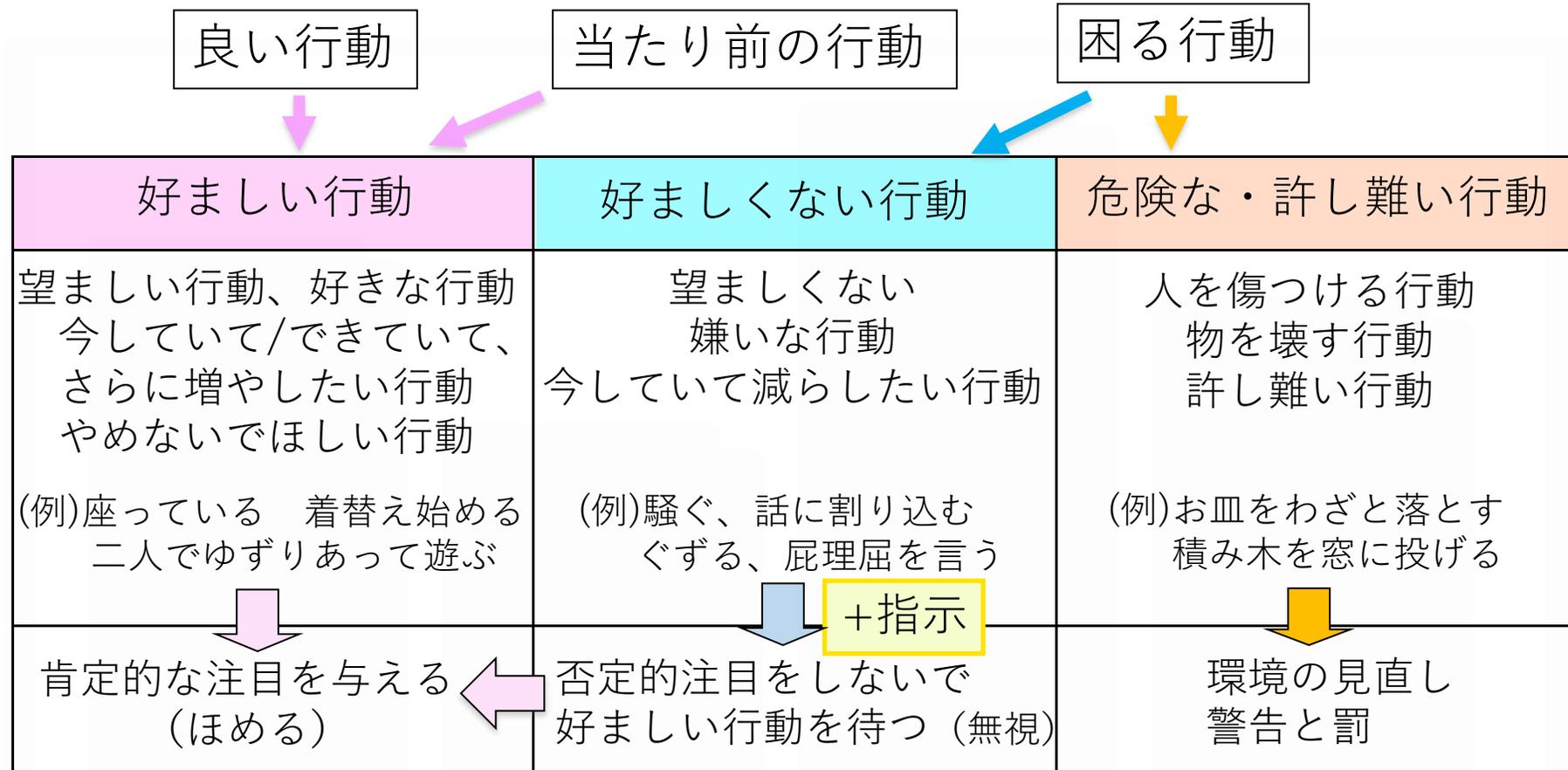
どちらの注目もこどもの行動を強化し、増やす力がある

当たり前の行動をする → 放っておかれる 【注目が無い】

注目が無いと今できている、続けて欲しい行動が減ることもある

行動を3つに分類する

子どもが実際にした行動を3つに分ける



子どもとの実際の様子と記録を台本にして分析

保：本児が希望した絵本を読み聞かせし、

保：消灯したら布団に静かに入ってトントンを待っていてほしいことを伝える。

子：しかし、実際に消灯すると、布団に入らずトントンを要求。

保：静かに布団に入れている児童を優先して寝かしつけにいくと

子：保の足にまとわりついて自分の元に来るよう要求してくる。

保：取り合わずにいると、

子：自分で布団で静かに待つ約束を思い出し、
布団に戻る。

不満げな声を出していたが、

保：布団に入れたことを認めてあげると、

子：徐々にトーンダウン。

保が来るまで布団に入って待っていた。

子どもの行動を分ける 好ましい行動、好ましくない行動、危険な行動

保：本児が希望した絵本を読み聞かせし、

保：消灯したら布団に静かに入ってトントンを待っていてほしいことを伝える。

子：しかし、実際に消灯すると、布団に入らずトントンを要求。

保：静かに布団に入れている児童を優先して寝かしつけにいくと

子：保の足にまとわりついて自分の元に来るよう要求してくる。

保：取り合わずにいると、

子：自分で布団で静かに待つ約束を思い出し、
布団に戻る。

不満げな声を出していたが、

保：布団に入れたことを認めてあげると、

子：徐々にトーンダウン。

保が来るまで布団に入って待っていた。

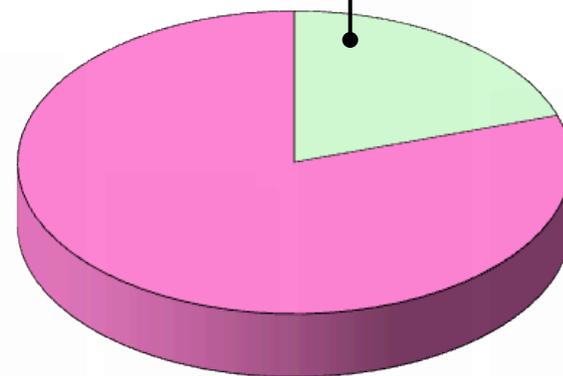
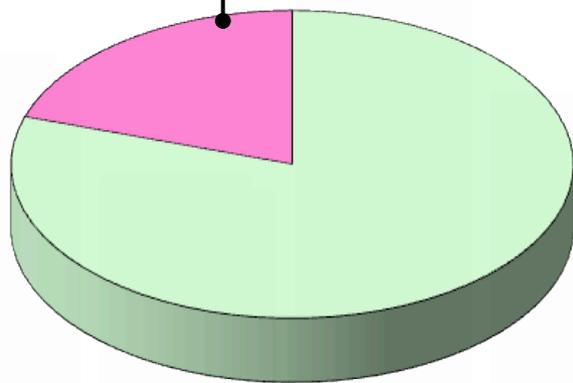
行動を3つに分類する (HW1)

| 好ましい行動 | 好ましくない行動 | 危険な行動 |
|---|--------------------------|---|
| 布団に入る | 布団に入らずトントンを要求 | 隣に寝ている子をたたく |
| 食事前に手を洗う 洗面所に向かう 石鹸をつける 指の間を洗う | 食事中に口を動かさず、スプーンを皿にぶつけて遊ぶ | 他児をたたく (食事前の片付けで、他児に早く片付けるように言われた時に) |
| | | |
| | | |

具体的に記載しておくこと、対応しやすくなります

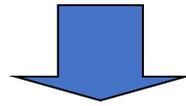
問題行動を減らすには、好ましい行動を増やす方が近道

好ましい行動を増やす → その結果 → 問題行動が減る



好ましい行動に肯定的な注目をあたえる（ほめる）

あなたが増やしたいと思うこどもの行動を増やすために
好ましい行動に【肯定的な注目】を与えましょう



- ①こどもはいつそう頻繁にその行動をするようになる
- ②こどもは認められていると感じる
- ③他のことでも協力的になることもある

「子どもたちに肯定的な注目を」～ペアレントトレーニング～

好ましい行動を増やすために「ほめる」をしてみましょう



「ほめる」ときのポイント

- 子どものそばで、視線をあわせましょう
- 名前を呼んだりして注意をひきましょう
- して欲しい行動を始めた時、している最中に、できるだけ早くほめましょう
- 好ましい行動が言葉にして、ほめましょう

「ほめる」のいろいろ

「えらいね」とほめる以外にも、たくさんあります。子どもの好きなほめ言葉を見つけてみましょう



「ほめる」行動が見つからない時の「ほめる」行動のみつけ方

ささいなことから見つけましょう

普段できないことができた特別な時だけでなく、他の子どもよりもよくできている時だけでなく、当たり前でも、これからもその子どもが繰り返してくれるといいな、と思うことからみつけましょう

- (例)
- ・ごはんをスプーンで食べる
 - ・トイレにすわる
 - ・大きな声で歌を歌う
 - ・紙芝居をすわって見ている
 - ・他の子と手をつないで散歩する
 - ・ブランコの順番を待つ

25%ルール

課題がパーフェクトにできていても、ほんの少しでもできていることを見つけてみましょう

- (例) パジャマにひとりで着替える

100%着替え終わるまで待ってからほめようとする、途中で遊んだり、うまくできなくて泣いたり、ほめられなくなってしまいます。

25%ルールだったら...

- (例)
- ・先生に言われてからパジャマをとりに行く
 - ひとりにいたらほめる
 - ・ズボンを脱ぐ→ズボンを脱げたらほめる
 - ・パジャマを着る→着たらほめる

「パジャマを着る」をさらに細かくほめると...

- (例)
- ・パジャマを持った時点でほめる
 - ・上着の片手をいれようとしたらほめる
 - ・ズボンの後ろ前を確認していたらほめる
 - ・ボタンをかけようとしていたらほめる

このように、いっぱいほめられますね

「ほめる」(＝肯定的な注目を与える)と、子どもは一層頻りにその行動をします。認められていると感じます。そして、他のことでも協力したり、スムーズに行動できるようになります。その結果、自然に好ましくない行動が減ってきます。

好ましくない行動を減らすために好ましくない行動への「ほめる」行動の出るのを注目を取り去り、待ちましょう

「ほめる」だけではちょっとうまくいかない子どもたちもいます。そんな時のヒントです。



叱責と反抗の悪循環になってしまうことはありません。叱責は否定的な注目です。注目していると、どんどんやりとりが繰り返してしまいます。注目を取り去ってみると...



注目を取り去る時のポイント

- 好ましくない行動が始まったらずくはじめます
- からだの向きをかえ、子どもと視線をあわせません
- あなたが怒っている様子はみせません
- 好ましい行動が出たらほめましょう

子どもの協力を増やすために指示を効果的に出しましょう

指示とは、やるべき行動の内容を伝えることです。お説教ではありません。指示に従えたら、ささいなことでも、ほめましょう



すぐに指示に従えとはかぎりません。2～3回指示を繰り返す必要がある時は、CCQをこころげましょう

| | | |
|---|-------|-----------|
| C | Calm | おだやかな気持ちで |
| C | Close | もう少し近づいて |
| Q | Quiet | 静かな声で |

他にも子どもの協力を引き出す方法はいろいろあります

- 予告 気持ちの準備ができます
「あと3回やったら、お片づけしよう」「もうすぐ給食だよ。そしたら片づけね」
- 選択 自分で決められていい気分
「車かたづける? つみ木かたづける?」
- ～したら～できる
「お片づけ早くしたら絵本読んであげるよ」
- 他の子の力を利用する
うまくできている子をほめます
「花子ちゃんおかたづけできてえらいね」

指示に従えたらほめます

ほめかたのコツ-1

- ①タイミング 『25%ルール』
行動を始めた時、しようとしている時、
指示に従った時、
好ましくない行動をしていない時に、
できるだけ早く。パーフェクトを待たらいけません。
25%でほめましょう！
- ②視線・からだ
視線をあわせて、同じ目の高さで。子どものそばに
いくか、子どもをあなたのそばに呼びましょう。
- ③表情 穏やかな表情で。
- ④声の調子
声の調子であなたが嬉しいと感じていることを伝えましょう。

ほめかたのコツ-2

⑤言葉 行動をほめる

短く、分かり易く。子どもの行動を言葉にして。

×「いい子ね。」→○「靴下自分ではけたね。」

⑥効果的にほめる

子どもの性格や感じ方、年齢にあわせたほめ方をしましょう。

⑦避けなければいけないほめ方

- ・誰かと比べる：競争させない、誰かを犠牲にしない

「1番」、「～よりすごい」

- ・皮肉、批判

「早くやっておけばよかったのに。」

「ほら、お母さんの言ったとおりでしょう。」

「初めからそうすればいいのよ。」

好ましい行動をほめましょう (HW2)

支援者向けペアトレ講習の宿題から

| 好ましい行動 | どうほめたか | こどもの反応 |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 集会の時に水を飲む時に自分のイスにすわった | すわってのみはじめた時に「座ってのみはじめてえらいね。」と言って頭をなでた | 嬉しそうな表情で「ごちそうさま」といってコップを返した |
| 話しているときにおもちゃで遊んでいたのをやめてお話をきけた | 「おもちゃで遊ぶのをやめてお話をきけてえらいね。」 | 「うん、ちゃんとできたよ」と笑顔 |
| | | |
| | | |

自己紹介

- ・ お名前・ご所属
- ・ 子どもの頃の大人からの呼び名
例：みかちゃん、みーちゃん



RP1 好ましい行動をみつけてほめる

コツ 「25%ルール」、視線を合わせて、うれしそうな表情や声、行動の言葉

<ロールプレイ>

歯磨き始めたことをほめる。子役、親役の感想は？

親：立つ。

子：座ったまま、親役に背を向け歯磨きする。

1. コツを使わないほめ方

子どもの背後から顔を見ずに「えらいね。」とほめる。

2. コツを使ったほめ方

子の名前を呼び、視線をあわせてから、
「歯磨き始めてえらいね。」とほめる。





視線合わさず、
行動を言葉に入れず



視線をあわせて、
行動を入れてほめる

環境調整の5つのコツ：直前の状況の工夫

1. 気になるもの・苦手なものを取り除く、見えないようにする
2. 事前に予定を視覚的に示しておく
3. 指示やルール、するべきことを視覚的に示す
4. 適切な行動をはじめやすいように手がかりを目立たせる
5. 本人の好きなものや活動を取り入れる

子どもにしてほしいことは見せる、してほしくないことは隠す
見せる、見せないを上手に操作！

子どもは楽しいことが好き！好きなことをしてくれる人が好き！
好きなことをしてくれる人の指示はうけいれやすい

1. 気になるものや苦手なものを取り除いておく

例1: 夕食時にテレビばかり見ていて食事がすすまない

→ 夕食の時間はテレビを消す。

例2: 糊が手につくことが嫌で製作ができない

→ スティック糊にかえる。

まずは製作を楽しむことが優先。

例3: 品質表示などのタグの感触が苦手で

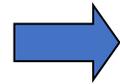
シャツを着ることを嫌がる

→ あらかじめタグを切り取っておく。

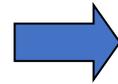
2. 事前に予定を視覚的に示しておく



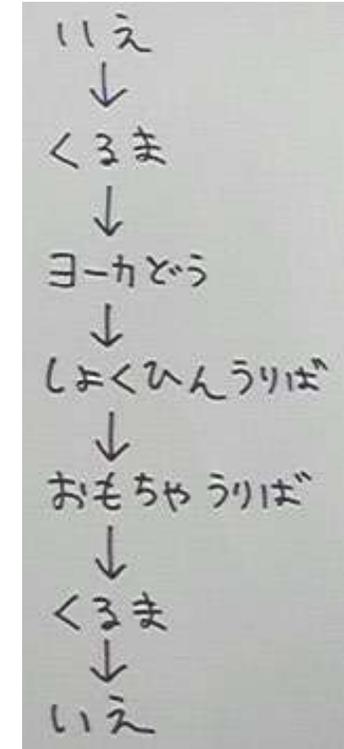
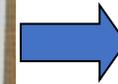
写真カード



絵カード



絵+文字カード



文字カード

3. 指示やルール、すべきことを視覚的に示す

時間をわかりやすく



すべきことをわかりやすく

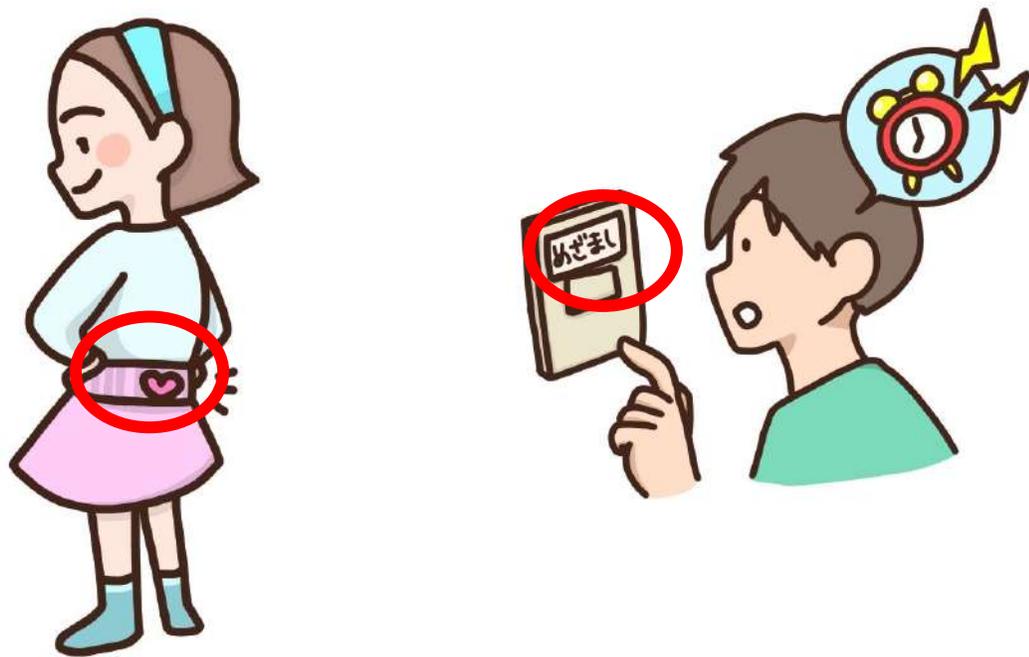
ルールをわかりやすく



4. 適切な行動を始めやすいように手がかりを目立たせる

手がかりを置くのにもっとも効果的な場所は？

手がかりを見るとききの行動をイメージしてみましよう



適切な行動を始めやすいように道具などを工夫する



くつをそろえる



カルピスのコップ



なわとびの工夫



5. 本人の好きなものを利用する



しまちゃんのお願いはきいて
くれて、かたづけもできる

山手線だよ、ということ緑で線を
ひいてくれる

保育所のひとこま（1）

食事前に手を洗いたがらず、保育士に説得されぐずっている。

事前情報：水遊びをしてやめないなので保育士が困っている
水が好き??

くるっと180度向きを変えてもらったら、
水道がみえて、自分から水道に近づいた。

見える、見えないをうまくコントロール

好ましくない行動に対して否定的注目をしないで待つ

待っているだけで、
好ましくない行動をやめたり、好ましい行動にきりかわったりします。

好ましくない行動をやめたり、好ましい行動が出てきたら、
すかさずほめましょう。

あとにほめることが続くことこそが、大きな鍵！

具体的にほめることで、代わりにどんな行動を望んでいるかを示します。

好ましくない行動 → 待つ → 好ましい行動 → ほめる

否定的な注目（注意する、怒る、たたく）が増えすぎると…

否定的な注目により、
好ましくない行動は減ることもあります。

しかし、否定的な注目が増えすぎると、子どもたちは、

- 自信が低下したり、反抗的になるかもしれません。
- 自分の力で、行動をコントロールする力が育たず、怒られないと好ましくない行動をやめることができなくなるかもしれません。
- 他者に対して怒ったり、たたいたりすることが増えるかもしれません。

否定的注目をしないで待つ コツ-1

① タイミング

してほしくない行動がはじまったら、すぐ始めましょう。

② 視線・からだ

子どもと視線をあわせない。身体の向きをかえます。

③ メッセージ

普通で無関心な表情と態度

決して眉間にしわをよせたり、怒っている様子は見せません。

何も言わない（舌打ち、ため息も注目になります）

表面上は全く何の感情も示しません。

何か別のことをして感情をコントロールしましょう。。

雑誌を読む、家事をする、時計の秒針を見つめる

④ ほめる準備をする

子どもが代わりにできそうな好ましい行動を考えておきましょう。

好ましくない行動と切り替わってほしい行動

ターゲットにする好ましくない行動は？

例：「絵本をかたづけて。」と言っても、無言で絵本を読み続ける

どのような行動に切り替わったら、ほめますか？
＝どのような行動をこれまでできましたか？

- 例：
- ・ 5分したら絵本を本棚にかたづけはじめる
 - ・ 3回近づいて声をかけると、3回目に本を閉じる
 - ・ 10分後に自分で絵本を閉じる
 - ・ 「うん、分かった」と返事をする

気づかないふりをして待ち、
(否定的注目を取り去り)
行動が切り替わったらほめると

好ましくない行動を減らすために
好ましくない行動への 好ましい行動が出るのを
注目を取り去り、待ちましょう



叱責と反抗の悪循環になってしまうことはありませんが、
叱責は否定的な注目です。注目していると、どんどんやり
とりが続いてしまいます。
注目を取り去ってみると…



ABC分析 と 否定的注目をしない待つ

【前】 Antecedent

行動 Behavior

【後】 Consequence

行動の直前の状況、
きっかけや手がかり

どんな行動？

行動の直後の結果
(対応) は？

好ましくない行動 (注目欲求)

注目されない

遊んでほしいと騒ぐ

減る

先生に相手にされない

好ましい行動 (注目欲求)

注目される

先生から離れる

増える

先生に感謝される

「否定的注目をしないで待つ」が難しく思える時- 1

放っておくとその行動を続けてしまう行動では、
「否定的注目をしないで待つ」が効きにくいように思えます。

例：やめる時間になっても絵本を読み続ける

しかし、想像していたよりも早く、好ましい行動にきりかわることもあるので、集団の中でも可能な限り、観察してみましよう。

「否定的注目をしないで待つ」ことで、大人の気持ちが穏やかになり、大人と子どもとの関係の悪循環はさけられます。

「否定的注目をしないで待つ」が難しく思える時-2

「否定的注目をしないで待つ」と、こどもが注目をひこうして一時的に行動がエスカレートすることがあります。

徹底しないと、逆にその行動を増やすことになります。
負けずに「否定的注目をしないで待つ」を続けましょう！

好ましい行動が分からないこどもには、してほしい行動を伝えます。
すぐ行動が切りかわらなくても、その間は、「否定的注目をしないで待つ」をします。

保育所など大人が複数で関わる時は、「否定的注目をしないで待つ」対応をする行動を、みなで相談しておけるとよいでしょう。

好ましくない行動を否定的注目をしないで待ち、
好ましい行動にきりかわったらほめましょう (HW 3)

はじめは難しいので、やりやすい行動を選んで試してみましよう。

施設職員向けペアトレ講習の宿題から

| 好ましくない行動 | どうやって待ったか | 待った後ほめた子どもの好ましい行動 | どうやってほめたか | 子どもの反応 |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------|---|--|
| 絵本を5冊以上読んでもらいたくて泣き叫ぶ | そばにいるが、声はかけないで様子を見た。 | 「全部よんでほしかった」と言葉で伝えてくれた。 | 「そっか、沢山お話し読んでほしかったんだね。ちゃんとお話し出来たね」と背中を優しくトントンした | 泣き止み、笑顔を見せた。大きい声を出さずに、こちらが読んであげるまで待ってくれた |
| 着替えをせずに他児にちょっかいをかけている | 「着替えるよ」と声をかけ、パジャマを本児の近くに置いて、少しその場を離れた | 数分後見に行くとき自分で着替えを始めていた | 「えらいね」と声をかけ、本児の興味のある話題を出した | その後もスムーズに準備を進めた |

子どもの協力を増やす 指示

『指示』とは

コミュニケーションの道具。お説教ではありません！

やるべき行動の内容を伝えること。

「～を始めてね」「～はやめなさい」

1回の指示で子どもはあなたが望む行動を、すぐするようになるのでしょうか。現実的になりましょう！

はじめから、「指示はくり返すもの」と思っていたら、少し楽になるかもしれません。

指示の出し方のコツ-1

- ① こどもの注意をひきましょう
そばに行く、名前を呼ぶ
- ② 視線をあわせましょう
こどもの目線になって
- ③ 指示は短く、具体的に、して欲しい行動を伝えます
× ちゃんとしなさい
◎ 手は膝の上ののせて座ってね
- ④ こどもが指示に従うまで、少し時間を与えましょう。
すぐに従わなければ、その場を去ります。（=待つ）
指示→待つ（1～数分）→指示→待つ→指示を
CCQで繰り返しましょう
- ⑤ ささいなことでも従おうとしたら、ほめましょう

指示を繰り返す時は

C : Calm おだやかに

C : Close 近づいて

Q : Quiet 静かに

指示の出し方のコツ-2

より小さい子どもに対しては、言葉だけでなく、視覚的な指示も取り入れましょう

- ・ 実物をみせる

例：おもちゃの箱を目の前において、「おもちゃを箱にしまおうね」
歯ブラシをもってきてみせて、「歯磨きシュッシュしようね」

- ・ ジェスチャーをする

例：おもちゃの箱に入れるところを見せて「おもちゃを箱にしまおう」
手を口の前で横に動かして、「歯磨きシュッシュしようね」

- ・ 実物をもたせる

例：おもちゃの箱を目の前において、おもちゃを渡し、「おもちゃを箱にしまおうね」

指示の出し方のコツ-3 うまくいかない時に

- 「○○○しなさい」と伝えましょう

「×××してはだめ」では

×××の言葉に反応して行動してしまいやすいです
代わりに何をしたらよいか考えなければいけません
実際どうしたらよいか分からない子もいます

例：ミニカーを投げようとしている子に

× 「投げちゃだめ」というと、投げてしまう

○ 「（床で走らせるまねをして）ビューンって走らせよう」

- 好ましくない行動をした時でも、子どもの気持ちに共感することで、次に伝える指示が伝わりやすくなります

例：お友達のおもちゃを無理やりとろうとした子に

× 「とっちゃだめでしょ」

○ 「遊びたかったんだね。そういう時は、『かして』って言おうね」

子どもの行動の4つの機能から考える適切な指示

例：お友達を押す

- ①注目を得られる（注目要求）：
友達がふりむく、追いかけてこ
- ②好きなものを手に入れる（物の要求）
おもちゃを使える
- ③それ自体が楽しい（感覚刺激）
触覚刺激を楽しむ
- ④嫌なことから逃げる（回避、逃避）
近づいた人を遠ざける
注意されるのを拒否する



代替行動の指示

- ①友達の名前を呼ぶ
「遊ぼう」と言う
- ②「貸して」と言う
- ③大人に抱っこを要求
クッションを抱える
- ④「やめて」と言う
先生のそばに行く

保育所のひとこま（2）

紙芝居聞かないで、ふらふら歩いている子

事前情報：他児に割り込んででも先生に相手をしてほしいがる。

巡回医師にもあいさつに来るなど関わりを求めてくる

人の注目好き？

「どんな話か後で教えてね」→ずっと聞いていた

注目を得られる適切な方法を伝える、体験させる

こどもの協力を引き出す方法のいろいろ

1. 予告する 「あと5分遊んだら片付けてね。」

2. 選択させる 「絵本とおもちゃ、どっちを片付ける？」

3. ~したら~できる という取り決め

「すぐにお片づけを始めたら、絵本を2冊読んであげるよ。」

注 「片付けなかったら、いつも読む絵本読まないよ」は罰の警告

4. こどもどうし之力を利用して協力を促す

「太郎、お片づけしてくれてありがとう。」

花子も片付いたら「花子もお片づけできて、えらいね。」

注 「花子は片付けないけど太郎はえらいね」と比較しない。

子どもが指示に従ったら、ほめましょう。

ABC分析 と 指示

【前】 Antecedent

行動の直前の状況、
きっかけや手がかり

行動 Behavior

どんな行動？

【後】 Consequence

行動の直後の結果
(対応) は？

指示

CCQ
具体的にできそうな行動
間をあけて繰り返し

視覚的な指示
見通し：予告、スケジュール
好きなことを利用：選択、特典

好ましい行動

肯定的に注目される

RP 2 CCQで本を片付ける指示をしましょう

コツ CCQ（おだやかに、近づいて、静かに）

少し時間を与えてくりかえす



1. コツを使わないほめ方

保：子どもの背後から、「太郎、本を片付けてね。」と指示します。

子：本を読み続けます。

保：「本片付けて。」、「早くしなさい。」と続けて5回指示を出します。

2. コツを使ったほめ方

保：CCQで、視線をあわせて、「太郎、本を片付けてね。」と指示します。

子：本を読み続けます。

保：10秒待って再び「本を片付けてね。」とCCQで、
視線をあわせ指示します。

子：本を閉じて、本箱に入れようとします。

保：「片付けられるね。えらいね。」とほめます。



指示を遠くから大声で、
近づいて何度も続けざまに



指示 CCQ
→待つ→指示→ほめる

指示をして、少しでもできたらほめましょう (HW4)

施設職員向けペアトレ講習の宿題から

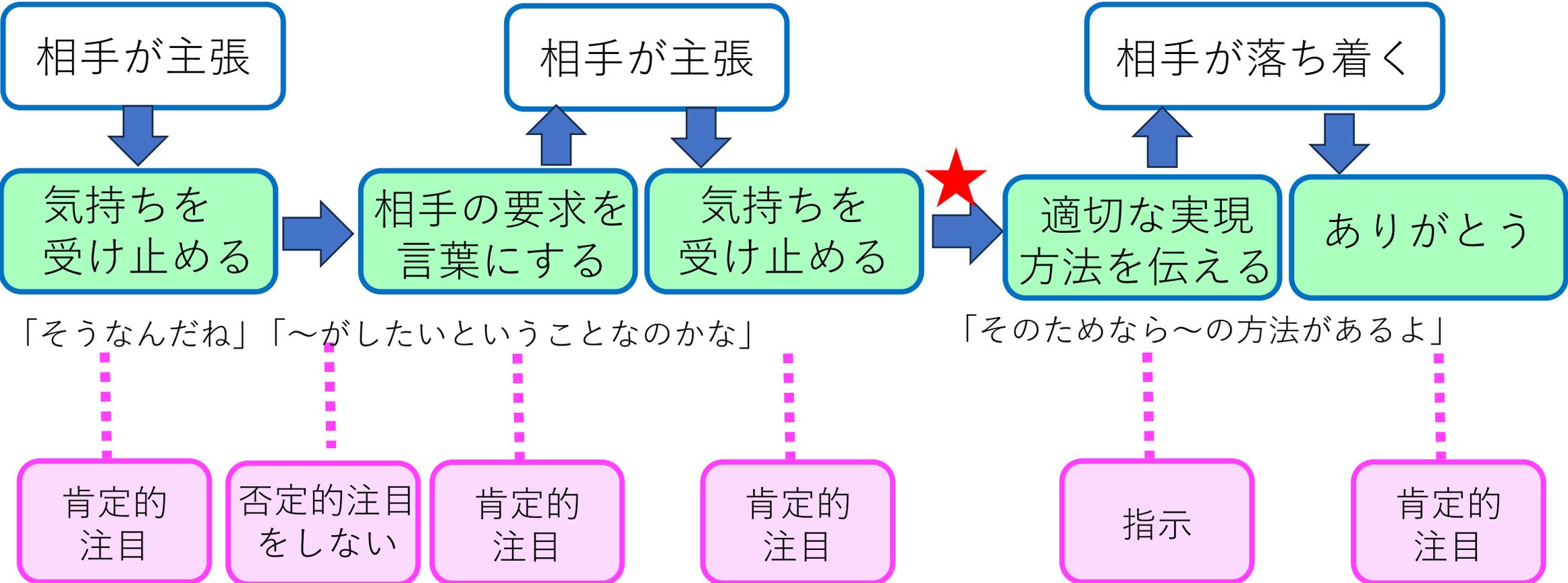
| あなたが出した指示、ほめた言葉 | こどもがそれに対して言ったこと、したこと |
|---|--|
| <p>トイレの場面</p> <ol style="list-style-type: none">1) (CCQで名前を呼んで)ズボンを履こうね3)ズボンをあげてごらん(一緒に手を添える)5)じゃあ、先生がお手伝いしてもいい?7)(腰の下までズボンをあげ、手を一緒に添えながら)ぎゅって引っ張ってごらん9)あ!履けたね、できたよ!ばっちりだね! | <ol style="list-style-type: none">2)こちらを見るだけで返事をしない4)やろうとしない6)うなづく8)手に少し力が入り、わずかに引っ張る <p>10)こちらを見て、にやりと笑う</p> |
| | |

アンガーマネージメント

と ペアトレ、ティートレ、スタトレ

子どもの攻撃的な言動の受け止め方 キレイにくい子どもを育てる。親子のアンガーマネージメント 本田恵子 一部改変

1) 欲求を適切な方法に変容させる場合



本日の内容

- 1.ペアレント・トレーニング（以下、ペアトレ）とは
- 2.施設職員による子ども・家族支援
ティーチャーズトレーニング（以下、ティートレ）
- 3.ペアトレ（ティートレ）のプログラム
行動とは
ABC分析
行動を3つに分類する
肯定的な注目をあたえる（ほめる）
環境調整
否定的注目をしないで待つ
指示
- 4.人間関係の中で育つ
愛着、虐待、治療的養育

人間関係の中で育つ



愛着行動システム



探索行動システム



怖れ／警戒システム

こどもの世話のもつ精神発達への大きな役割

基本的信頼 (basic trust)

不快→啼泣→保護の積み重ね

無条件に自分は守られているという外界への
安心感と信頼

能動性の芽生え

啼泣→不快の除去の積み重ね

感覚の分化

不快：おなかすいた→授乳 寒い→服をきせる

さらに喜怒哀楽の分化へ

自分を信じ、他人を信頼し、思いやる

気持ちを共感、代弁してもらう（肯定的注目）

楽しいね、ワクワクするね、ガッカリだね、くやしいね。。。。



しっかり自分をうけとめてもらえている

認めてもらえている

困った時助けてもらえている、という感覚



自分を信頼する力



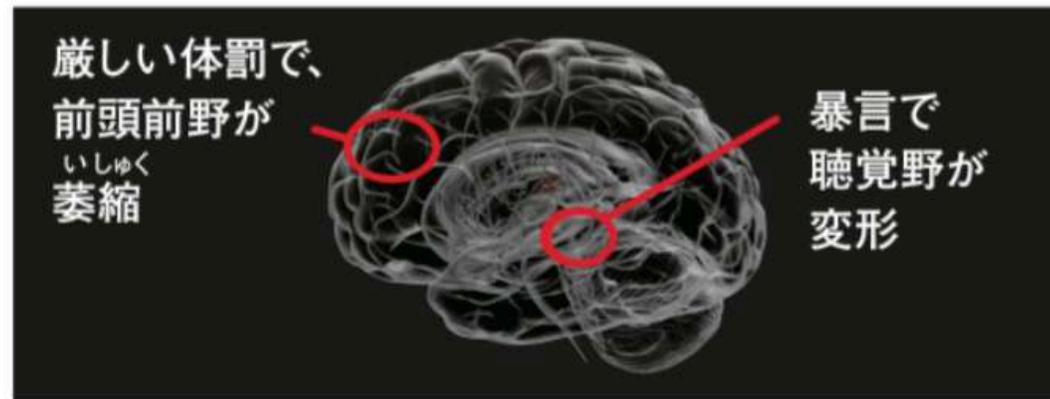
他者を信頼する力

他者の気持ちを分かる力

体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きな影響を与えているかも知れないのです。

●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



提供：福井大学 友田明美教授

- ・ 厳しい体罰により、前頭前野(社会生活に極めて重要な脳部位)の容積が19.1%減少
(Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)
- ・ 言葉の暴力により、聴覚野(声や音を 知覚する脳部位)が変形
(Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

『子どもを健やかに育むために』リーフレットより

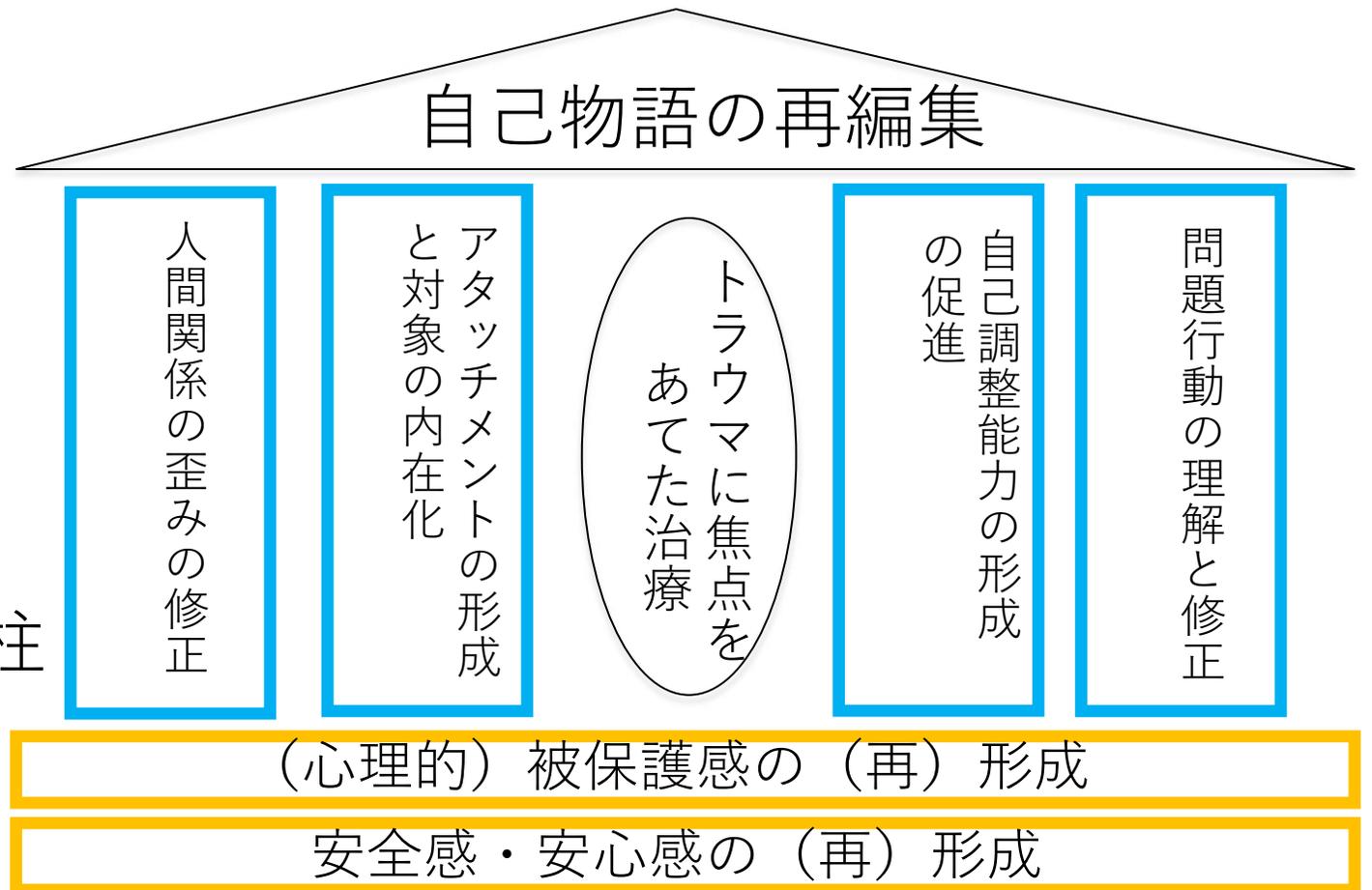
複雑性PTSD 長期のトラウマ体験、再体験＋回避＋覚醒亢進
感情制御困難、否定的自己概念、対人関係障害

虐待を受けた子どもの治療的養育（西澤）

子どもの心理的・行動的問題を、日常生活における子どもの具体的な行動によって理解し、また、それらの解決に向けた援助を、子どもの生活環境内で生じるさまざまな日常的局面に則しながら、子どもとの日常的なやりとりを通して行おうとするもの。

4つの柱

2つの
基礎



治療的養育

と ペアトレ、ティートレ、スタトレ の共通点

安全感、安心感の形成

自分を取り囲む環境・人が危険でなく、信頼できるものと学習できる

肯定的注目
ほめる、共感

被保護感の形成

「自分をわかってもらえている」という感じを積み上げることができる

人間関係の歪みの修正

自分を肯定的にとらえてくれる人との関係ができる
大人が子どもの虐待的人間関係の再現（行動化）やパニックなどにふりまわされずに対応する

アタッチメントの形成

問題となる行動をした時も、背景の心情などに共感してもらい、日頃から肯定的メッセージを与え続けてもらえることで形成が促される

否定的注目を
しないで待つ

トラウマを念頭においた対応が必要

離れる時に見放されていないと思える一言を例「嫌な気持ちなんだね。5分したら来るよ。安心して。」

ティートレ、スタトレでの支援の考え方

- 1.子どもの行動を分けてみよう：好ましい、好ましくない、危険・許し難い
- 2.大人の行動を分けてみよう：肯定的注目、待つ、指示、否定的注目、制限を設ける（罰の警告と罰の実行）
- 3.肯定的注目を増やすとしたらどの行動に？ どのような肯定的注目？
肯定的注目の効果：行動を増やす、認められた・安心な感覚、協力を増やす
- 4.好ましい行動につながりやすい環境、事前の準備は？
- 5.指示や否定的注目をしないで待てる子どもの行動はある？
何をしながら待つ？ どのような行動に切り替わるのを待つ？
否定的注目をしない効果：不適切な注目要求の軽減、虐待的関係の再現防止、自分でできたと思える機会をつくる
- 6.大人が子どもにしてほしい行動は？子どもが実行可能な指示は？
これまでできた子どもの行動は？ これからできそうな行動は？ 協力を促す方法？

大人の対応を分ける ほめる→指示→待つ→ほめる

保：本児が希望した絵本を読み聞かせし、

保：消灯したら布団に静かに入ってトントンを待っていてほしいことを伝える。

子：しかし、実際に消灯すると、布団に入らずトントンを要求。

保：静かに布団に入れている児童を優先して寝かしつけにいくと

子：保の足にまとわりついて自分の元に来るよう要求してくる。

保：取り合わずにいると、

子：自分で布団で静かに待つ約束を思い出し、
布団に戻る。

不満げな声を出していたが、

保：（不満げな声は注意せず）布団に入れたことを認めてあげると、

子：徐々にトーンダウン。

保が来るまで布団に入って待っていた。

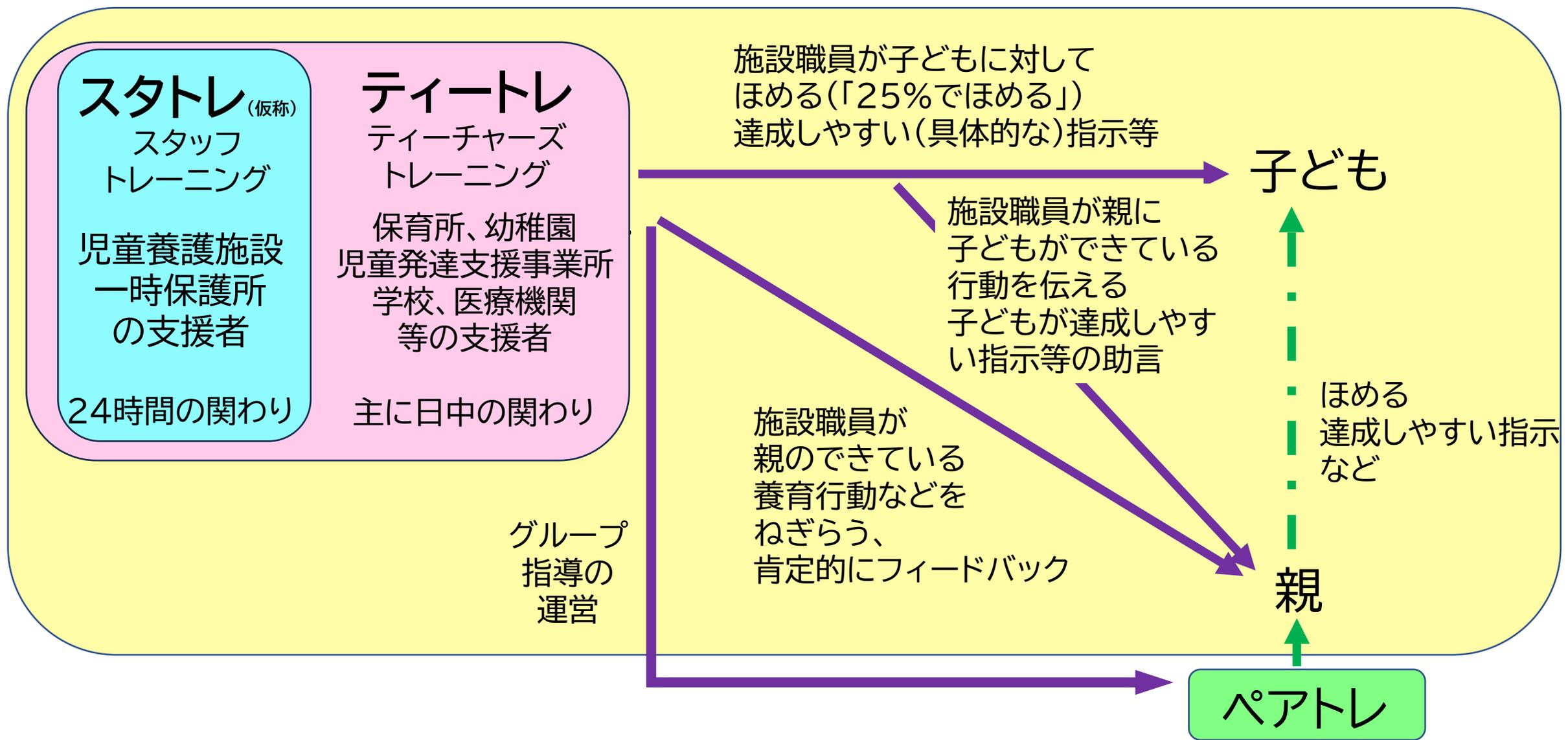
(1) 他にほめられそうなことはありますか？

どのように、どんな言葉でほめますか？

(2) 指示の工夫はできそうですか？ どんな言葉で指示しますか？

(3) 指示以外の環境（直前の状況）の工夫はできそうですか？

施設職員による子ども・家族支援(ペアトレ的育児助言、精神面ケア、ケア代行)



どこでつまづいているのかな？ どこまでできるのかな？

知らない？

教える



できない？

? できる行動を指示
一緒にやるなどの支援

思い出せない？

声をかけて
気づかせる

やりたくない？

ほめられる
一緒に喜んでもらえる
成功する

保護者と協力して子どもを支援するために

保育所/幼稚園・学校は、
子どものことを一緒に考えてくれている
保護者のことを一緒に考えてくれている、という思い
<子ども、保護者を中心とする視点>



保育所/幼稚園・学校の紹介による、
専門機関受診
→保護者と保育所等と専門機関の連携

専門機関は、診断名をつけるだけでなく、
子どもが少しでも過ごしやすくなるための、
保護者が少しでも楽になれるための、
方法・支援を提供してくれる場所である、という理解

連携でお願いしたいこと

困ったことだけでなく、**子どものよかったこと**（**ささいな**日常のよかったこと）もたくさん御家族にお伝えください。

また、子どもの気になる行動については、問題があるかどうかだけでなく、できるだけ**具体的に**、**その前後の周囲の状況**、**工夫**して下さった対応と**子どもの反応**なども含めて、御家族にお伝え下さるとありがたいです。

御家族が先生方の情報を十分にお伝え下さることが難しいこともございます。お忙しいところ申し訳ございませんが、ご家族のご了解のもと、文書としてご用意していただけますとありがたいです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

肯定的な注目を

地域・支援者

家族

子ども

支援者→家族

支援者→子ども

家族→子ども

支援者⇔支援者

家族⇔家族