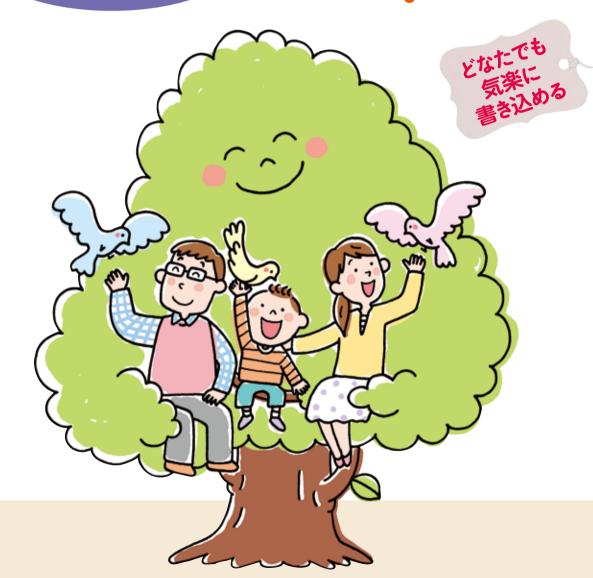
お母さん・お父さんの子育で頭の整理法

かんたんクトライアル







楽しく子育てするために

- あ子さんの「よいところ」を増やしていきましょう。
- あなた一人でワークするだけでなく、家族やグループ仲間で一緒に取り組みましょう。
- このワークブックをグループ仲間でお互いに発表 しながら取り組んでみましょう。

仲間の発言の中からも、きっといろいろな発見が できるでしょう。



発行日: 2010年3月31日

発行元:特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会連絡先:特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会事務局

〒452-0821 名古屋市西区上小田井2丁目187番地

メゾンドボヌー小田井201号室

監修: 辻井正次 (発達臨床心理学者/特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会 CEO)

※このワークブックは、平成21年度障害者保健福祉推進事業 (障害者自立支援調査研究プロジェクト)の

補助金により作成しております。

※本誌文書および画像の無断転載・転用を禁じます。

子どももいろいろ、 子育てもいろいろ

子どもはそれぞれ違います。育て方も子どもの数だけあるはずです。子どもの 中には、例えば自然にさまざまなスキルを身につけていくタイプの子や、一つ ひとつ丁寧に教えてもらってスキルを獲得していくタイプの子がいます。

日本の育て方は古くから「叱って育てる」方法でした。叱られることで自分の間違 いに気づき、自分で正しい方法を覚えていくものです。

でも後者のタイプの子どもの場合は「叱られる」だけでは「どうすればいいのか」 わからず、結局なにも得ることができず、失敗や叱られるという体験をくり返して いくだけです。「こうやれば、うまくできるよ」と教えられれば、たいていのことはで きていくものです。

頭の整理が大事

この「かんたん! トライアル」は、お母さん・お父さんとお子さんの「よいところ」 や「努力しているところ」をワンフレーズで書き出し、現状を把握した上で課題 を見つけ、それを整理していきます。そうすることによって具体的な工夫ができ るようになるトレーニングです。

また、問題ばかり見つけるのでなく誉めてあげることも大切です。「誉めること」

と「努力したことを認めること」でお子さんのよさがわかり、

お子さんも自信がもてるようになります。

さぁ! お子さんの成長を実感しながら楽しく子育て ができるようトレーニングをしてみましょう!

現状が書けるようになる

具体的にシートの 書き方がわかる

頭の整理ができる

お子さんのよいところが認識でき、 関わり方がわかる。





行動で見ていくことを練習しましょう!



日頃ご自分のしている「よい行動」と「困った行動」を

2つずつあげてみま	しょう。	
よい行動	困った行動	
日頃お子さんのしている「よい行動」と「困った行動」を 2つずつあげてみましょう。		
よい行動	困った行動	
書き方 POINT 「行動」について書 つまり動詞で書きる	iくわけですから、何かをしていること iしょう。	
─ 明るい (形容詞)─ 所るくあいさつする─ がんこ (形容詞)─ がんこに自分の意見を	× わがまま (形容詞) と主張する わがままに好きなものばかり食べる	
「行動」で表現することは、慣れない	かもしれませんが、「行動は変えられる」ので	

具体的にすればするほど、自分もお子さんもうまくいきます。



もっと具体的に書いてみましょう!

たのよいところは?	あなたの努力しているところは?	あなたの困ったところは?
	\leftarrow	→
	\leftarrow	→
お子さんの「よい	ところ」、「努力しているところ」、「困ったところ	
お子さんの「よい さんのよいところは?	ところ」、「努力しているところ」、「困ったところ お子さんの努力しているところは?	
		」を あげてみましょう。
		」を あげてみましょう。

POINT

具体的な行動で 書いてみましょう。

抽象的なこと(あいまいなこと)は 言われてもできません。具体的に できることを書きましょう。

× 食べなさい

○ こぼさないようによく見て食べなさい

POINT

よいところは他人より 優れているところでは ありません。

よいところ



何とかできているところ。 (ギリギリセーフでいいんだよ) それを「適応的行動」と言います。



(できている)ことばで考える。

← ← ★ ★ ★ お子さんの「できているところ」をことばにしてみまりますさんのよいところは? お子さんの努力している		「~しない」は「~しない の省略形です。子どもは 「~しない」ことを言うの うまくいくこと」を子ども POINT 5 工夫を見
← お子さんの「できているところ」をことばにしてみまり お子さんの「できているところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ」をことばにしてみまり なるところ		「~しない」ことを言うのうまくいくこと」を子ども POINT 5
← お子さんの「できているところ」をことばにしてみま!		五夫を見
お子さんの「できているところ」をことばにしてみまり	←	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	困ったところやうまくで
子さんのよいところは? お子さんの努力している	<i>、</i> よう。	が台なしにならないよいくものです。 多くは、「努力してい
	ところは? お子さんの <mark>困った</mark> ところは?	見つかるものです。
\leftarrow	←	例) 母
		よいところ 努力して
\rightarrow		毎日 決まった運動 ← な
\leftarrow	\leftarrow	例) 子 よいところ 努力してい



ら、〇〇しなさい] 理解できません。 ごはなく、「~したら 伝えましょう

けよう!

いところで、すべて 、人は「工夫」して

ころ」に「工夫」が

困ったところ 体型が ← 変わって服が 着られない

困ったところ

友だちの

6



ギリギリセーフでいいんだよ!



●大人の場合

困ったことで、うまくいかない時は、それが 100%完全にうまくいかないわけではありません。うまくいく時もあります。

例)

子どもがぐずると親が怒り出す。

食器などを洗っていて気分転換できることもある。

●子どもの場合

今の子どもの月例・年齢では、できないこともあります。でも子どもなりに取り組もうとしていることも多くあり、「やろうとしている」ところをほめることで、できる方法を見つけることができます。



ギリギリセーフを見つけよう!

掃除や整理整とんがどんなに苦手でも、多くの場合、ゴミ屋敷になることはありません。 ギリギリうまくやれているものです。 (例えば週に1度は部屋で掃除機をかける・・など)

自分も子どもも「できている」 ところを見つけましょう!

/

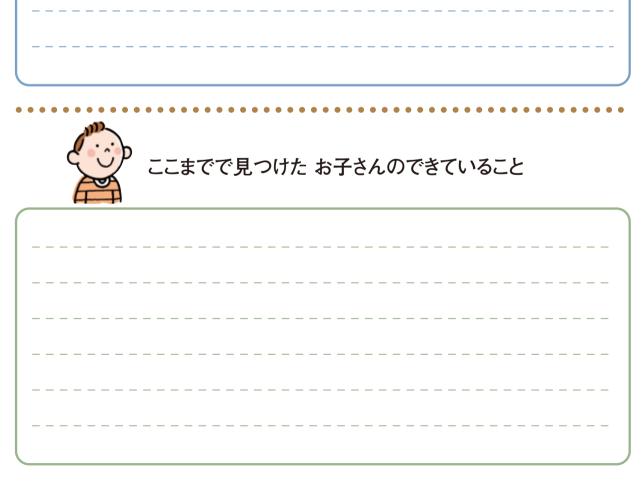
8



自分も子どもも結構できている!



ここまでで見つけた あなたのできていること





これまでのトレーニングで 押さえてきたポイントを もう一度おさらいしましょう。

- 「よいところ」= 「何とかできているところ」です。
- ■具体的な行動でとらえる。
- ■「~ない」ではなく「~する」という表現。
- ギリギリセーフを見つける。

この「かんたん! トライアル」が書けるようになると、ご自分の 現状とお子さんの「できているところ」や「がんばり」がよく わかるようになります。

また、課題も整理されるので、次の取り組みへの大切な資料になります。