

ペアレント・トレーニング 支援者用マニュアル



目次

本マニュアルの活用について	1
第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム	2
(1) プログラムと各回の流れ	
(2) グループワークのコツ	
(3) ファシリテーターの専門性	
(4) プログラムの運営	
(5) 評価とフォローアップ	
第2章 講義マニュアル	16
(1) 第1回「発達が気になる子どもとペアレント・トレーニング」	
(2) 第2回「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」	
(3) 第3回「子どもの行動の仕組みを理解しよう」	
(4) 第4回「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」	
(5) 第5回「子どもが達成しやすい指示を出そう」	
(6) 第6回「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」	
第3章 演習シート	57
①「ほめる」	
②「環境調整」	
③「達成しやすい指示」	
④「待ってからほめる」	
第4章 ホームワークシート	70
①「いっぱいほめようシート」	
②「行動の3つのタイプ分けシート」	
③「行動のABCシート」	
④「スペシャルタイム」	
⑤「伝え方ふりかえりシート」	
参考文献	75
巻末資料	76
①「開催案内文の例」	
②「託児案内文書の例」	
③「フェイスシート例」	
④「タイムスケジュール例」	
⑤「運営記録シート」	
⑥「個別カンファレンスシート」	
⑦「アンケート例（毎回＆修了後）」	

本マニュアルの活用について

本マニュアルは、ペアレント・トレーニング基本プラットフォームに基づいて作成されています。

これからペアレント・トレーニングを地域で実施しようと検討しておられる場合は、まず、「ペアレント・トレーニング ガイドブック」をお読みいただき、基本プラットフォームの考え方とペアレント・トレーニングのコアエレメント、基本的な運営方法などについての理解を深めてください。

本マニュアルは、主に、プログラムの内容や支援者に求められる専門性、運営のコツなどについて書かれている第 1 章と、講義する際のポイントをまとめた講義マニュアルの第 2 章から構成されています。地域ですぐに実践できるよう、演習シートとホームワークを参考資料として掲載し、巻末には開催案内文の例やカンファレンスシート例、タイムスケジュール例などを添付しました。

プログラムの順序、講義内容、演習シートやロールプレイの題材は、子どもの発達の程度や特性などに応じて微調整をしてください。できるだけ、参加者が子どもをイメージできるよう身近な具体例を交えながら講義や演習を進めていきましょう。

地域でペアレント・トレーニングを実際に行う際には、このマニュアルの内容をよく読み、可能であればペアレント・トレーニング実施者養成のための研修を受講したり、既にペアレント・トレーニングを実践されている方から助言を受けたりして、ペアレント・トレーニングのプログラム内容を理解し、演習やロールプレイの進め方についてのイメージを持てるようになることが望めます。

実施後は、フォローアップのための会を実施することが推奨されていますので、実施前から、実施後のフォローアップまでを見通した実施計画を立てておきましょう。

本マニュアルは、わが国のペアレント・トレーニングの専門家が集まり、これまでのさまざまな機関や地域での実践のエッセンスが凝縮されています。使用される際は必ず引用を記載いただくようお願いいたします。

発達障害のある子どもの親が望めば地域でペアレント・トレーニングを受講できるように、本マニュアルが地域におけるペアレント・トレーニングの普及に繋がることを願います。

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

(1) プログラムと各回の流れ

ここでご紹介するプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会が開発している「基本プラットフォーム」に基づいて構成されており、地域のニーズや実態に応じてアレンジされています。プログラムは原則、隔週で1回につき2時間、全6回の連続講座です(図1)。



図 1. プログラムの流れ

このプログラムは、発達障がいの診断、もしくはその疑いのある3歳児～小学校3年生くらいまでの子どもの保護者を対象としています。子どもの知的発達の水準は、ことばでのやりとりがある程度可能であることを想定していますが、知的発達の遅れがある子どもの場合は、ほめ方や指示のしかたなどを子どもの発達段階にあわせて工夫することが必要です。

プログラムはおおむね4-8名の参加者をひとつのグループとし、1-3名のスタッフで運営されます。スタッフは、プログラムの進行を主に担うスタッフ（ファシリテーター）とそれをサポートするスタッフ（サブ・ファシリテーターや記録を行うスタッフなど）で構成します。

各回の内容は、子どもの行動への対応に関する講義と、その内容を実践するための演習やロールプレイから構成され、各回のテーマは段階的に進んでいきます(表1)。参加者は講義・演習・ロールプレイを通して子どもの行動への対応のスキルの獲得を目指します。

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

また各回で学んだスキルを習得するために、ホームワークが用意され、参加者は家庭での実践に取り組みます。

グループでプログラムを実践することによって、同じ悩みを持つ親同士での共感が得られるとともに、ロールプレイを実施して意見交換したり、他の参加者のホームワーク取り組みや工夫を聞けたりすることで、発達の問題や子どもの行動への対応方法の理解が深まります。

スタッフおよび他の参加者からのあたたかいサポートは、参加者の子育ての安心感や自信につながり、このことはグループで実施するペアレント・トレーニングの大切なポイントです。

表1 各回の内容

	講義テーマ	グループワーク&ホームワーク
第1回	オリエンテーション 自己紹介・スタッフ紹介 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」	ウォーミングアップ「良いところ探し」 ホームワーク① いっぱいほめようシート
第2回	「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」	演習シート① ほめる ロールプレイ① 上手なほめ方を練習しよう ホームワーク② 行動の3つのタイプ分け
第3回	「子どもの行動のしくみを理解しよう」 行動のABC	ホームワーク③ 行動のABCシート
第4回	「環境調整とスペシャルタイム」 環境を整え、ほめるチャンスを増やそう	演習シート② 環境調整 ホームワーク④ スペシャルタイム
第5回	「子どもが達成しやすい指示を出そう」	演習シート③ 指示 ロールプレイ② CCQ ホームワーク⑤ 指示
第6回	「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」	ロールプレイ③ 待ってからほめる 修了式

(2) グループワークのコツ

ファシリテーターには、それぞれの参加者の学習や実践の様子に配慮しながら、講義内容をわかりやすく伝え、各回のテーマの内容にあわせて演習やグループワークを円滑に進めていくことが求められます。参加者それぞれが家庭での子どもとのかかわりで成功体験を積めるよう、あたたかく励まし、子どもの成長を共に喜び合いながら、参加者全員をサポートしていく姿勢が大切です。

プログラムの各回はおおむね、①「前回のホームワークの振り返り」→②「今回のテーマの講義」→③「演習とロールプレイ」→④「今回のホームワークの提示」の順で進んでいきます。

どの内容においても、ファシリテーターが一方的に進めるのではなく、参加者同士のかかわりを通して、参加者自身の持っている力を引き出しながら、参加者が能動的にプログラムの学習と実践に取り組むように進行します。その流れに沿ってグループワークのコツを説明しましょう。

① 前回のホームワークの振り返り

それぞれの参加者が家庭で取り組んだことの報告をもとに、うまくいかなかったことも含めて、子ども自身の成長において大切なことや、また親として工夫できることについて、子どもの行動に注目しながら参加者全員で考えます。必要に応じて、同じようなテーマを選んだ参加者や同じような苦労をした参加者の有無をたずねて、互いの経験を共有し、参加者同士が互いに興味を抱き、他の参加者の実践や経験からも学べるようにします。

② 今回のテーマの講義

テキストや配布資料などを用いて、その回のテーマや問題への具体的な対応方法をファシリテーターが説明します。講義をしながらもファシリテーターはできるかぎり参加者の様子を観察して、参加者の中に説明の理解が困難な人や質問をしたいと思っている人はいないかを確認します。参加者から質問があった場合は、即座に答えるのではなく、他の参加者で同様のことを疑問に思った人がいるか、あるいは参加者でその質問になにか意見やアイデアがある人はいないかなどをたずねて、グループ全体で考えるようにします。

③ 演習とロールプレイ

次のホームワークを実践するための準備と予行演習です。演習は主にワークシートで行います。そのたテストを受けているように感じる参加者もいます。ファシリテーターは演習にはただひとつの正解というものがないことを、参加者それぞれの報告を肯定的に受けとめながら、さまざまな考え方や対処方法があることを理解してもらい、参加者の視野を広げるように努めます。

ロールプレイはホームワークが成功するためにもしっかりと取り組むことが大切です。しかし、参加者がいくつかの組にわかれてロールプレイを実施すると、子どもの問題が似ていて一度話し合っていたと思っていた参加者同士が組になったり、ロールプレイの感想を交換していて話がはずんだり、緊張の強い参加者が活発に話せたり、グループ全体では起きないような、和んだ雰囲気で盛り上がる場合があります。ファシリテーターは、そのような自由な雰囲気も尊重しながら、各組を回り、ロールプレイを実施した際の親と子の立場で感じることを参加者がフィードバックし合うことを促します。

また、ロールプレイへの恥ずかしさや不安の強い参加者がいる場合は、参加者の子どもの年齢やよくある例をもとにあらかじめスタッフがロールプレイの台本を作っておき、台本をもとにロールプレイを行うことも検討してみましょう。

④ 今回のホームワークの提示

各回のテーマに応じて、参加者は家庭で学んだことを実践し、ホームワークに取り組みます。ホームワークがうまくいかない場合も、その実践の経過で参加者は必ず努力し工夫し、その苦労や失敗から学ぶことたくさんあります。ファシリテーターが、その点を次回のホームワークの振り返りの際に、慎重に聞き取って十分に労をねぎらうことで、参加者は失敗に落胆せずプログラムへの参加意欲をますます高めます。このようなファシリテーターの支持的で受容的な態度は、他の参加者のモデルとなりグループ全体に支持的かつ意欲的な雰囲気が生まれます。

(3) ファシリテーターの専門性

ファシリテーターには、グループワークを円滑に進めるための専門性が求められます。ここでは、基本的な技術について紹介します。第1章第2項の「グループワークのコツ」も参照しながら、スキルを磨いていきましょう。

① ワークを円滑に開始する

- ・全体を見渡して明るく話を始める

例「では始めましょうか」「よろしくお願いします」「みなさんシートを手元に用意してくださいね」

② 受容・共感

- ・参加者の発言に対するうなずきやコメント

例「うんうん」「なるほど、〇〇ですよ」「〇〇したら・・・だったんですね（くりかえし）」

「なるほど、〇〇なときに・・・って言ったら、～なのですね」

③ 明確化

- ・参加者の発言を具体的に掘り下げる、5W1H

例「いつ声かけされていますか？」「それは・・・ということですか？」

「それはどんな風に？」「～なときはどうですか？」

④ ねぎらい

例「すごいですね」「素晴らしいですね」「がんばられたんですね」

「具体的に〇〇されたのが素晴らしいですね」

⑤ 共通理解をうながす

- ・演習シートやロールプレイの感想、ホームワークの取り組みがグループメンバーに伝わるよう共有する

例「お互いに参考になったことや、私もやってみようということはありませんか？」

「〇〇さんはこのようにされましたが、同じようにされた方はありますか？」

「〇〇さんはどうですか？」（自発的な発言の少ない参加者に発言を促す）

⑥ 気づきをうながす

例「もしかしたら・・・かも知れないですね」

「・・・でなかったら〇〇しないですよ」（反対のことを言語化する）

「この〇か月で（子どもや参加者が）気づいたことや変わられたところはありませんか？」

⑦ 子どもの感じ方を伝える

例「もしかして・・・と感じているかも知れないですね」

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

「〇〇されたのは、お子さんにもわかりやすかったでしょうね」

⑧ 参加者や子どもの変化をフィードバックする

例「〇〇していたのが・・・になってきていますね」

「前は〇〇していた行動が、減ってきているのですね」

⑨ 提案する

例「～したらどうかと思うのですが、どう思われますか」「〇〇してみたらどうでしょうか」

「一度・・・してみるというのはどうですか」「たとえば・・・するのはどうですか」

⑩ テーマに沿わない話題への対応（個別性の高い子どもの問題行動の話題や学校への不満など）

- ・「同じようなことはありましたか？」と他の参加者に投げかけてみる
- ・参加者の不安な気持ちには共感し、これまでの取り組みをねぎらい、話題を戻す
- ・必要に応じて、個別相談で対応することを伝える

⑪ グループワークを円滑に終了する

・ワークに取り組み、それぞれが子どもとのかかわりを振り返りながら考えられたことをほめる

・ホームワークへの取り組みについて励まし、次回までにしておくことをわかりやすく伝える

・講義の内容をふりかえり、取り組んだ演習やロールプレイ、グループワークを意義づける

例「今日のワークで練習した『上手にほめるコツ』を使って、宿題にチャレンジしてみてくださいね。」

(4) プログラムの運営

ここでは、プログラムの運営について、①実施のための準備、②開始前の準備、③実施時のミーティング開催、④実施後の運営の振り返りの例を紹介します。プログラムを実施する機関や団体によって運営の方法は異なりますので、「ペアレント・トレーニング ガイドブック」の実施期間の例も参考にしながら、対象者の人数や属性、機関や団体の規模や役割などに応じて内容を検討してください。

①実施のための準備

機関や団体で新たにペアレント・トレーニングを事業として開始する際には、開始前の準備から実施中、終了後まで、事業全体のプロセスを見通した準備が必要になることがあります。表2は、ある自治体での運営に必要なプロセスを一覧にしたものです。

開始前には、職場内での理解や合意、自治体や地域への周知、事業目標やスタッフの育成などが必要となります。また、プログラムの実施中には、実施状況の報告や情報共有、スーパーバイザーの確保や調整、参加者のフォローや関係機関との調整が必要になることもあります。プログラム終了後には、効果検証やフォローアップ会の準備、関係部署への成果報告なども必要になるでしょう。地域でペアレント・トレーニングを継続実施するためには、こうした年間を通じた計画と運営、振り返りと見直しのサイクルが大切です。

表2 運営に必要なプロセス一覧（自治体の例）

	機関・団体	スタッフ
開始前	• 企画の賛同を得る • 関係部署への説明 • 予算、スタッフ、会場の確保 • 住民等への広報周知 • 効果等の把握方法の検討	• マニュアルブックの理解 • 役割分担、日程調整 • 参加者の支援状況の把握 • 必要なアセスメントに関する理解
実施中	• 実施状況の報告 • スタッフの悩みに答えるSV確保	• 参加者の家庭、メンタルヘルスのサポート • 必要なアセスメントの実施 • 関係者との連携
終了後	• 効果等の分析 • 関係部署との共有 • 継続のための作業	• 効果等の分析 • フォローアップの検討 • 必要に応じて相談の実施

②開始前の準備

(1) 企画会議の実施

参加者のニーズに合わせたプログラムを実施するため、職員や関係機関で集まり、以下のような項目について協議しておく、実施者も安心してプログラムを運営することができます。

表3のように、運営に必要な項目とその予算を検討することもあります。

- 実施の目的
- 募集年齢 ※基本プラットフォームでは3歳～小学3年生までを対象としています。
- 募集方法：事業所利用家族、地域への広報 等
- 定員 ※基本プラットフォームでは1グループ4-8名を推奨しています
- スタッフの確保と役割分担
- プログラム内容と回数の確認 (例) 全6回＋フォローアップの実施有無
- 日程
- 会場
- 託児の有無
- 外部講師、ペアレント・メンターや先輩保護者の協力が必要な場合はその依頼
- 効果等の把握方法
- 必要経費について 等

表3 運営に必要な項目の例

項目	内容	予算
人数	・スタッフ ○人 (職種)、スーパーバイザー ・託児スタッフ ○人 (設ける場合) ・参加者 ○人	
会場	・会場の広さは参加者数に合わせて検討 ・椅子、机、ホワイトボード、PC、プロジェクター、スクリーン ・託児会場 ※巻末に託児案内文書の参考例があります ・効果測定のためのアンケートや質問紙など	
期間	・○回 (○か月) × 年間○クール ・広報周知 ○か月前 ・フォローアップ ○ヶ月後に○回	

広報	・ 開催案内文書の作成 ※巻末に参考例があります ・ 配布個所：事業所内、保健センター、地域の保育園 等	
----	---	--

（２）スタッフの役割分担

運営するスタッフは、全体の進行や講義を行うスタッフ、グループのファシリテーターを担うスタッフや記録者で構成されます（表４）。

講義担当は、回によって担当が変わっても構いません。参加者の人数や職員配置によっては、全体進行・講義・ファシリテーターを１人で担う場合もあります。職員に余裕がある時には、グループにサブファシリテーターを配置し、メインのファシリテーターの補助として、グループ内で個別に配慮が必要な参加者のそばに座るなどしてサポートすることもできます。

グループを担当するファシリテーターは、できるだけ毎回同じ担当者が同じグループを担当するほうが、参加者も安心して話ができ、スタッフも参加者の様子や変化がわかりやすいでしょう。記録者は、グループ内での参加者の発言や様子を記録します。記録者は、書いている内容が保護者の目にふれないようにしながら、保護者が何を書かれているのか不安にならないように、参加者の話にあいづちをうつなどしながら、自然に記録することが大切です。

職員の異動が多い行政機関などでは、引継ぎを円滑にするために、受付や会場準備、記録者などを行政職員が担ったり、新しく配属されたスタッフはまず記録者を担当したりするなど、事業を継続していくための工夫がなされているところもあります。

表４ 役割分担表の例

	１回目	２回目	３回目	４回目	５回目	６回目
全体進行・講義	田中	田中	田中	田中	田中	田中
ファシリテーターＡ	上野	上野	上野	上野	上野	上野
ファシリテーターＢ	山本	山本	山本	山本	山本	山本
記録者	木下	木下	木下	村田	村田	村田
受付・会場準備等	村田	村田	村田	木下	木下	木下
託児	佐々木	佐々木	本田	本田	佐々木	佐々木

※表に記載の名前は仮名です

（２）参加者の募集（準備物：案内チラシと申込み用紙）

参加者の募集方法は、支援者から個別に対象者に声かけをして参加を勧める方法、一定の機関や団体の利用者からの応募にする方法、広く地域で公募する方法などがあります。

個別に声掛けをする場合は、子どもの年齢や診断名、知的の有無など、グループ分けを念頭におくことで、予めグループ分けを調整することができます。子どもの問題が大きく、緊急介入が必要なケースや、保護者のメンタルヘルスの状況から、グループワークへの参加が難しいと判断される場合はペアレント・トレーニングではなく個別相談が望ましいこともあります。一度でたくさんの応募がある場合は対象者を選考するのか、抽選にするのか、先着順とするのかの選定方法も検討する必要があります。また、対象者が集まりにくい場合は、2年に1回の開催にするなどの方法もあります。

（3）参加者のグルーピング

グループは4-8名以内がよいでしょう。それ以上の人数で行う場合、講義部分は全員で聞き、グループワークやロールプレイは小グループに分かれて行うなどの工夫をします。その場合の参加者のグループ分けは、お子さんの年齢やタイプ、保護者のメンタルヘルス等を考慮しましょう。ご夫婦で参加される場合は、夫婦で同じグループが良いのか、別々のグループが良いのかについても検討しておきましょう。

③実施時のミーティング開催について

（1）事前ミーティング

できるだけ、毎回の実施前に30分程度のスタッフ間での事前ミーティングを行います。当日の流れやポイント、参加者の出欠、参加者へのフォロー内容などの確認をしておきましょう。

- ・ マニュアルのタイムスケジュールに沿って、役割と動きを確認しましょう
- ・ 宿題の振り返りや演習などグループワークの手順やポイントを確認しておきましょう
- ・ その他、参加者について共有しておいた方がよい情報があれば、共有しておきましょう

（2）事後カンファレンス

実施後は、毎回30分～1時間程度、事後カンファレンスの時間をとります。その日のそれぞれのグループの進行について共有し、運営面の振り返りと、気になる様子のある参加者や欠席者のフォロー、次回の方針について話し合います。ここでは、ある自治体で活用されている事後カンファレンスのための書式をご紹介します。書式は巻末に資料として掲載していますので、参考にしてください。

① 運営記録シート

全体記録では、時間配分や全体の雰囲気などを記録しておき、事後カンファレンスで気

づいた点などを報告し合い、共有します。スタッフの役割分担、スタッフと参加者の席配置、時間配分、講義スライドや資料の見やすさ、演習やロールプレイの流れなど、全体の進行について振り返りをしましょう。また、各グループのファシリテーションにおいて良かったこと、難しかったことも記録しておく、スーパーバイズを受ける際や次の方針を立てる際に役立ちます。さらに、個々の参加者の全体での様子やグループワークでの様子を記録しておき、フォローした場合はその内容について記載しておきます。次回までの個別のフォローの必要性の有無や次回の座席配置の予定についても共有しておくといでしょう。次回までの準備物や特記事項などは、「その他」の欄に記載します。

②『個別カンファレンスシート』

毎回の参加者ひとりひとりの理解の程度やメンタルヘルスの状態について記録するシートです。第1回からフォローアップまでの参加者の変化がわかり、フォローの必要な参加者について情報共有する際に役立ちます。

（３） スーパーバイザーの活用

プログラムを実施する中で、スタッフが戸惑い、困難さを抱いた際に相談できるスーパーバイザーを確保できるとよいでしょう。ミーティングで出た疑問についてまとめておき、スーパーバイザーに相談をすることで、スタッフが安心して実施できることが大切です。

④プログラム終了後の運営の振り返り

（１） 効果検証と次回に向けた会議の実施

1クール醜虜後に、質問紙やアンケートを実施し場合には、その結果をまとめて共有しましょう。プログラムが参加者にとっても有益なものであったか、参加者がより満足できるにはどうしたらよいか等、次回実施に向けて振り返りを行ないます。成果を客観的に評価することで、事業評価や次の予算化に役立てることができます。

（２） プログラム終了後のフォローアップの準備

基本プラットフォームでは、プログラム終了後、1～3か月後にフォローアップを行うことが推奨されています。フォローアップは、プログラムで学んだことを振り返りつつ、家庭で実践できているかどうかをたずね、終了後の親子のかかわりの様子を知る機会となります。

フォローアップの方法はさまざまですが、そのプログラムの参加者だけに案内をしてフォローアップの会を行う場合や、過去の参加者にも案内をして定例で年1回のフォローア

第1章 基本プラットフォームに基づくプログラム

アップの会を行う場合などがあります。過去の参加者にも参加してもらうことで、子どもの年齢の異なる保護者が集まり、就学や進学、地域の福祉サービスなどの情報を得る機会にもなります。地域の親同士が繋がる場を提供できることは、地域でペアレント・トレーニングを開催することの利点ともいえます。

（3） 個別のフォローの検討

プログラムを通してみえてきた参加者の支援ニーズによっては、プログラム終了後の個別支援や関係機関との連携が必要な場合もあります。事業所内でできることや、地域の支援機関と連携してフォローが必要なことなどについても話し合っておくことが大切です。

(5) 評価とフォローアップ

ペアレント・トレーニングは、行動理論に基づいた、親によるわが子の発達支援であるとともに、子どもの親への家族支援でもあります。ペアレント・トレーニングが参加者とその子どもにとって役に立つ（効果のある）ものであったかどうかを検証することが大切です。

プログラムの開始前に、事前評価として親のストレスの状態や子どもの実態について知っておくことは、子どもの理解、参加者への配慮やサポートを行う際の参考になります。

また、プログラム後の評価は、終了後の参加者へのフォロー（個別相談や関係機関への繋ぎなど）が必要かどうかを判断するのに役立ちます。

ペアレント・トレーニングを実施する際には、子どもの行動の変化、親のストレスや不安、養育スキルなど、子どもと親の変化をどのようにプログラムの前後で評価するかを、事前にスタッフ間で検討しておきましょう。

評価を実施する際には、参加者にその趣旨を十分に説明し、同意を得ておく必要があります。協力をお願いとともに個人情報の取扱いと管理に関する取り決めに明確にして参加者の承諾を得るなど、倫理面に十分配慮しましょう。

現在はペアレント・トレーニングの評価尺度として定められたものはありませんが、近年の実践や研究で使用されている主な評価尺度には、次のようなものがあります。

【親の評価】	【子どもの評価】
○抑うつ・不安・ストレスを測る	○問題行動の程度を測る
BDI-II（ベック抑うつ質問票）	CBCL（子どもの行動チェックリスト）
新版 STAI 状態-特性不安検査	SDQ（子どもの強さと困難さアンケート）
PSI 育児ストレスインデックス	HSQ（Home Situations Questionnaire）
○行動理論の知識を測る	○発達障害特性の程度を測る
KBPAC（Knowledge of Behavioral Principles as Applied to Children）	ADHD-RS
	○発達検査、知能検査
○精神健康度を測る	
日本版 GHQ 精神健康調査票	
○自己効力感を測る	
CDQ（家族の自信度調査票）	

こうした評価は、標準化され市販されているものもあるため費用はかかりますが、プログラムの前後で、参加者のストレスや不安状態の変化、子どもの行動の変化などを客観的に比較することができます。また、参加者の満足度を測定するアンケートを実施機関で独自に作成して活用することもできます（巻末資料「参加者満足度アンケート」参照）。

プログラム終了後のフォローアップ

「基本プラットフォーム」は、プログラム終了後に全参加者を対象にグループでのフォローアップを行うことを推奨しています。フォローアップは、プログラムで学んだことを復習し、家庭での実践の継続を促すことを目的として実施します。フォローアップは、参加者同士が交流し、親交を温めることができることから、参加者がわが子の発達支援のモチベーションを維持し、参加者自身の精神健康を高める機会にもなります。

基本プラットフォームのプログラムでは、1クール修了後、1～3か月後にフォローアップを実施することが推奨されていますが、フォローアップの実施時期や頻度は、実施する機関や施設の実情にあわせて検討する必要があります。

また、長年にわたってペアレント・トレーニングの運営を続けていくと、いくつものグループのフォローアップを行うことが難しくなることもあります。そのような場合は、例えば年1回、過去のグループの参加者にも案内をして、ペアレント・トレーニングで学んだことを振り返り、終了後の子どもの成長の様子を互いに報告する機会を設けることもできます。

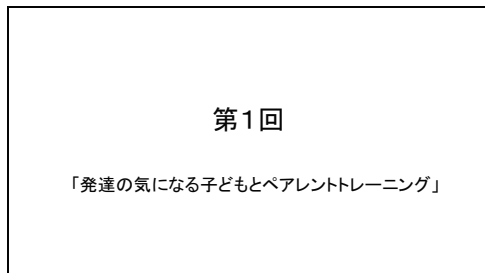
参加者の子どもの年代の幅が広がると、就学や進学、思春期の子どもへのかかわり、地域の福祉サービスや教育的支援の情報など、さまざまな情報を得られる貴重な機会になります。

このように、地域の親同士が繋がる場を提供できるのも、ペアレント・トレーニングを開催する大きな意義のひとつといえます。

第2章 講義マニュアル

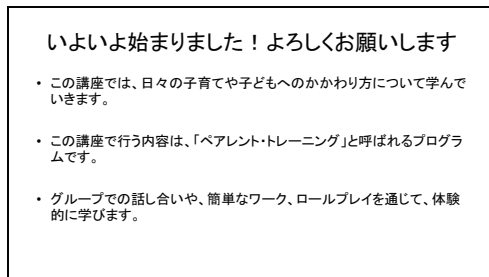
第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 1



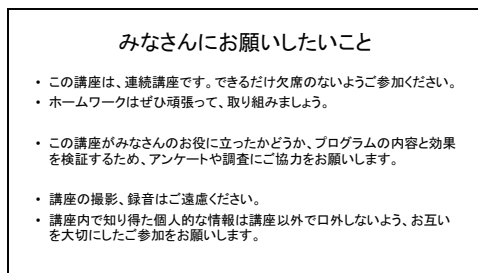
- 配布資料の確認を行う（毎回、配布資料と演習シートなど配布物についての確認を行う）

スライド 2



- 発達の気になる子どもの、日々の子育てやかかわり方について、ペアレント・トレーニングのプログラムに沿って、演習やロールプレイ、グループでの話し合いを通じて、体験的に学んでいくことを伝える

スライド 3



- 連続講座であること、宿題があること、講座が参加者に役立ったかどうかを検証するためのアンケートや事前事後評価がある場合は、協力をお願いする
- 撮影や録音の禁止、個人情報の保護などについての注意事項を説明する
- 個人情報の保護については毎回の講座の冒頭で確認する

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 4

本日の予定

- ・ オリエンテーション
スタッフ紹介
自己紹介
- ・ アンケートなど
- ・ 講義「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」
- ・ ミニワーク「私と子どもの良いところ探し」

- 予定を簡単に説明し、参加者に見通しを持ってもらう
- 自己紹介を行うので、少し心づもりをしておいてください
いねと伝えておくのもよい
- 不安になる人もいるので、自己紹介シートなどを事前に
郵送しておくなど適宜配慮する
- アンケートなどの記載については適宜修正して提示す
る

スライド 5

スタッフ紹介・自己紹介

- ・ スタッフを紹介します
- ・ 自己紹介をお願いします
ご自分のお名前
お子さんのお名前と学年
お子さんのチャームポイント
講座に参加したきっかけや、講座で学びたいことなど

- まず、スタッフから自己紹介を行う
- 次に、参加者の自己紹介を行う
- 参加者の名前、子どもの名前と学年（もしくは年
齢）、子どものチャームポイント、講座に参加したきっ
かけ、講座で学びたいことなどを一人3分程度で、話し
てもらう
- 診断の有無や診断名については未診断の参加者がいる
場合は自己紹介の中にいれないようにするなど適宜配慮
する
- 参加者の指名や発言順は、事前にスタッフ間で共有して
おく

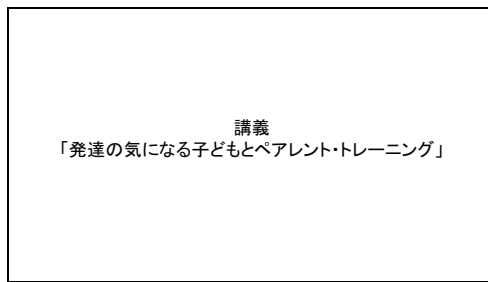
スライド 6

アンケート調査にご協力をお願いします

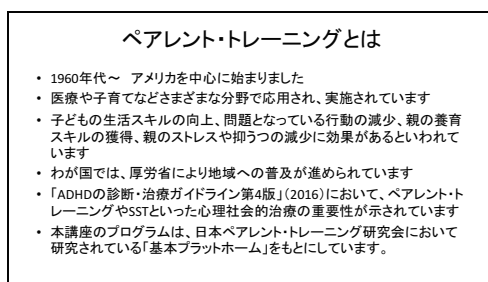
- 事前評価がある場合は、目的と倫理について説明し、
同意を得ること
- 評価を事前に記入して持参していただいている場合
は、このスライドは削除し、先へ進める
- 評価を実施した場合は、参加者の緊張が高まったり、
質問項目によっては気持ちが落ち込んだりする参加者も
いるため、参加者の心情に配慮し、終了後に気分転換に
伸びや深呼吸を取り入れてもよい

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 7



スライド 8

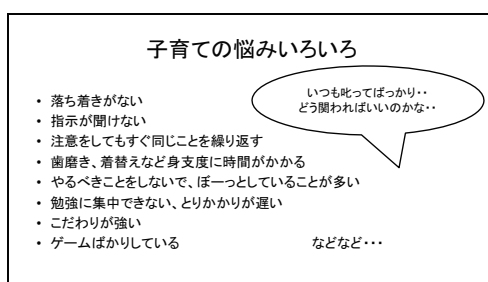


●ペアレント・トレーニングは、さまざまな機関で実施され、効果が認められていることを伝える

●参加者の実態に応じて（診断のある子どもが多い、未診断の子どもが多いなどで障害のことなどをどこまで話すかを判断）、厚労省の発達障害支援体制整備の家族支援施策の一つであることや「ADHDの診断・治療ガイドライン」においても心理社会的治療としてのペアレント・トレーニングの重要性が示されていることを伝える

●本講座のプログラムが日本ペアレント・トレーニング研究会において研究開発されている「基本プラットホーム」に基づいていることを伝える

スライド 9



●日々の子育ての悩みについて、参加者の子どもの年齢層や特性にあわせて、具体的な例を挙げる

●こうした子どもの行動に対して、いつも叱ってばかり、どのようにかかわればよいのかという親の悩みに共感しながら、具体的な対応方法についてこの講座で学んでいくことを伝える

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 10

子どもの行動に影響を与える4つの要因

1. 子どもの特性
 2. 親を含む周囲のかかわり方
(子どもの行動が起こる前の状況・その行動が起こった後の対応)
 3. 家族のストレス状態(身体・精神面の疲労、不安・落ち込みなど)
- 親が子どもに対してマイナスイメージを持ちやすくなる
- 親の対応の一貫性が保ちにくくなる
- ⇒ これらの相互作用が子どもに影響を与えます
原因を一つに決めつけず、『子ども目線』で考えていくことが大切です

- 子どもの行動に影響を与える3つの要因について、身近な例を挙げながら、順に説明する
- 要因は1つではなく、3つの要因それぞれが相互作用して子どもの行動に影響を受けることを伝える
- 子どもの目線になって、考えていくことを伝える

スライド 11

関係性の悪循環を知る



- 関係性の悪循環について、まず起こりがちな悪循環について説明し、それを少しでもプラスの関係に変えていくためには、まず「行動」を客観的に観察すること、少しでも子どもの好ましい行動に注目して認め褒めていくことの大切さを伝える
- できるだけ具体例を交えて説明する
悪循環、好循環の具体例をあらかじめ考えておく

スライド 12

子どもの発達特性を知る

- ・ 子どもの発達には、個人差があります
 - ・ まずは大人が「子どもの得意なことと苦手なこと」を知ることが大切です
 - ・ 得意と苦手の差が大きいと、「好きなことはやるのに、嫌いなことはしない」、「わがまま」「自分勝手」「気分屋」と言われてしまうことも...
- ⇒ 得意と苦手の差が大きいと、自己不全感を持ちやすい
⇒ 周囲の大人が子どもをよく理解することが、子どもの自己理解につながります

- 子どもの発達特性について、わが子の得意なことや苦手なことをイメージしてもらいながら、4つの要因のうちの1つめ、「子どもの発達特性」を理解してかかわることの大切さを伝える

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 13

子どもがすること、しないことには理由がある

- ①好きなこと・いつもすること
 三子どもが成功体験を積みやすいもの、よくほめてもらえること
 興味を持つから上手になる、少しの失敗も乗り越えられる
 長い時間取り組んでも疲れない
 ほめられるからまた頑張ろうとする、自分からやってみようとする
- ②嫌いなこと・苦手なこと
 三不得意なこと、失敗経験が多いこと
 取り組むことにもすごいエネルギーを必要とする
 少しの取り組みでも疲れてしまう、嫌悪感が残る
 失敗したり注意されるから、さらに自分からしようとしなくなる
 ①を認め伸ばしながら、②をうまく工夫しながらサポートすることが大切

●子どものふだんの行動を振り返ってみると、子どもがよくしていることは子どもの得意な能力が発揮できるものであったり、子どもがしたがらないことは、子どもが苦手だったり成功体験が少なかったりするものであることを伝える

●わがままや勝手と思われがちなこと、じっくり観察するとその理由が見えてくることがある

スライド 14

日常の子どもの様子をよく観察してみよう

- ・話し方は？
- ・話を聴いている時の様子は？
- ・うれしい時の様子は？
- ・イライラした時の様子は？
- ・体や手指の使い方は？
- ・日々の生活動作は？
- ・姿勢は？
- ・遊んでいるときの様子は？
- ・→ 観察することでヒントが得られます

●ふだんの子どもの行動の例を挙げる

●子どもの行動を振り返ってイメージしてもらう

スライド 15

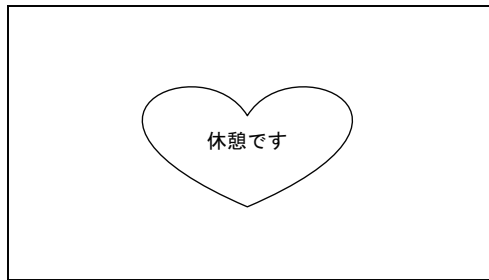
子どもの特性をふまえたかわり

- ・子どもの得意と苦手をよく観察して、見つけていきましょう
- ・この講座では、子どもの得意を伸ばすヒント、苦手なことへのかわりのヒントを学んでいきます
- ・まずは行動を振り返って、良いところに注目する練習をしましょう

●子どもの行動をよく観察し、良いところに注目する練習をしていくことを伝える

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 16



●前半の講義が終了したら、5～10分の休憩をとる

●スタッフは、参加者の緊張はどうか、参加者同士で話をする様子などがみられるか、など参加者の様子を観察する

●実際に集まってグループで実施する場合は、お茶やお菓子などがあると、緊張がほぐれ、参加者が話しやすい雰囲気になる

スライド 17

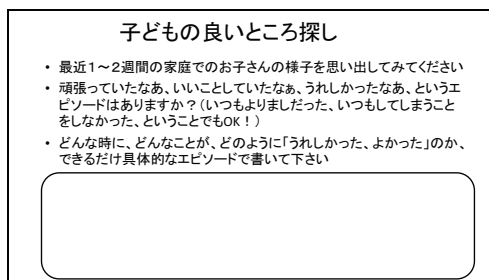


●前半の講義の内容をふまえ、まずは、子どもと参加者自身の良いところ探しをする練習をする

●グループがいくつかある場合は、グループごとにリーダーのファシリテーターが司会進行をしながら進めていく

●ここは、基本プラットフォームの「行動を3つにわけ」の「好ましい行動」に注目することにあたります

スライド 18



●最近、1～2週間の子どもの行動を思い出してもらい、その場で枠内に書き込んでもらう

●その際、できるだけ、エピソードが具体的にわかるように書いてもらうことを伝える

●書けていない参加者がいるかどうかを確認し、適宜ヒントやアドバイスを行う

（書くのが苦手な人、完璧主義、不安が高いなど、さまざまな参加者がいる）

●参加者それぞれの様子や記入のスピードに配慮し、5分程度時間をとり、必要に応じて時間を調節する

第1回 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

スライド 19

あなたの良いところ探し

- ・ 最近1～2週間のことを振り返ってみましょう
- ・ あなた自身が、がんばってるな、うれしかったな、よくやってるな、というエピソードはありますか？
- ・ どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう

●時間があれば、同様に、参加者自身の良いところを書いてもらう

●5分程度の時間をとり、適宜調節する

●子どもと参加者の良いところが書けたら（子ども・参加者どちらでも書けていたら良い）、隣同士やグループで見合いっこをしたり、意見交換したりする時間をとる（5～10分程度）

●いきなり指名して発言を求めるよりは、隣同士で見せ合うなどの活動をした後に、よく話している人に発言してもらうなどのステップをとる

●参加者の様子をみながら、時間があれば何名かの参加者に書いた内容を発表してもらう

●良いところに注目すること、ほめることの難しさに触れながら、ほめあうことの大切さを伝える

●ペアレント・トレーニングのプログラムでは、「良いところ探し」を毎回最初に行う場合や、ホームワークの報告に含めて子どもの良いところを報告してもらう場合など、参加者の人数や時間によって調節する。ほめることの大切さはプログラム全体を通して大切な内容として伝えていく。

●ホームワーク「いっぱいほめようシート」に取り組むための準備として、ほめる行動を具体化するミニワークを行うのもよい（5分程度）。

●配布資料の余白でもよいので、子どもの好ましい行動をできるだけ具体的に書いてもらう

（子どもの良いところさがしで書いた子どもの良いところを具体的に見直してもらうのもよい）

スライド 20

いかがでしたか？

- ・ 好ましい行動に気づくことは、なかなか難しい
- ・ 子どもが好ましい行動をしていても、ほめられることは少なく、親自身もほめられることは少ないものです
- ・ お互いの良いところに注目してほめあうことが大切です

スライド 21

ほめるための準備

- ・ 子どもを上手にほめていくためには、ほめるべき行動を具体的にすることが必要です

（例）元気がいい→ はきはきとあいさつをする

子どもの好ましい行動を生具体的にたくさん挙げてみましょう

スライド 22

次回のお知らせ

- ・ 次回は、〇月〇日() △時～△時
- ・ ホームワーク「いっぱいほめようシート」
子どもやまわりの大人や子どもをたくさんほめてみましょう
⇒ 次回、記入した「いっぱいほめようシート」をお持ち下さい
- ・ 次回のテーマ「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
演習「ほめ上手になろう」

●ホームワークの説明をする

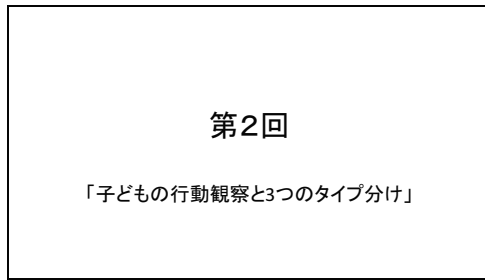
いっぱいほめようシートに、どの行動をどのようにほめたかを具体的に書いてもらうことを伝える

●宿題はできるだけ頑張って取り組んでみてほしいこと、でも無理はしないこと、忙しくて書けなかったとしても、1回はほめることにチャレンジしてほしいことを伝える

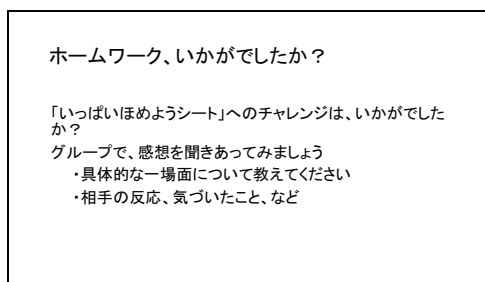
●「いっぱいほめようシート」は、子どもだけでなく、練習として、夫や祖父母、きょうだいなどもほめてみることを伝える(参加者が取り組んでいることを他の家族に知ってもらう機会にもなる)

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 1

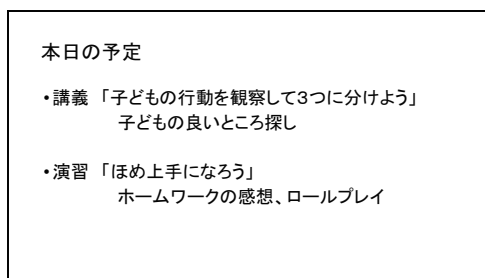


スライド 2



- ホームワーク報告を行う
- グループがいくつかあるときは、各ファシリテーターが司会進行を行い、「いっぱいほめようシート」で取り組んだエピソードについて参加者に発言してもらう
- ホームワークのコピーを配布したり、交換し合ったりするなど、参加しづらくならない雰囲気を作る
- ホームワークができていない人には、思い出せることでよいので口頭で発表してもらうなど配慮する
- 宿題に取り組んだことを労い、具体的にほめられたか、ほめた人のほめた後の反応がどうであったか、相手の反応や気づいたことを共有する。「うまくほめられたこと」よりも、「ほめることは意外と難しいもの」ということを共有できるとよい。失敗談も共有し、実際にほめることは難しいが、少しずつ練習していくこと、チャンスを見つけてほめることを続けることを伝える

スライド 2



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 3

前回の復習

- ・ペアレント・トレーニングは、子どもの良い行動に注目しながら、親子のよりよいかわり方について学ぶものです
- ・子どもの発達の特性を理解し、まず子どもの行動をよく観察することが大切です
- ・自分と子どものかかわりを具体的なエピソードで思い出して、「私」と「子ども」の良い行動を具体的に見つけていきましょう

- 前回の講座で学んだことを振り返り、いまある問題を解決していくためには、子どもの特性を理解すること、子どもの行動をよく観察すること、良い行動を積極的に見つけていくことが大切であることを伝える

スライド 4

子どもの「良いところ探し」をしてみましょう

- ・最近1週間くらいのお子さんの様子を振り返って、良かったところ、がんばっていたところ、うれしかったところを探してください
- ・なるべく具体的に、どんな場面で、どんな行動や言葉が良かったのかを思い出してみてください
- ・エピソードを発表してみましょう

- 「子どもの良いところ探し」は、リフレーミングとして、適宜取り入れる。参加者に一人2～3分程度で、子どもの良いところを具体的なエピソードで話してもらう

- 好ましい行動を具体的にすることが大切であることを伝える

- グループがいくつかある場合は、各ファシリテーターが司会進行を行い、参加者ひとりずつに「子どもの良いところ」を話してもらう

スライド 6

子どもの「行動を観察する」ことが大切な理由

- ・子どもの行動は、それだけが突然起こるものではありません
- ・必ず行動を起こす「きっかけ」があり、その「結果」があります
- ・今日は、「行動を観察する」ことについて学んでいきましょう

- 参加者が日々の忙しい子育てのなかで子どもの行動を振り返り、良いところを見つけられたことを褒め、「子どもの行動に注目してみることで、今までと少しちがった見方やかわり方ができるのではないのでしょうか」と本日のテーマにつなげる

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 7

「行動」とは・・・

- ・ 見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
 - ・ 具体的に言いかえてみましょう
(例1) 弟に優しくできない :
(例2) ちゃんと宿題をしない :
- ⇒ 何が問題になっているかを明らかにすることが大切です

●改めて行動を具体化する。例を挙げ、行動を具体的にすることの大切さを伝える

(例1): 弟に優しくできない、という場面を参加者にイメージしてもらい、「具体的にはどのような場面を頭に思い浮かべましたか？」と参加者に投げかける(何人かの参加者にたずねてみてもよい)

●同じように、例2の「ちゃんと」とはどういうことか、参加者に考えてもらう

●「～できない」といった否定形の表現や抽象的な表現は、子どもの行動をわかりにくくすることを伝える

●子どもの行動を具体的に、何が問題になっているのかを明らかにすることの大切さを伝える

●子どもの行動を具体的に観察していくためには、少しのコツが必要であることを伝える

●子どもの行動をじっくり観察して、客観的に整理してみると、対応のヒントが見えてくることを伝える

スライド 8

子どもの行動を観察するポイント

- ・ 行動が起こったときの状況
 - ・ 行動への対応の結果、どうなったか
 - ・ 問題となっている行動の持続時間、頻度、程度、それによる本人や周囲への影響の強さ
- ⇒ 子どもの行動を客観的に整理して書く練習をしていくと、かわりが適切だったかどうか、その結果や意味を振り返ることができます。子どもの行動が予測できると、対応しやすくなります。

スライド 9

子どもの行動が改善されるためのポイント

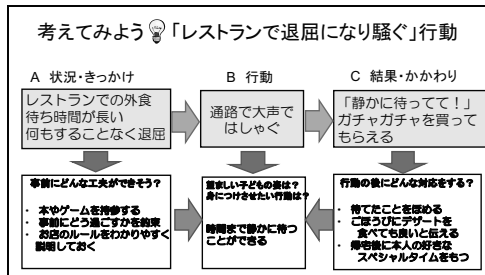
- ① いまできることから、具体的に、スモールステップで
- ② 子どもの行動をまず冷静に観察する
- ③ 子どもの特性にあわせて
- ④ 子どもの特性にあわせて環境調整をする

●子どもの行動が改善されるためには、①～④のポイントが必要であることを伝え、この講座を通じて具体的にいかかわり方を学びながら、家庭で実践していくことを伝える

●こだわりの強い子どもの場合は、子どもにとっても、大人にとっても取り組みやすいことから、目標となる行動を選んでいきましょう

第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 10



- 「具体的な例で考えてみましょう」と参加者にこのような場面が普段の生活でありませんか、と呼びかける
- 外食の場面を挙げ、子どもの行動には必ずきっかけと結果があり、子どもの望ましい姿（子どもの目標）を具体的に、事前の工夫や事後の対応を工夫すると、子どもの行動が変わることを説明する

（説明の例）レストランで注文した後、食事が運ばれてくるまでの待ち時間は何もすることがなく退屈だったりします。子どもが通路で大声ではしゃいだ時に、「静かに待ってて！」と叱られたり、おもちゃを与えたら静かに待ってくれるからとガチャガチャを買い与えてしまうこともあるかもしれません。このような場面で、子どもが少しでも静かに待てるように行動を変えていくためには、どうすればよいでしょうか。たとえば、子どもの好きな本やゲームを持参したり、事前に待ち時間をどう過ごすか子どもと相談したり、お店のルールをわかりやすく伝えておくなどの工夫ができるかもしれません。また、いつもより少しでも静かに待てたらほめる、こぼつばにデザートを食べても良いよと伝える、帰宅後に本人の好きな遊びをするなどのスペシャルタイムをもつなど、子どもの行動が少しでも望ましい行動に近づいたら認め褒めていくことができます。行動の前後のかかわりや対応を工夫することで、子どもの気になる行動を少しずつ変えていくことができます。

- 本スライドでは、全体を簡潔に説明し、具体的な方法は、講座で少しずつ学んでいくことを伝える

- 子どもへの対応の土台となるのが、まずは子どもの良い行動に注目することである

- 具体例を挙げながら説明する

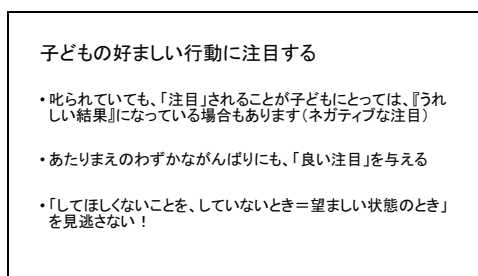
（一行目の例）かまってほしいときにわざといたずらをして、いたずらを叱られても、かまってくれたことのほうがうれしくてニコニコしているなど

（三行目の例）いつもきょうだい喧嘩をしているのに仲良く遊んでいるときなど

- ふだん、子どもの行動を叱ったり、注意したりしても、子どもがその行動をやめずに、にこにこしているようなことはありませんか、と参加者に投げかける

- 子どもの少しの頑張りでも「良い注目」を与え、してほしくないことをしていないとき＝子どもが望ましい状態のときを見逃さず、注目していくことを伝える

スライド 11



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 12

子どもの行動を観察して、3つのタイプに分けてみよう

① 好ましい行動(増やしたい行動)
⇒ <ほめる> すぐに、具体的に、気持ちを込めて
(例)おもちゃを「かして」と言われて、「いいよ」と言って渡す

② 不適切な行動
減らしたい行動
⇒ <環境を整え、注目を与えず、ほめるために待つ>
(例)おもちゃを「かして」と言われて、「いや!」と言う

③ 許しがたい行動
⇒ <環境を整える> 予防が大前提
きっぱりと、さりと、納得できるルールを提示
(例)おもちゃを「かして」と言われて、いきなり相手を突き飛ばす

●子どもの行動への対応を考えるために、子どもの行動を3つのタイプに分けて、整理してみることの大切さを伝える

●このスライドでは簡潔に説明し、具体的な内容は講座で少しずつ学んでいくことを伝える

スライド 13

環境を整える&ほめるパワー

- ・問題となる行動が何か、その起こりやすい状況は何かを整理する
- ・感情的に怒るだけの対応では、子どもには怒られたことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからない
- ・生活のなかで、あたりまえのことであっても、子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を身につけていきましょう
- ・『ほめ上手』になるためには、少しのコツと練習が必要です

●子どもの行動を3つのタイプにわけて整理するためには、本日の講座のはじめにお話したように子どもの行動をじっくり観察して、その状況を具体的にすることが大切であることを伝える

●感情的に怒るだけの対応では、子どもには「怒られた」ことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかわからないため、まずは当たり前のことであっても子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を少しずつ身につけていくことを伝える

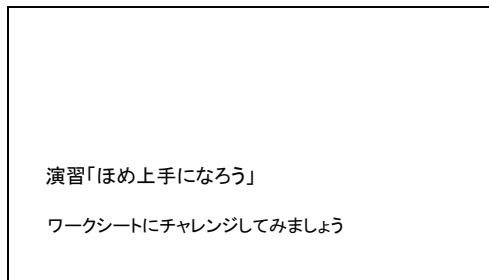
●「ほめることが苦手という方や、ほめるところなんて見つからない、という方もいらっしゃるかもしれませんね」と前置きをしながら、ほめ上手になるためのコツを後半のグループワークで学んでいきましょう、と伝える

スライド 14



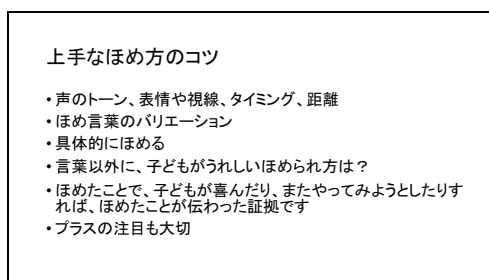
第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 15



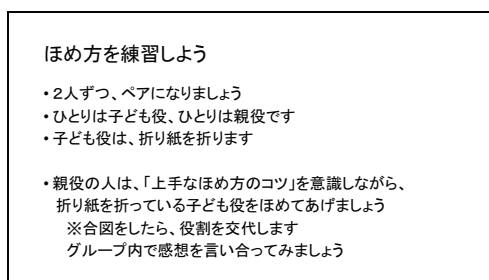
- 「ほめる」演習シートを配布
- 演習シートのイラストの場面について説明し、どのようにほめるかをセリフにして書きこんでもらう時間をとる
- 参加者に発表してもらう（隣同士やグループで、お互いに言い合うようにしてもよい）
- できていないところに目がいきがちだが、子どもの好ましい行動に着目してほめることで、少しずつできることが増えていくことを伝える

スライド 16



- 声のトーンや表情など、ほめ方には少しのコツが必要であることを伝える
- 子どもの特性にあわせて、子どもにとってうれしいほめ方でほめることを伝える（例：過敏のある子どもの場合は、頭を撫ぜられるのが好みでないこともあるなど）
- 知的障害のある子どもや年齢の小さい子どもの場合は、抱っこや高い高い、毛布ブランコなど好みの活動でほめる（具体例を挙げて伝える）
- ホームワークシートで取り組んだように、ほめた後の子どもの行動を観察して、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりする行動がみられたら、ほめたことが子どもに伝わった証拠であることを伝える
- 声かけや身体的なほめ方だけでなく、あたたかい注目を与えることも、子どもにとってうれしい場合もある
- 2人一組になり、ほめる演習を行う（参加者の人数が奇数の場合は、スタッフがペアになる。事前に組合せをスタッフ間で共有しておく）
- 折り紙を配布し、子ども役、親役になって、子ども役は折り紙を折り、親役は子ども役をほめる
- 3分程度で役割交代をする（折り紙は最後まで折らなくてもよい）
- それぞれ役割を体験したら、参加者にほめられたときの気持ちを話してもらう。ほめるときに難しかった点についても話してもらう（例）「すごい！」の繰り返しになってしまうなど
- 感想のシェアは、グループ内で共有したり、何名かの参加者に発表してもらったりするなど、時間配分によって共有のしかたを調整する

スライド 17



第2回 「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

スライド 18

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

・ホームワーク 「行動の3つのタイプ分け」
「増やしたい行動」、「減らしたい行動」、「許しがたい行動」の3つにわけて、お子さんの行動を書き出してみましょう

次回、「行動の3つのタイプ分けシート」を記入して、お持ち下さい

次回の講義 「子どもの行動のしくみを理解しよう」
演習 「観察上手になろう」

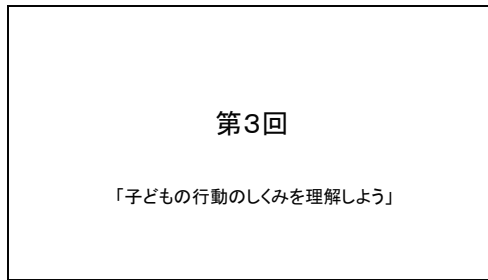
●ホームワークの説明を行う。「行動の3つのタイプ分け」シートを配布し、家庭で子どもの行動を観察しながら、増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動の3つにタイプを分けて、子どもの行動を具体的なエピソードでシートに書いてきてもらう。それぞれの行動の分け方のジャッジは親であることを伝える。スライド12を参考に、好ましい行動、不適切な行動のなかでも減らしたい行動と許しがたい行動に分けてみることを伝える。

●宿題でわからないところがないか質問の時間をとる

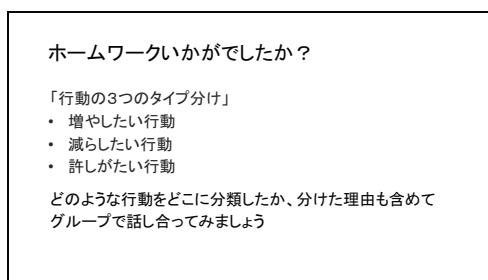
●次回の案内、事務連絡などがあればアナウンスする

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 1



スライド 2



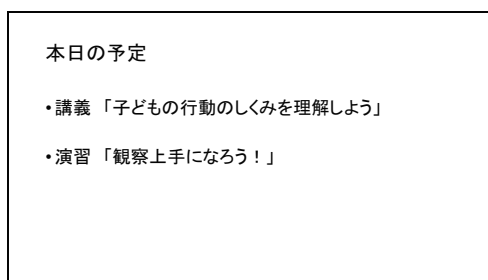
●ホームワークシートをみながら、どのような行動をどのように分けたのか、分けた理由も含めて発表してもらう時間をとる

●参加者のホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターがコピーを見ながら、参加者それぞれに発表してもらいたいエピソードを見つけて、参加者に具体的に話してもらうのもよい。

●参加者それぞれのエピソードのなかで、同じ行動だがジャッジが異なっていたり同じように分けたりなど相違点や共通点を見つけ、シェアするのもよい

●特に、減らしたい行動や許したい行動の分け方について、ファシリテーターは様々な価値観があることを伝え、講座が進んでいく中でわかることもあるということを伝える

スライド 3



第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 4

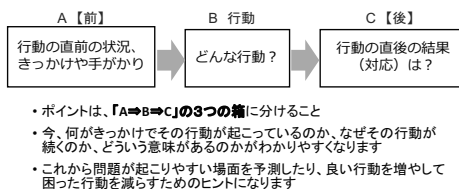
前回の復習

- ・「行動」とは、見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
- ・問題となる行動が起きる状況を観察し、今できることからスモールステップで取り組むことが、良い行動を増やすポイントです
- ・良い行動に注目して、「ほめ方のコツ」を意識しながらプラスの言葉かけをする練習をしました
例・タイミング、声のトーン、表情、距離など

- 全6回の講座の3回目となりました。
- 第1回目は、子どもの特性とペアレント・トレーニングについて学びました。
- 前回は、子どもの良い行動に注目することを学び、「ほめる」ことについて、ワークシートや実際にお互いに褒め合う体験をしましたね。

スライド 5

行動を理解するための「行動のしくみ」

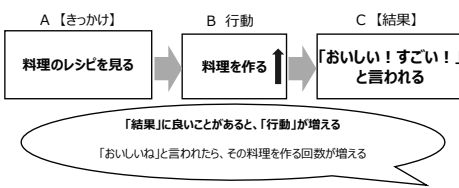


- 行動を3つに分けられたところで、子どものどのような行動にどのような対応をしていけばよいのか、今回は行動に焦点をあてて、行動のしくみについて学んでいくことを伝える
- 行動をABCの3つの箱に分けるということを、具体的な例で考えていきましょう

スライド 6

行動が増えるしくみ 結果に注目してみよう

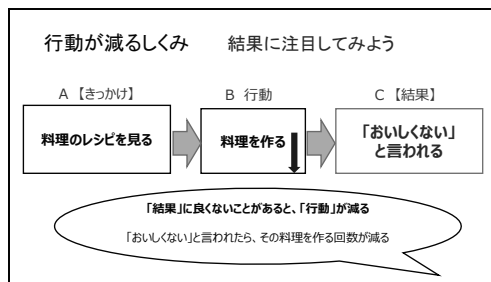
- ・私たちの日常生活の行動も、3分割して考えることができます



- 私たちのふだんの行動を思い返してみてください。たとえば、料理を作る、という行動は、その行動の前に、料理のレシピを見る、とか、料理番組でおいしそうなしびを見たとかいうきっかけがあります
- そして、料理を作って、その後に、料理を食べた人から、「おいしい！すごい！」と言われたら、皆さん、どうですか？その料理をまた作ろう、と思ったり、その料理を作る回数が増えたりすることはありませんか？
- 日常の行動と照らし合わせて、行動の結果にうれしいこと、良いことがあると、その行動は増えるということ、プラスの結果が後にあればその行動の頻度が増えるという「行動のしくみ」があることを伝える

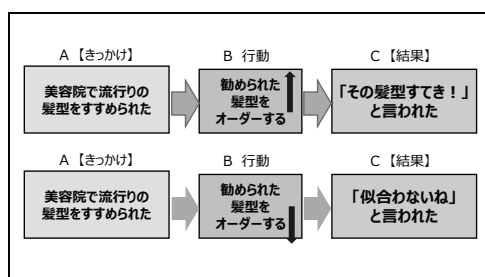
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 7



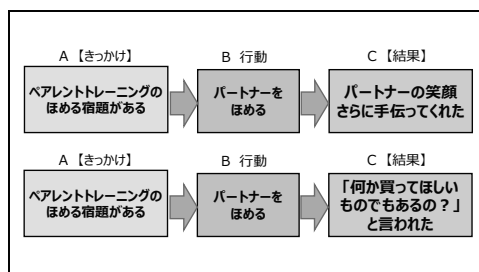
- 逆に、料理を作って、食べた人から「おいしい」と言われたらどうですか？その料理を作ろうとは思わなくなったり、その料理を作る回数は減ってしまいます
- 行動の結果に、うれしくない、良くないことがあると、その行動が減るという「行動のしくみ」があります
- その行動の後に、どのような結果が起こってしまっているのか、行動の後の結果に注目することが大切です

スライド 8



- もう少し例をみてみましょう
- 美容院で流行りの髪型を勧められて、髪を切って、友人から「その髪型すてき！」と言われたら、またその髪型にしよう、とか、またその美容院に行こう、とか、もう少し髪を切ってみようかな、というふうに、その行動は増えます。
- 逆に、「似合わない」と言われたりして、髪を切ったことで後にマイナスの結果があると、もう髪は切らないでおこう、とか、その美容院には行かないでおこう、というふうに、その行動は減ります。

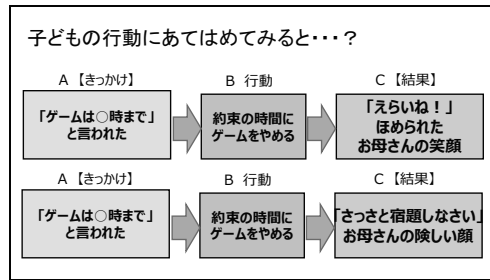
スライド 9



- もうひとつ、例をみてみましょう
- みなさん、ほめる宿題に取り組んで下さいましたね。そこで、例えばパートナーを褒めたら、笑顔が見られたり、さらに家事を手伝ってくれたりしたら、またほめてみようと思ったり、実際にほめることが増えたという方もあるかもしれません。
- 逆に、ほめたけど反応が薄いとか「何か買ってほしいものでもあるの？」とか言われたりして、ほめた後に良いことがなかったら、ほめる回数が減ったり、もう二度とほめないでおこう、という気持ちになるかもしれません。

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 10

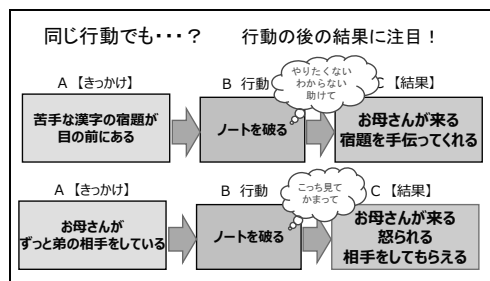


●大人の例でみてきましたが、この行動のしくみは、子どもも同じです。

●ゲームは○時までと言われて、約束を守ってゲームをやめた結果、お母さんからものすごくほめられたり、お母さんの笑顔があると、次にまたゲームを時間通りにやめようとしたり、実際に約束通りにやめる回数が増えます

●逆に、約束の時間にゲームをやめても、「さっさと宿題しなさい」と言われてお母さんが険しい顔をしていたら、子どもにとっては行動の後にマイナスの結果となり、約束の時間にゲームをやめるという行動は減ってしまいます。

スライド 11

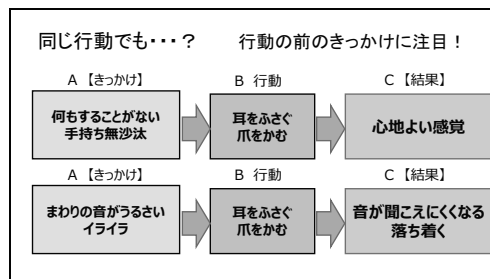


●行動の後の結果に注目してみましょう。

●上の例では、苦手な漢字の宿題が目の前にあって、ノートを破ると、お母さんが「何してるの！」と怒りながらも来てくれて、宿題を手伝ってくれることがあるかもしれません。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動には、この吹き出しにあるように、「やりたくないよ！わからないよ！手伝って！」というメッセージがあるといえます。

●下の例では、お母さんがずっときょうだいの相手をしていたりして、ノートを破ったら、お母さんが「何やってるの！」と怒りながらも来てくれて、叱られていても、相手をしてくれてうれしい結果になってしまいます。そうすると、子どもにとっては、「ノートを破る」という行動は、「こっち見て！ほくにかまってよ！」というメッセージがあるといえます。

スライド 12



●次は、行動の前のきっかけに注目してみましょう。

●上の例では、何もすることがなく手持ち無沙汰なときに、耳をふさいでみたり、爪を噛んだりすると、その結果、心地よい感覚が得られて、感覚が満たされ、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●下の例では、まわりの音がうるさくてイライラして、耳をふさいだり爪を噛んだりした結果、うるさい音が聞こえにくくなったり、落ち着いたりして、子どもにとってプラスの結果があるといえます。

●同じ「耳をふさぐ」「爪を噛む」という行動でも、きっかけが違えば、子どもにとってはちがう意味があることがわかります。

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 13

行動のしくみ まとめ

- 行動はそれだけが突然起こるものではありません
- 行動は、**子どもからのメッセージ**
- 子どもの行動には、必ず何らかの意味があります
- 同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります
- 子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後にある「子どもにとっての結果や周囲からのかかわり」を整理すると、子どもへのかかわりが考えやすくなります

●行動のしくみについて、説明した例をふまえながらまとめる

●子どもの行動には何らかの意味が必ずあり、行動をじっくり観察して、ABC の3つの箱で整理してみると、一見、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージが隠されていることを伝える

スライド 15



スライド 16

演習

「行動のABC -観察上手になろう-」

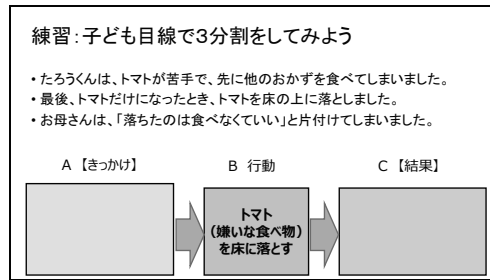
(参考文献)
「子育てが楽しくなる5つの魔法 改訂版」井上雅彦監修 アスベエルデの会

●では実際に、行動を ABC の3つの箱に分ける練習をしてみましょう

●参考文献をもとに、いくつか例を挙げて考えていく

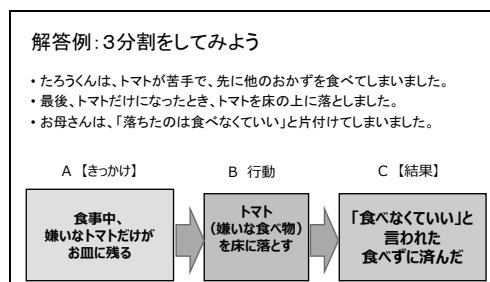
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 17



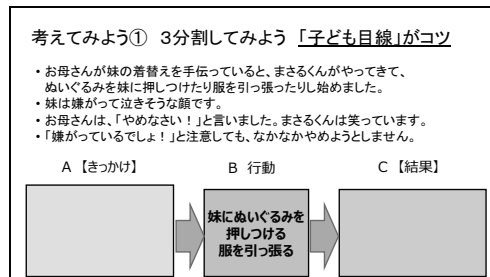
- 文章を読み、A と C の箱にはどのようなことばが入るか、参加者に書き込んでもらう
- 何名かの参加者に書いた内容を発言してもらってもよい

スライド 18



- 答えは必ずしも1つではないことを伝え、たとえば、このような場合も考えられます、と説明する
- 嫌いな食べ物が目の前に残ってしまい、床に落とした結果、食べなくてもいいと言われて食べなくて済んだら、この後、嫌いな食べ物を床に落とすという行動は、増えますか？減りますか？と参加者に考えてもらいながら、子どもにとってプラスの結果がもたらされると、その行動は増えますね、と説明する

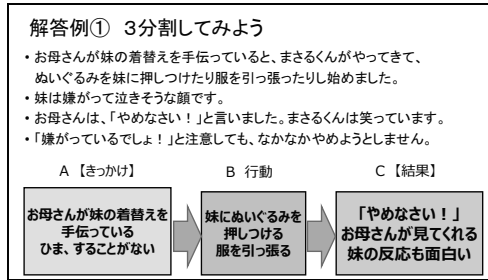
スライド 19



- いくつか例を挙げて一緒に考えてみましょう
- 練習問題同様に、考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

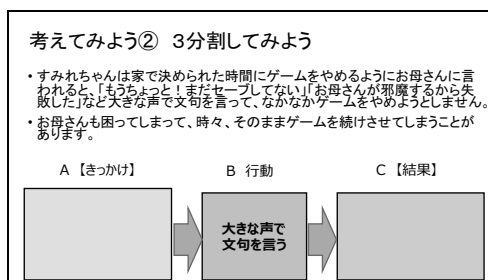
スライド 20



●練習問題同様に解答例を示し、子どもにとって行動には意味があることを解説する

●手持無沙汰で、お母さんが妹にかまっていて、妹にちょっかいを出した結果、お母さんに叱られたとしても「お母さんがかまってくれた」「妹の反応もおもしろい」というような結果があると、お母さんが妹にかまっているときにちょっかいをかけるという行動は増えてしまいます

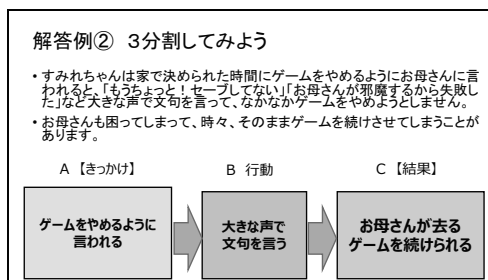
スライド 21



●家庭で問題となりやすいゲームの場面を例にして考えてみましょう

●考える時間をとり、参加者に発言してもらう

スライド 22



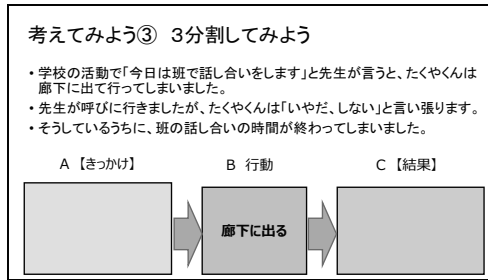
●例としては、このように整理ができますね

●ゲームをやめるように言われ、大きな声で文句を言った結果、お母さんが去ってゲームを少しでも長く続けられてしまうと、ゲームをやめなさいと言われたときに大きな声で文句を言う行動は、増えていきます

●ここでポイントなのは、「時々」許してしまう、ということです。行動の結果に、「時々」良いことがあると、その行動はさらに増えるという行動のしくみがあります。（例として、ギャンブルなどを例えにして解説してもよい）

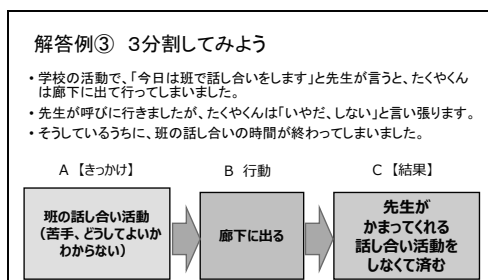
第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 23



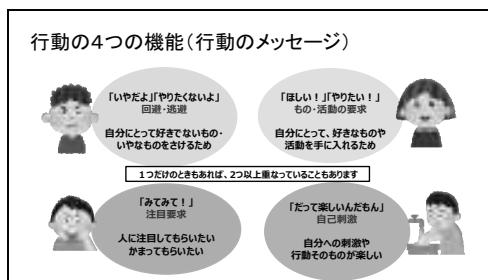
- 学校での子どもの苦手な場面ではどうでしょうか
- 考える時間をとり、何名かの参加者に発言してもらう

スライド 24



- 例えば、話し合いが苦手ですべてよくわからないときに、廊下にふらっと出てみたら、先生が追いかけてきてくれてかまってくれて、「教室にはいりなさい」「いやだ」と押し問答をしているうちにチャイムが鳴って、話し合い活動をしないで済んだら、この先も話し合いなどの苦手な活動のときや授業中に先生にかまってほしくなったら廊下に出るという行動が増えてしまいます

スライド 25



- たくさんの例で考えてきましたが、行動には4つの機能（意味）があるといわれています
- 子どもの行動には、必ずなんらかのメッセージが隠されていて、それが1つだけのときもあれば、いくつも重なっていることもあります
- 4つの機能について子どもの例を挙げて解説する

第3回 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

スライド 26

ABCの3分割のコツ

- 言葉やかかわりだけではなく、まわりの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります
- 子どもの目線で、何が起きているかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとっては、何らかのメッセージを伝える手段となっている場合もあります
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう

●子どもの行動を、行動の前のきっかけ、行動、行動の後の結果、の3つにわけて、子ども目線で考えてみると、問題となる行動であっても、子どもなりのメッセージがあることがわかります

●繰り返し起きているような場合は、子どもにとっては、いやだよとか、手伝ってとか、適切な表現がわからずに行動で伝えていることも考えられます

●まずは行動をじっくり観察して、3つの箱で整理してみることから始めてみましょう

スライド 27

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ホームワーク 「行動のABCシート」
本日の講座で学んだ、ABCの「3分割」を使って、『状況・きっかけ』、『子どもの行動』、『あなたの対応』、『子どもにとっての結果』をシートに記入してみましょう。
次回お持ちください
- 次回のテーマ 『楽しくほめよう ～環境調整とスペシャルタイム～』

●ホームワークシートの説明をする。まず、今日の講義の内容を思い出して、①子どもの行動、②行動の前の状況・きっかけ、③子どもの行動に対するあなたの行動、④子どもにとっての結果に分けて書いてみることを伝える。シートはすべて埋めなくてもよいことを伝え、1つのエピソードでもよいので、家庭で子どもの行動をじっくり観察してホームワークにチャレンジしてみることを伝える。

●宿題について質問がないかたずねる

●次回の案内をする

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 1

第4回

「楽しくほめよう ～環境調整と親子タイム～」

- 第4回は、ホームワーク振り返りに時間がかかることが予想されるため、全体の進行にあわせて適宜、休憩をとるようにする

スライド 2

ホームワーク、いかがでしたか？

- ・「行動のABCシート」
- ・子どもとのやりとりをABCに分けて整理してみると、どのような「きっかけ」、「行動」、「結果」がみられましたか？
- ・気づいたことはありましたか？

- グループでシェアして、行動のきっかけや結果を振り返り、気づいたことを話してもらう
- きっかけに気づけたことや、対応の改善点に気づけたこと、子どもの行動の変化に気づけたこと、子どもがしてほしくないことをしていないときもあることに気づけたことなどをフィードバックする

- ホームワークシートのコピーをとっておき、ファシリテーターが「〇月〇日の△△の場面について、教えていただけますか」と場面を決めて発言してもらってもよい
- 宿題に取り組んだことを労い、参加者それぞれに子どもへの気づきや、子どもの行動のメッセージが読み取れたことなどをフィードバックする

スライド 3

前回の復習

「増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動」の3つのタイプ分け

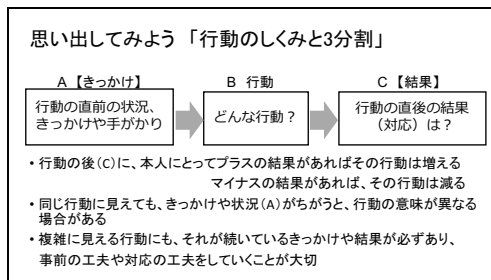
増やしたい 【ほめる・定価】	減らしたい 【環境の工夫、待つ・ほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと（片付け、手洗い、用意、早寝） ・優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き） ・マナー（食事、姿勢） ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・隠れて物を壊す ・暴言をばく（ボク、死ね、くそ、でいいけ） ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・嘘をはく

行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

- 前回の「行動の3つのタイプ分け」について、第3回にコピーをとった参加者の3つのタイプ分けのホームワークシートを表にまとめたものを提示するのもよい（ホワイトボードなどに書き出してシェアしてもよい）
- 減らしたい行動や、許しがたい行動も、かわりを工夫することで、増やしたい行動に変えていけることを伝える

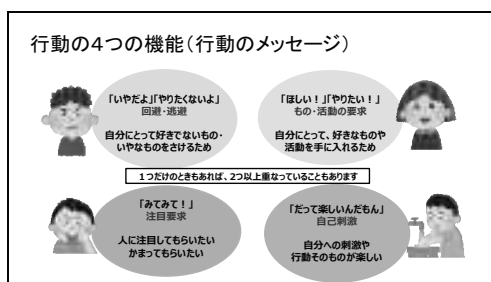
- 他の参加者からの発言を通して、許しがたい行動のなかでも、物を壊したり自分や他者を傷つけたりするような行動以外の行動は、「減らしたい」行動にあてはまるかもしれないということに気づけるとよい

スライド 4



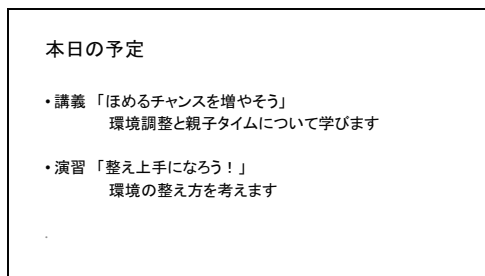
●行動を3つのタイプに分けたことに加えて、前回は行動のしくみを学び、行動の前には必ずきっかけがあり、行動の後には必ず結果があることを学んだと振り返る

スライド 5



●前回の後半の演習では、行動には4つの機能(子どもの行動のメッセージ)があることを学び、同じように見える行動でも、きっかけや結果がちがうと、行動の意味が異なる場合もあることを振り返る

スライド 6



●第4回は、これまで実践してきた良いところさがしとほめることを、日常生活のなかでさらに定着させていくためのスペシャルタイムと、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学ぶことを伝える

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 7

環境を整えよう

<整え上手のコツ>

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

(「子育てが楽しくなる5つの魔法」より)

●本日の講座の前半では、スペシャルタイムについて学びました。後半は、ほめるチャンスを増やすための環境調整について学んでいきましょう

●子どもの良い行動が起こりやすい環境を整えるためにはコツが必要であることを伝える

●別途、スライドや実物を用意して、視覚的にわかりやすいスケジュールやルールカード、先輩保護者の事例の写真などを例として紹介する

スライド 8

演習シート「環境を見直して整える」

イラストの場面を見て、
子どもの適切な行動が起こりやすい環境について、考えてみましょう

子どもの適切な行動が起こりやすくするためには、
どのような工夫ができそうでしょうか？

●「環境調整」のワークシートを配布し、イラストの場面を見て、どのように環境を整えてあげられそうか、工夫できそうなところを考えてもらう

●環境調整はいろいろなアイデアをシェアすることで、家庭で取り組みそうなこともあるので、思いついたアイデアはたくさん書いてみることを伝える

スライド 9

まとめ

- ・ほめ方のコツとワザを身につけて(ほめ上手)
- ・子どもの行動を『3分割』でじっくり見て(観察上手)
- ・子どもの良い行動が起こりやすい環境を事前に整える(整え上手)
- ・第1回～第4回は、こうした**プラスのかかわり方の基本**を学んできました
- ・『親子タイム』を取り入れることによって、よりいっそう、「**ほめるーほめられる機会**」を増やし、子どもとのプラスのやりとりを増やしていくことができます

●グループや全体で、書いた内容を参加者に発表してもらい、「整え上手のコツ」のどれに該当するのか、ほかの参加者もできそうかなど、話し合いをサポートする

●第1回目からの講座のなかで、ほめ上手、観察上手、整え上手について学び、良いところ探しを続け、子どもの行動を3つのタイプに分けて、行動のしくみを学んできましたねと振り返る

●「これまで、プラスのかかわり方の基本を学んで、ホームワークを通じて日々の子育てのなかで「ほめるーほめられる」の土台ができてきたのではないのでしょうか」

●スペシャルタイムを取り入れることで、よりいっそう、プラスの関係を強くしていくことができることを伝える

スライド 10

「親子タイム」とは

子どもにとって特別な時間(スペシャルタイム)

- ① 親は干渉(指示、口出し、評価)せず、子どもと2人きりで一緒に遊ぶ
- ② 子どもは、自分の好きなことを自分で選んで遊ぶ
(原則TVやTVゲームは禁止。やりとりが必要な遊びが望ましい)
- ③ 親は子どものそばで、子どものやっていることをよく観察しながら
声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っている
ことを示す ※多少の不適切な行動は無視しましょう

●まずは、「スペシャルタイム」について考えていきましょう

●スペシャルタイムのルールを伝え、スペシャルタイムが子どもにとっての特別な時間であり、子どもの良いところを見つけ、「ほめる-ほめられる」関係を強くするものであることを伝える

スライド 11

親子タイムの効果

- ・子どもの行動を観察することで、良い面に注目してほめる習慣が付き、ほめことばが増えます
- ・子どもにとっては、親からたくさん注目されて、親を独占しながら指示されずに遊ぶことのできる、楽しい時間です
- ・親子のやりとりが、**<増やしたい行動⇔ほめられる>**になる
- ・ゆとりのある時、親子ともあせらなくてもいい時にすることが大切です
- ・きょうだいがいる家庭は、なるべくきょうだいも他の家族にみてもらえる時間や、習い事の送り迎えの時間を活用するなど、工夫してみましょう
- ・前後の予定を調整しつつ、親子タイムができそうな時間を探しましょう

●スペシャルタイムの効果を述べ、親子のやりとりをプラスにするために、子どもをほめやすいように家庭の環境を見直したり、家族に協力をお願いしたりすることも必要

●家族に協力をお願いすることで、参加者が子どものためにこうした講座で取り組んでいることを配偶者や家族に伝える機会にもなることを伝える。

スライド 12

上手なほめ方を意識して

- 1. 視線をあわせて: 子どもの目を見て、子どもが見返すのを待つ
- 2. 近づいて: そばにいて、子どもと同じ目の高さで
- 3. 感情・動作をこめて: 微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたり
- 4. タイミング: 子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
- 5. 簡潔に、具体的に: 子どもの行動をあげて、あたたかく、うれしそうに
- 6. 感情語を: 気持ちをあらわす言葉でも伝えましょう

女優になったつもりで、子どもにわかりやすく、ほめたことが伝わるように

●これまで、講座のなかで「上手なほめ方のコツ」を学びましたね、と振り返り、スペシャルタイムでも、上手なほめ方を思い出して、子どもに合ったほめ方を工夫して、上手にほめることを再度、意識してみることを伝える

第4回 「楽しくほめよう～環境調整と親子タイム～」

スライド 13

ほめる言葉のレパートリーを増やそう

- あなたが～するとうれしいよ、～するのはいいと思うよ
- ～するなんて、とてもやさしいね
- ～ができてえらいね、すごいね
- こんなに～できて、とても成長したね
- いい調子！がんばっているね！
- ～してくれて、気持ちがいいよ
- さすが！ かつこいい！
- 上手だね！

聞く言葉

- うんうん、そうかあ
- ふ～ん、そうなんだ
- へえ～、知らなかったな
- それで？ それあら？
- おもしろいね
- ～と思ったんだね
- それは～だったね
- よく悩んでいたね
- よく知っているんだね

●講座のなかで、ほめるワークをしましたねと振り返り、ほめ方のレパートリーを少しずつ増やしていくことも伝える

●できたことをほめるだけでなく、子どもとのやりとりのなかで、子どもの言ったことや発言を肯定的に聴き、認める言葉かけも大切であることを伝える

スライド 14

マイナスのほめ方はしない

× 「上手にできたね。でも、どうして最初からしなかったの」

△ 「ほら、できると言ったでしょう、お母さんの言ったとおりよ」

ちょっと待って一呼吸！
「どうして～しないの！」、「だから～なのよ」
「どうせ～でしょ」、「～しても知らないよ」

・ 小学校高学年くらいからは、さらりとほめてみましょう。
『～してくれてありがとう』、『～してくれて助かるわ』、『さすがだね』
**上手にほめることで、子どもが指示を達成しやすくなり、
好ましい行動が増えてきます**

●ほめるときは、つい余計なひと言を言ってしまうようになるが、子どもにとって、マイナスになるほめ方を避け、言いそうになっても一呼吸おいて、冷静になってみることを伝える

●小学校高学年くらいからは、ありがとう、助かったわ、など、家族の一員として認められたり、あなたがいてくれてうれしい、と伝えたりすることも提案する

スライド 15

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ・ホームワーク「親子タイム」
- ・次回の講義「子どもが達成しやすい指示を出す」
達成しやすい指示の出し方、伝え方を学びます
演習「伝え上手」

次回から、いよいよテクニック編です！

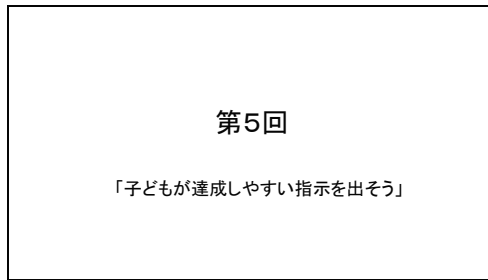
●時間があれば、それぞれの参加者が取り組みそうなスペシャルタイムの時間や内容があるか、話し合う時間を取り、スペシャルタイムのイメージを持ってもらう

●ホームワークの「スペシャルタイム」のシートについて説明し、うまくいかなかったものも含めて、具体的なエピソードで書いてくださいと伝える

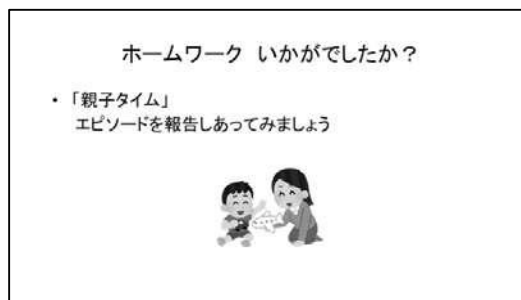
●講座の5回目、6回目は、子どもに伝わる指示のしかたなど、具体的なテクニックについて学ぶことを伝え、これまで学んだプラスのかかわりの基本を家庭でも引き続き実践してもらうよう伝える

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 1



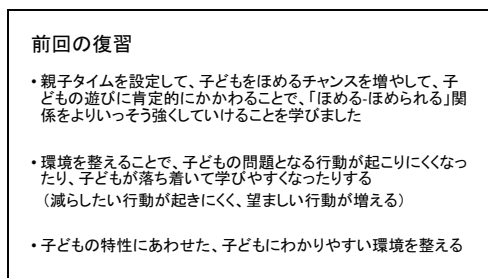
スライド 2



●「親子タイム（スペシャルタイム）」に取り組んでみてどうだったか、具体的なエピソードで報告をしてもらう。

●親子タイムでうまくいったこと、うまくいかなかったことも含めて、これからも家庭のなかでほめるチャンスをやさしく見つけて、「ほめる-ほめられる」関係を積み重ねていくことの大切さを伝える

スライド 3

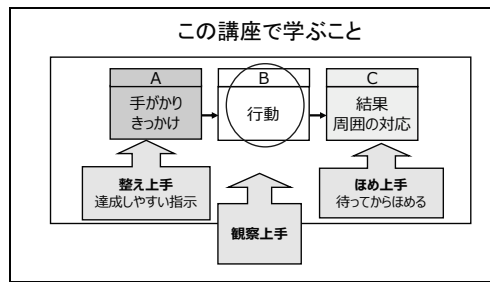


●前回の内容を振り返り、これまでプラスのかかわりの基本を学んで実践してきたことを伝える

●環境を整えることで、子どもの問題となる行動が起こりにくくしたり、子どもが自分から適切な行動ができるチャンスを増やしたりすることができる

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 4



●プログラム全体で学ぶ内容を図であらわしてみると、子どもの行動をじっくり観察し、良い行動に注目して「ほめ上手」になり、「整え上手」で子どもの望ましい行動が生じやすい工夫について考えてきたことがわかります

●第5回の今日は、「達成しやすい指示」について学びます

スライド 5

本日の予定

- ・講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
指示の出し方、伝え方を学びます
- ・演習 「伝え上手になろう」
- ・ロールプレイ 「伝え方のテクニック」

スライド 6

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

予告 (必ず注意をひいてから！)

- ① いったん手をとめ、子どものそばに行くか、子どもをそばに呼びましょう
- ② 子どもの気を散らすような、周囲にあるものを取り除きましょう
- ③ 視線をあわせ、ちゃんと聞いているか確認しながら
- ④ 指示をまず予告します
「あと5分、あと数回したら○○」といまの行動を許可します

- ★子どもが納得でき、実行可能な約束を
- ★約束内容を復唱させるのも有効
- ★思春期からは、本人の意向も聞きます

●本日のテーマである「達成しやすい指示」について考えていきましょう

●子どもが達成しやすい指示を行うためには、一貫して、①予告、②CCQで指示、③ほめて終わるかかわりを行うことを伝える

●順にスライド吹き出しの内容を解説していく。

●予告は、行動の切り替えにくい子どもには特に重要で、まずは今の行動を許して、次の行動の予告をすることが大切であることを伝える。

●子どもの納得ができていかどうか、約束の内容を復唱させたり、思春期以降は本人の意向も聞いたりすることが大切

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 7

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

CCQで指示

C: Calm 穏やかに…あなた自身が穏やかに
C: Close 近づいて…子どもに近づいて
Q: Quiet 落ちついた声で…声のトーンを抑えて
はっきりとした口調で

- CCQについて説明する。
- 家庭では、つい、イライラして指示をしてしまいそうになる場面が多いが、ここで大切なのは、穏やかに、子どもに近づいて、落ち着いた声で、でも指示ははっきりとした口調で伝えること
- これだけで、いつもと違い、子どもにとっては、何をすべきかをわかりやすく伝えてもらえるので、指示が通りやすくなる場合もある
- 子どもが口ごたえをしたりしても、できるだけ落ち着いて、落ち着いた声で、子どもにしてほしい行動を具体的に、端的に、指示を繰り返す

スライド 8

CCQで指示

(1) 約束の時間になったら、**子どもの近くに行き**、指示をはっきり、きっぱり、短く言います
お願い調、説教調、小言風はNG
一度にひとつずつ具体的に、複雑な指示はいくつかに分けます

【例】○「太郎、5分たつて8時になったら(時計を確認させる)着替えて用意をしないさい」
→(5分後)○「5分たつたよ、8時だよ。いまずぐ着替えなさい」

×「太郎、そろそろ服を着てくれるかな?」(お願い調)→子どもは知らんぷり
×「太郎、さっさと着替えて、かぼんと上靴持ってきてなさい。歯磨きはしたの?」
(約束していない指示も増えて、指示が多い)→ 子どもは混乱

- 具体的な例を挙げて説明する

スライド 9

CCQで指示

(2) 何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを、予想しておきましょう
(3) 子どもが指示に従うまで、見守りながら、もう少し時間を与えましょう
(4) さらに数回、CCQで促してみましょう

(5) もし子どもが指示を聞いたら、その時点ですぐほめてあげましょう『**25%ルール**』
★ほめるタイミング: 指示を聞いたらすぐ、指示どおりしている時、指示を完了した時

(6) 子どもの特性をふまえて、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます
指示される前に子どもが自分から勉強やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう
★プラスの言葉かけ「今すぐ△△したら、〇〇できるのになー」でのせるのも有効
★おどしは使いません!

- 指示を何度も繰り返す必要があるかもしれないと、親が心づもりをしておく
- 子どもが指示を達成できるまで、行動の切り替えができたり、すべきことに注意を向けるまで少し時間がかかったりする場合もあるため、少し待つことも大切であることを伝える
- 子どもが指示を完了できたときだけでなく、子どもが多少なりとも適切な行動ができたらすぐに認め、ほめる
- 「～しないと〇〇できないよ!」とおどし文句のように言ってしまうがちであるが、「今すぐ～したら、〇〇できるのになー」と肯定的に伝えて、子どもをやる気にさせることもできることを伝える

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 10

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

(寝る時間になってもマンガを読んでいる)
 親：「太郎、寝る時間です。マンガをやめて寝なさい。」
 子：「でもまだ8時半だよ。」
 親：「寝る時間ですよ、太郎。」
 子：「まだ途中だから。8時半に寝る子なんて、クラスに誰もいないよ。」
 親：「寝る時間です。太郎。」
 子：「ほかの子はみんな9時半まで起きてるし。あとちょっとだけ。」
 親：「寝る時間です。太郎。」
 子：「もう！わかったから、そのしつこく言うの、やめて。」
 (しぶしぶマンガをやめて寝に行こうとする)
 親：「えらいな！自分でマンガやめられたね。さすが！」

●子どもに指示をしたときは、最後は必ずほめて終わる

●例を読んで説明する。参加者に実際の様子を聞いてみるのもよい。

●しぶしぶでも、ブツブツ言いながらも、「自分で漫画を読むのをやめた」という良い行動に注目し、ほめる

スライド 11

「ほめて終了」で大切なこと

- ・時間がかかっても、指示どおりできたら、マイナスのほめ方、終わり方は避ける

【例】 ×「何ぶつぶつ言ってるの！いつも文句ばかり！」
 ×「早くしなさい。明日の朝、起こしてあげないからね！」

- ・『最後はほめられて終わったーほめることができた』というお互いの成功体験が、その前の嫌な気持ちを和らげたり、これから指示に従うことができる可能性を増やし、親子関係をプラスしていきます

●時間がかかっても、少しくらい下手でも、指示通りに子どもが取り組んだら、まずは認めてほめていくこと

●最後はほめられた、ほめることができた、というお互いの成功体験が、その前の嫌なやりとりで生じた気持ちを和らげたり、今後、指示に従うことが増えたりすることにつながる

スライド 12

演習シート
「子どもが達成しやすい指示」

絵を見て、子どもが指示を達成しやすいように、指示(予告⇒CCQ⇒ほめて終わる)のテクニックを使って、伝え方を工夫してみましょう



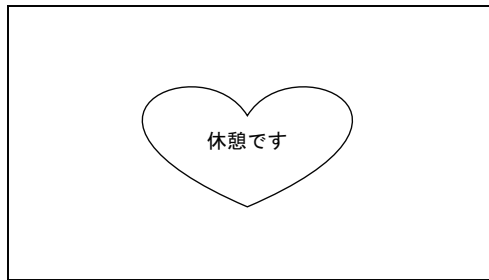
●演習シート「指示」を配布し、イラストを見て、子どもにどのように指示をしたらよいかを考える

●予告⇒CCQ⇒ほめて終了の流れで考えて、シートに記入してもらう

●演習シートのシェアは、ペアやグループごと、全体で何名かに発表してもらうなど、グループの人数や時間配分によって調節する

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 13



- 全体の進行にあわせて、適宜休憩をとります

スライド 14

ロールプレイにチャレンジ！

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面A・Bを使って練習してみましょう。
ポイント：『予告→CCQ→ほめて終了』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

- ① 日常生活を振り返って、子どものことで気になる場面や状況を決める
- ② CCQでの場面にあったセリフを考えてやってみる

- ペアの組み合わせを伝える。スタッフがロールプレイの手本を見せるのもよい(うまく演技することが目的ではないので、多少は失敗してもよいことを伝える)。

- 2人1組のペアになり、それぞれ、親役、子ども役になって、台本を使って練習することを伝える

- 台本はどちらか1つを選んでもらい、時間に余裕があれば2つ取り組んでもよいことを伝える

- CCQを意識しながら取り組んでもらう

- 台本で慣れてきたら、実際に家庭で気になる場面を設定して、台本に沿って、時間や状況の設定をし、セリフを決めて演じてみるのもよい

- 台本部分のみ拡大コピーをして配布してもよい

スライド 15

場面A

(夕食の時間になっても、ゲームをやめない。7時から家族で夕食を食べたい、いまは6時50分)

親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」(CCQ)

子：「え？何？いま大事なところ。聞かえない。」

親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」

子：「あーわかったわかった、あと10分で、ごはんね。おっけー。」(親：うなずくかほほ笑む)

(10分後)

親：「たかし、5時になったよ。ごはんを食べますよ。」(CCQ)

子：「え？もう10分たつたの？いま、しんどいから終われない。無理。」

親：「たかし、5時になったら、ごはんを食べます。」(CCQ)

子：「あ、セーブまでもうちょっと待って。あと3分だけ。」

親：「たかし、5時になったら、ごはんを食べるよ。おいしそうだよ。」(CCQ)

子：「はいはい、やめたらいいんでしょ。しつこいなあ。」(しぶしぶゲームをやめて、食卓に行こうとする)

親：「自分でゲームをやめられたね。切り替え上手になってきたね！」(肯定的感情を抑えてほめる)

第5回 「子どもが達成しやすい指示を出そう」

スライド 16

台本B

（暑い日のスイミングに行く準備中。テレビに夢中で準備が進まない。3時に家を出たい。）
 親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいだよ。」（CCQ）
 子：「えー、うん、わかってる。」
 親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいね。」（CCQ）
 子：「えー、これ面白いのに。もっと見たい。すぐ準備できるから大丈夫なのー。」
 （10分後）
 親：「たかし、10分たったよ。テレビを消して、スイミングの用意をします。」（CCQ）
 子：「えー、あと5分くらい、大丈夫でしょ。」
 親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意をするよ。」（CCQ）
 子：「あと、もうちょっとだけ。けち！」
 親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意だよ。」（CCQ）
 子：「もう、用意なんてすぐできるし……（ぶつぶつ）」（テレビを消してバッグに水着を入れる）
 親：「お！自分でテレビも消して用意してる！スイミングのコーチにもほめてもらおう！」

スライド 17

まとめ

- ・『予告→ccq→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動をはじめたら、『25%ルール』で、すかさずほめます
- ・「伝え上手」になるためには、少しのコツと練習が必要です
- ・最初はうまくいかなくても、意識して続けると、だんだんうまく伝わるようになってきます
- ・子どもの特性にあわせて、子どもが理解しやすい声かけや指示を工夫してみましょう

●いくつか大切なポイントがありましたね、とCCQと25%ルールについて再度、伝える

●子どもが達成しやすい指示について、実際にロールプレイで練習をしました。家庭でも今日の体験を活かして、お子さんとかわかってみてくださいねと励ます

●最初からうまくいかなくても、意識して続けること、子どもの行動をよく観察して、どのような伝え方が子どもに伝わりやすかったのか、何が子どもに伝わりづかったのか、これまで学んだ行動のABCも思い出して、子どもとのかかわりを整理して、環境調整や指示の工夫を続けていきましょう

スライド 18

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ・ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
* 次回、お持ち下さい
- ・次回は、いよいよ最終回です
講義「待ってからほめよう -上手な注目の外し方-」
不適切な行動への注目を外し、待ってからほめることを学びます
★修了式があります
（終了後にアンケートへのご協力をお願いします）

●ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」の説明をする。子どもにどのような指示をして、子どもの行動がどのようなであったか、できるだけ具体的に書いてみるように伝える

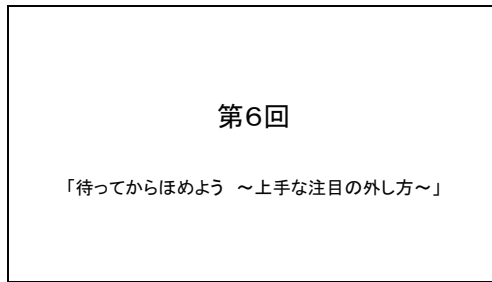
●宿題の取り組みでわからないことがないかたずねる

●次回が最終回であることを伝え、不適切な行動に対応していくためには、これまで学んだプラスのかかわり方の基本ができてきていること、「ほめる-ほめられる」関係ができてきていることが土台となることを伝える

●最終回は、修了式がある場合はそのことを伝え、アンケート調査への協力をお願いする場合は予告しておく

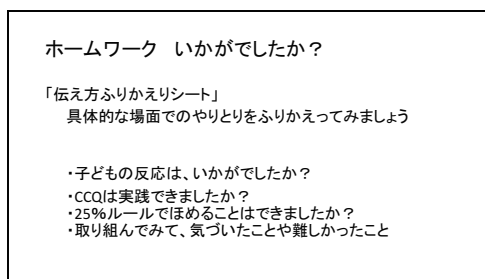
第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 1



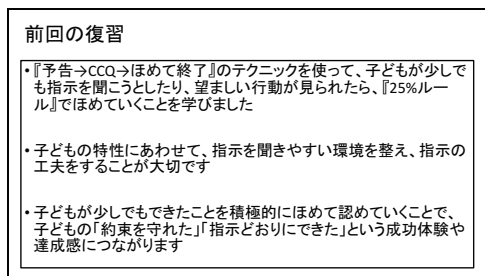
- いよいよ最終回となりました
- これまでお仕事やご家庭のお忙しいなかで時間を作って参加して下さい、ありがとうございます

スライド 2



- ホームワークの振り返りを行う。
- ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」をコピーしておき、ファシリテーターは参加者の取り組んだ内容を見ながら、参加者に報告をしてもらうのもよい。

スライド 3



- 子どもの反応、学んだスキルを使えたかどうか、ほめることができたかどうか、など、取り組んだなかでの気づきや感想を話してもらう
- 失敗したという報告があっても、原因を振り下げたり共感したりし過ぎるよりも、失敗するところまで取り組んで頑張ったことをねぎらう。気づきを大切にする。
- 前回学んだ内容を振り返る
- 子どもが達成しやすい指示について、CCQ と 25%ルールについて学びました
- 子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整えたり、指示の工夫をしたりすることの大切さを伝える
(例) 注意がそれやすい子どもは、指示をする前に環境を整えておく。見てわかりやすく伝えるほうが伝わりやすい子どもには、イラストや文字で書いて見せる指示も効果的であることを伝える

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 4

本日の予定

- ・講義 「待ってからほめよう-上手な注目の外し方-」
- ・演習 「待ってからほめる」
- ・まとめ、修了式

●最終回のテーマは、「待ってからほめよう -上手な注目の外し方-」です。

●講座全体のまとめをして、最後に修了式があります

スライド 5

待ってからほめる -上手な注目の外し方-

- ・『行動の3つのタイプわけ』を思い出してみましょう
- ・『減らしたい行動』から、少しでも『増やしたい行動』へ
- ・「無視」＝「やめてほしい、望ましくない行動への注目を外す」
⇒やってほしい、望ましい行動のヒントを与え、「ほめるために待つ」
- ・子どもの存在を無視、放っておくのではなく、
『子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、注目しすぎない』
『ほめる』ことを併用してこそ、効果があります

●まず、みなさんが記入した「行動の3つのタイプ分け」について、おぼえていますか？（参加者にシートを振り返って見てもらう）

●みなさんが書かれた「減らしたい行動」や「許しがたい行動」について、「行動に注目しないで（無視）、待つ、ほめる」に対応するものはありますか？少しでも「増やしたい行動」に近づけるには、どうしたらよいか、考えていきましょう

●無視、というのは、子どもの存在を無視するのではなく、子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、子どもの不適切な行動を無視することである

●ほめることを併用してこそ効果があることを伝える

・「無視」が効くのは、行動の機能が「注目」である場合で、自閉スペクトラム症の子どもの場合は、行動のベースに不安があることが多いため、環境調整で不安を取り除いたり、指示で見通しを与えたりする対応が必要。

スライド 6

上手に注目を外すコツ

- ①望ましくない行動から視線をそらす：子どもへの注目を外す
- ②態度で示す：望ましくない行動に対して、微笑まない、応答しない、身体の向きを変えるなどして、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える
★雰囲気や気づきに子どもには、「何が良くて何がダメなのか、望ましい行動が何か」をまずわかりやすく伝えてから、注目を外すほうが効果的
- ③感情的にならない：ため息、怒りの表情を出さないように、無関心を装う
★何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールをする
（例：雑誌を見る、深呼吸、お茶を飲む、家事を黙々と続ける等）
- ④タイミング：してほしくない行動が始まったら、すぐに注目を外す

●子どもの行動のメッセージが「注目してほしい」場合は特に、その行動から視線をそらして身体の向きを変え、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える

●状況理解が苦手な子ども、雰囲気や気づきににくい子どもには、何が望ましくないのかをわかりやすく伝え、代わりとなる行動を教える

●感情的にならないように、無関心を装う（まるで俳優や女優のように）

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 7

待ってからほめるコツ

⑤ **ほめる準備をする**。無関心を装いながら、子どもの行動にアンテナは立てておく

⑥ 望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめてかかわる
(25%ルール! 表情や声のトーンの切り替えがあるとより効果的)

★「注目を外す」は、注目や関心がほしくてやっている行動に特に効果的です
★注目を外すと、子どもの行動は一時的に激しくなる場合があります
★「何で無視するんだ!」と怒る ⇒ どうしてほしいかを伝える
「僕の話聞いてくれない…」⇒ あくまで「行動」を無視して、最後はほめて終わる
★きょうだいの協力が必要になることも

●無関心を装いながら、子どもの様子をみながら、ほめる準備をする

●望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめる

●子どもが、親が反応しないことに対して怒ったり、行動がエスカレートしたら、穏やかなトーンで、行動のヒントを与え、どうしてほしいかを伝え、少しでもましになったらほめてかかわる

●親が無関心を装っていても、きょうだいがいる場合は、きょうだいがその行動に反応してしまうこともあるため、協力が必要

スライド 8

演習シート「待ってからほめる」

上手に注目を外して、良い行動のヒントを与え、ほめるタイミングを考えてみましょう

●演習シート「待ってからほめる」を配布し、イラストを見て、どのように対応するかを書いてもらう

●書いた内容を全体やグループで報告してもらい、注目の外し方のポイントや、最後にほめて終わるといった大切なポイントをおさえておく

スライド9

「待ってからほめる」 ロールプレイをしてみましょう

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面を使って練習してみましょう。
ポイント: 『適切な行動をCCQで伝える → 望ましくない行動は無視 → 25%ルールでよい行動はほめる』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

① 日常生活の「待ってからほめる」が有効と思える場面や状況を探す
② その場面で、上記のポイントを基本にしたセリフを考えてやってみる

●2人1組になり、ロールプレイを行う

●親役、子役になり、それぞれ役割交代をしながら、体験する

●それぞれの役割になってみて感じたことなど感想を話し合う

●実際には、最初からうまくいかないこともあるが、少しでも子どもの言い方や態度に変化がみられたら、すかさず認めほめることを続けていく

●ベースに「ほめる-ほめられる」関係ができてくると、子ども自身がどのように振る舞えばよいか、好ましい行動は何かに気づくことができるようになるので、偉そうで強い言い方で言う行動は少しずつ減っていく

(好ましくない行動が、好ましい行動に変わっていく)

第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 10

場面：不適切な要求への対応

子：「アイス買って！」（えらそうで強い口調と態度）
 親：目標と態度で注目を外す（子どものえらそうで強く言う行動を無視）
 子：「アイス！」（さらに大きい声）
 親：（一旦顔を見て）「アイス買ってほしいな、ってやさしく言えたら、聞きます」（CCQのQ）
 子：「だからー、アイス、って言ってるでしょ！アイス！」
 親：（えらそうに言う行動を無視し、変化を待ちながら、もくもくと買い物を続ける）
 子：「ちょっと聞いてないの？！アイス買ってよ！アイスー！！」
 親：（子どもの行動には反応せず、もくもくと買い物を続ける）
 子：（さっきよりも少し落ち着いた声で）「…アイス買ってほしい…」（25%ルールの対象）
 親：「アイス買ってほしいって、やさしく言えたね。今の言い方はお母さんうれしいな。アイスを買って帰ろうか。」

●設定場面は、参加者の子どもの年齢やニーズに応じて適宜修正してもよい。

（例）台本の場面で、スーパーだと人目があって無視がしづらい場合、自販機でジュースを買う設定にしたり、家でおやつを食べる設定にするなど。

スライド 11

無視がうまくいかないとき

・『ほめる-ほめられる』親子の成功体験、プラスの関係はできていますか？
 ほめられることで、ふだんから子どもが「増やしたい行動」を理解できているかどうか

・『注目を外す』が効きにくい行動もあります
 ・無視されると延々に続くこと（テレビ、ゲーム、読書…）
 ・子どものスキルや特性に見合わないこと（初めて取り組む、わからない、できない）
 ・無視されていることに気づかないタイプ

【そんな時は】

- ・環境を整えて、行動を起こりにくくする工夫を
- ・CCQで、子どもにわかりやすく伝える工夫を
- ・不適切な行動に対しては、代わりの好ましい行動は何かを教えます
- ・少しでも好ましい行動がみられたら、すかさずほめることを忘れずに

●うまくいかないときは、ふだんから子どもの良いところ探しができているか、「ほめる-ほめられる」関係ができてきているかを振り返ることが大切

●注目を外すことが効きにくい行動もあり、そんな時は、環境を整えたり、子どもの特性にあった指示の工夫をしたりして、望ましい行動が少しでもみられたらほめることを続けていく

スライド 12

**講座のまとめ
思い出してみよう！「行動の3つのタイプ分け」**

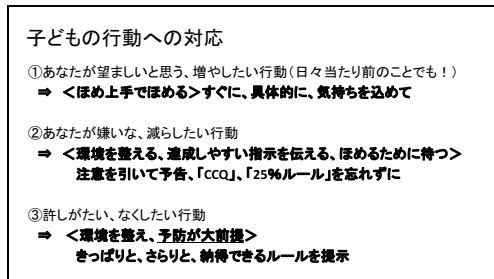
増やしたい 【ほめる・増強】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと（片付け、手伝い、用紙、整理） ・優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、整理早起き） ・マナー（食事、姿勢） ・泣く、暴れる、叩く ・物に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・暴れて物を壊す ・暴言をばく（ボケ、死ね、くそ、でいてけ） ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・嘘をはく

●講座のまとめ

●参加者が以前に書いた行動の3つのタイプ分けを見返してもらい、その時から今とを比べてみて、増やしたい行動がさらに増えていたり、減らしたい行動が増やしたい行動へ変わっていたり、許しがたい行動の回数が減っていたりと、子どもの行動に何らかの変化があったでしようかと呼びかける

第6回 「待つてからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 13



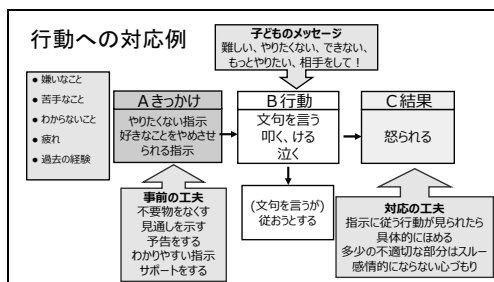
●全6回の講座で、子どもの行動の理解と対応について学び、家庭生活のなかで実践されてきたことを振り返る

●望ましい、増やしたい行動には、ほめ上手でかかわる

●嫌いな、減らしたい行動には、環境調整と、指示の工夫で

●許しがたい、なくしたい行動は、環境調整が大前提であり、環境を整えると、ものすごいかんしゃくを起こしたりすることも少なくなっているのではないかな。もし許しがたい行動が起こってしまった場合は、きっぱりと、さらりと、子どもが納得できるルールを伝え、少しでも指示に従おうとしたとき、激しい行動がおさまってきたときに認めほめることを続けていく

スライド 14



●この講座に参加されたみなさんは、子どもの「気になる行動」にどのように対応していけばよいのか悩まれていた方が多いと思います

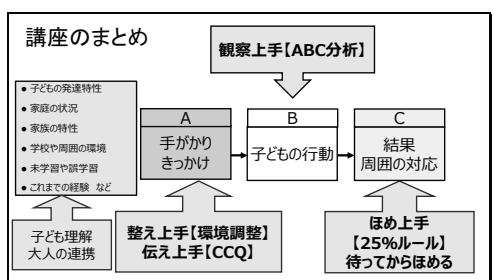
●子どもが文句を言ったり、叩いたり蹴ったり、泣いたりという行動には、意味があることがわかりました

●子どもの行動の意味がわかると、環境を整えたり、指示のしかたを工夫したりすることができます

●日々の親子の悪循環を変えていくヒントが、全6回の講座で見えてきたのではないのでしょうか

●スライドを使う場合はアニメーションを使用しながら説明する。ホワイトボードに書いて説明してもよい。

スライド 15



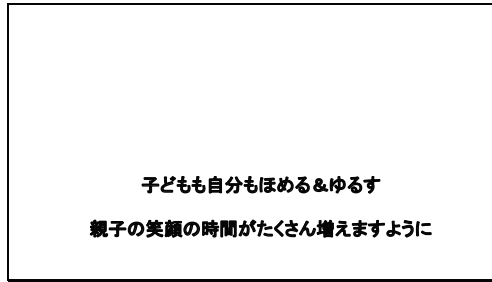
●全6回の講座でみなさんが学んだスキルです

●子どもの行動の背景には、子どもの発達特性や家族のさまざまな要因があり、子どもの行動には、きっかけと結果があります

●観察上手で子どもの行動をじっくり観察し、子どもの良い行動を積極的に見つけてほめることを続けながら、整え上手と伝え上手で子どもに合ったかかわりを実践していくことが大切です

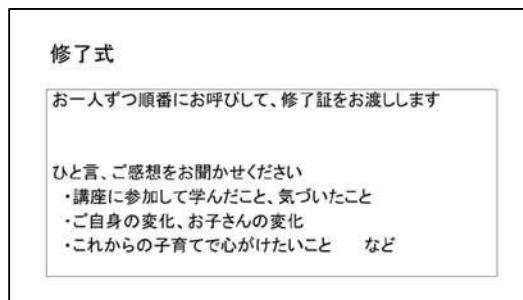
第6回 「待ってからほめよう～上手な注目の外し方～」

スライド 16



- 最後に参加者へのメッセージを送る

スライド 17



- 修了式を行うのもよい。参加者から一言ずつ感想を話してもらうなどの時間を設ける
(例)
 - ・講座に参加して気づいたこと
 - ・子どもや自分自身の変化
 - ・家族の変化など
- 時間があればスタッフからも感想を述べる
- 修了証は必要に応じて作成し、渡す方法も参加者の様子にあわせて検討する
- フォローアップの予定を伝え、参加を呼びかける（終了後、1 か月～3 か月の間に 1 回は実施することが望ましい）

第3章 演習シート

第1回 良いところ探しシート

1. 子どもの良いところ探し

最近1～2週間の家庭でのお子さんの様子を思い出してみてください。子どもががんばっていたなあ、いいことしていたなあ、というエピソードはありますか？

(いつもよりましだった、いつもしてしまうことをしなかった、ということでも OK！)

どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう。

2. あなたの良いところ探し

最近1～2週間のことを振り返ってみましょう。あなた自身が、がんばっているな、よくできたな、というエピソードはありますか？

どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう。

演習シート「ほめる」

(記入例)

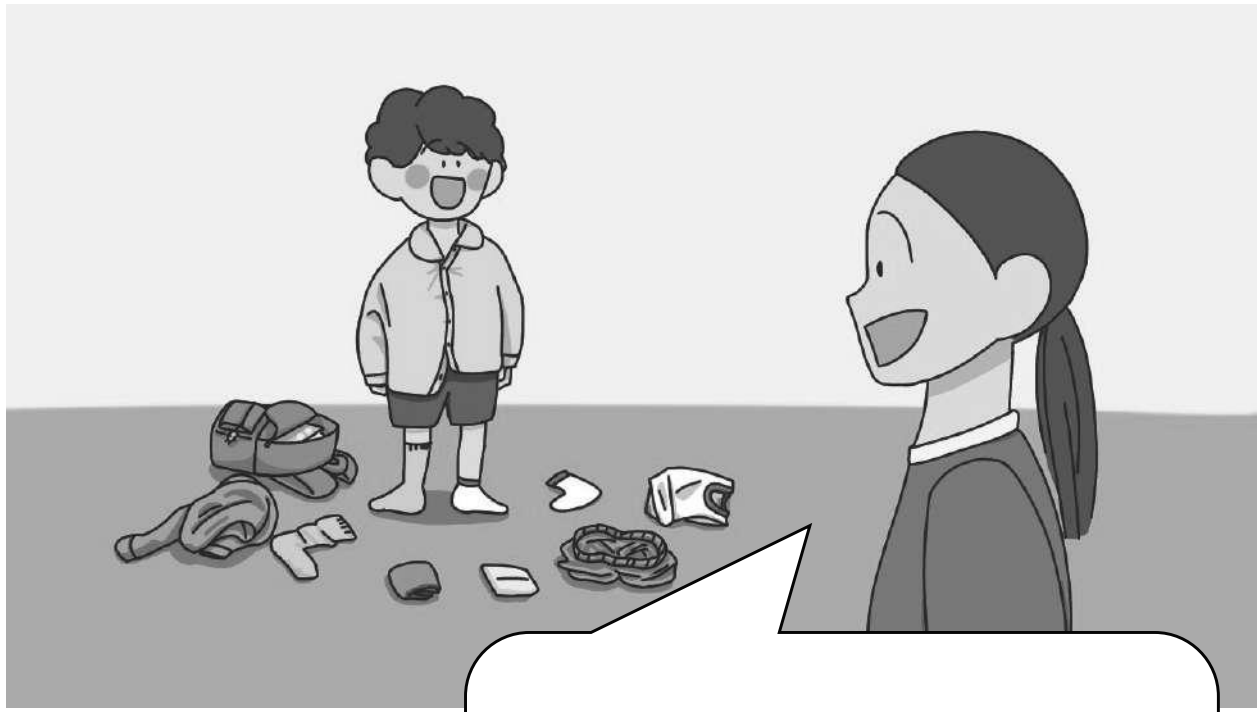
子どもの良いところ、ほめてあげられそうなところを探してみましょう

たくや君は、登校前に部屋で着がえをしています。

あまりに支度が遅いので、お母さんが部屋へ見に行きました。

いつもはパンツ一丁で着替えもせず遊んでいることが多いのですが、今日は少し違うようです。

あなたなら、どの行動をどんなふうにほめますか？子どもの頑張りを見つけて、吹き出しの中に、ほめ言葉を書いてみよう！



たっくん、今日はひとりでお着がえできたね！上着もズボンも靴下も履けてるね！
(そばにいて、ハイタッチする)

演習シート「ほめる」

子どものいいところ、ほめてあげられそうなところを探してみましょう

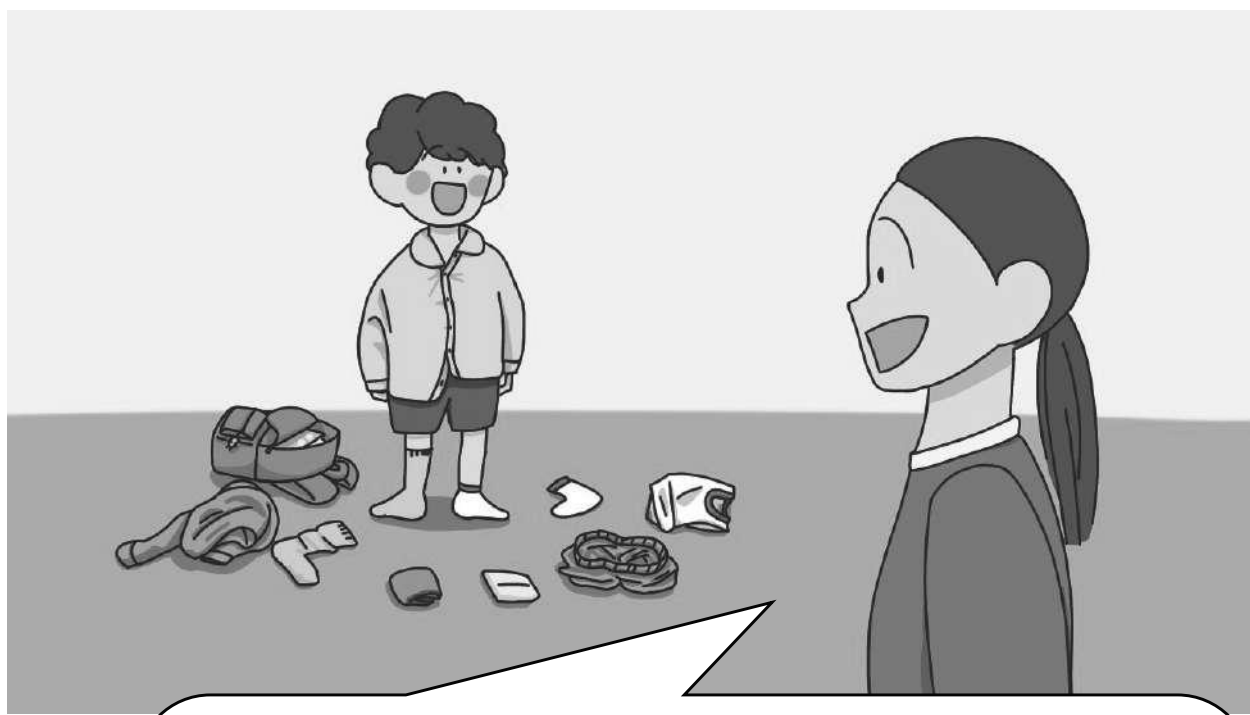
たくや君は、登校前に部屋で着がえをしています。

あまりに支度が遅いので、お母さんが部屋へ見に行きました。

いつもはパンツ一丁で着替えもせず遊んでいることが多いのですが、今日は…？

あなたなら、どの行動をどんなふうにほめますか？子どもの頑張りを見つけて、

吹き出しの中に、ほめ言葉を書いてみよう！



（どの行動をどんなふうにほめるかセリフやセリフ以外のほめ方を考えてみましょう）

演習シート 環境調整

記入例

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

たろう君は自分の部屋で宿題をしようと机に向かいましたが、なかなか集中できないようです。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



おもちゃなどは箱に入れる
壁のキャラクターの絵を外しておく
体に合った机と椅子を用意する
宿題をすぐに始められるようカゴにセットする
タイマーをセットする
宿題の後におやつを食べる など

演習シート 環境調整

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

たろう君は自分の部屋で宿題をしようと机に向かいましたが、なかなか集中できないようです。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



演習シート 環境調整

記入例

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

さとこちゃんは学校へ行く準備に時間がかかってしまいます。妹はすでに準備を終えて遊んでいます。お母さんが、「さとこ、ごはん早く食べなさい!」とキッチンから声をかけています。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。



テレビを消しておく
着替えをすぐわかるようにカゴに入れておく
着替えの手順を書いて貼っておく
妹を隣の部屋で遊ばせる
カーテンを閉めておく
おもちゃを片付けておく など

演習シート 環境調整

子どもの適切な行動が起こりやすい環境を考えてみよう

さとこちゃんは学校へ行く準備に時間がかかってしまいます。妹はすでに準備を終えて遊んでいます。お母さんが、「さとこ、ごはん早く食べなさい！」とキッチンから声をかけています。イラストを見て、環境を整えてあげられそうなところ、工夫できそうなところを「整え上手のコツ」を参考にして考えてみましょう。

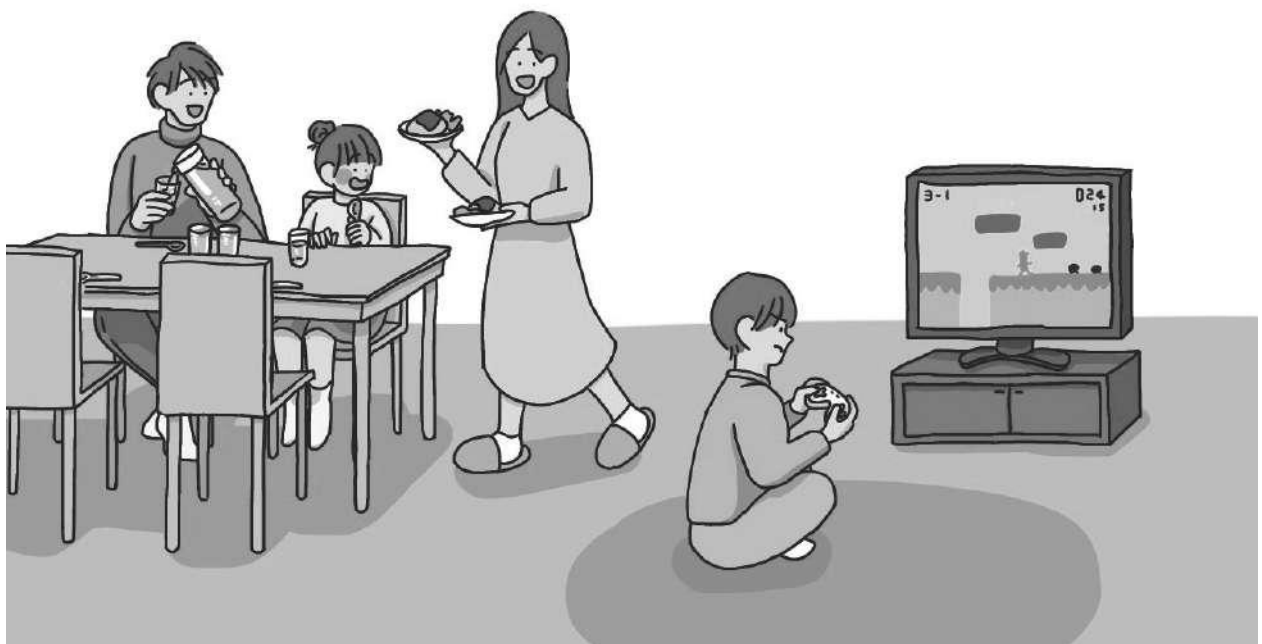


演習シート「達成しやすい指示」 (記入例)

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示①】

夕食の時間になりました。食卓には夕食が並び、家族は食べ始めようとしています。でも、たかし君はリビングでテレビゲームに夢中。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告:「たかし、あと10分たって、5時になったらご飯ですよ。」

CCQ:5時になったら、そばに行って、おだやかな声で、「たかし、5時になったよ、ご飯を食べるよ」ときっぱりと指示する

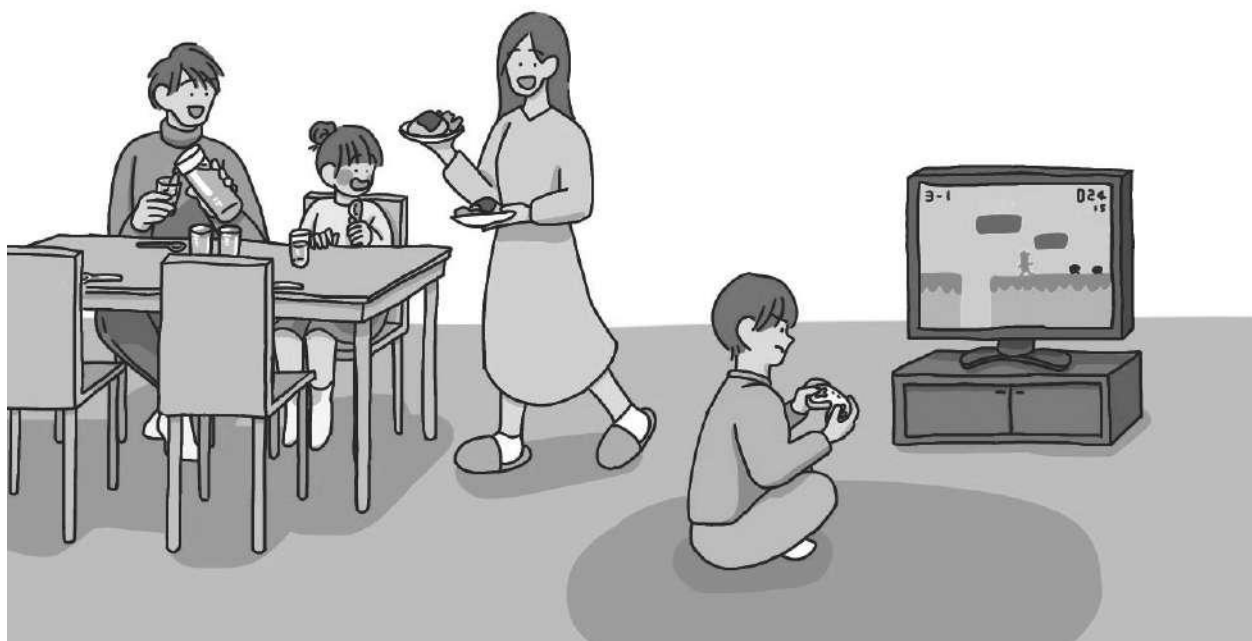
ほめ方:「たかし、偉いね!みんなで食べるとおいしいから、お母さんうれしいな!」と言ってほめる

演習シート「達成しやすい指示」

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示①】

夕食の時間になりました。食卓には夕食が並び、家族は食べ始めようとしています。でも、たかし君はリビングでテレビゲームに夢中。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告

CCQ

ほめ方

演習シート「達成しやすい指示」 (記入例)

予告—CCQ-ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示②】

たかし君は習い事のスイミングに行く準備をしています。でも、テレビを観てしまって準備がなかなか進みません。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告:「たかし、3 時にスイミングに出発するから、あと 10 分したらテレビを消して、用意をしてね。」

CCQ: 10 分たったら、そばに行って、落ち着いた声で、「たかし、10 分たったよ、テレビを消して、準備してね」と指示する。

ほめ方:「テレビを消して準備ができて偉いね! 帰ってきたら、また観ようね!」と言ってほめる。

演習シート「達成しやすい指示」

予告—CCQ—ほめて終了 のテクニックを使って、指示とほめ方を考えてみましょう。

【指示②】

たかし君は習い事のスイミングに行く準備をしています。でも、テレビを観てしまって準備がなかなか進みません。こんな時、たかし君にどのような指示をしてあげたら良いでしょうか。



予告

CCQ

ほめ方

演習シート「待ってからほめる」（記入例）

上手な注目の外し方を考えてみましょう

イラストを見て、好ましい行動のヒントを伝え、子どもの好ましくない行動には過剰に反応せず、ほめるために待ちます。

お母さんがリビングで電話をしています。

電話中に、まことくんがやってきて、「お母さん、ねえねえ、おかーさん！」と話しかけてきます。弟がソファに座ってテレビを見ていて、ソファの上にはまことくんの好きなマンガの本が置いてあります。



どのように指示（好ましい行動のヒント）をしますか？

まことくんのどのような行動がみられたら、どのようにほめてあげられそうでしょうか？

指示：電話の相手に断っていったん保留にして、「まこと、今、お母さんは電話をしているから、ソファに座ってテレビを観るか、漫画を読んで待っていてね。」と言う。

どのような行動がみられたら：まさるがソファへ行こうとしたり、テレビや漫画を読んで待つ行動がみられたら

どのようにほめる：少しでも待つような行動がみられたら、「ありがとう、お母さん助かるわ」とほめる。テレビを観たり、漫画を読む行動がみられたら、電話を再開しても、手でいいね!のポーズをして見せる。

演習シート 「待ってからほめる」

上手な注目の外し方を考えてみましょう

イラストを見て、好ましい行動のヒントを伝え、子どもの好ましくない行動には過剰に反応せず、ほめるために待ちます。

お母さんがリビングで電話をしています。

電話中に、まことくんがやってきて、「お母さん、ねえねえ、おかーさん！」と話しかけてきます。弟がソファに座ってテレビを見ていて、ソファの上にはまことくんの好きなマンガの本が置いてあります。



どのように指示（好ましい行動のヒント）をしますか？

まことくんのどのような行動がみられたら、どのようにほめてあげられそうでしょうか？

指示

どのような行動がみられたら

どのようにほめる

第4章 ホームワークシート

ホームワーク いっぱいほめようシート

〔名前 〕

[illegible]

* お子さんの行動について、3つのタイプに分けながら、具体的なエピソードで書いてみましょう

日付	好ましい行動 (増やしたい行動)	好ましくない行動 (減らしたい行動)	許しがたい行動 (なくしたい行動)
【例】 10/1	家に帰ってきてすぐに手洗いうがいをした	ランドセルを玄関に置いたまま遊びに出かけた	姉から「早く宿題したら」と言われ、姉を蹴った

ホームワーク 行動のABCシート

名前

日付	A 行動の前の状況・きっかけ	B 子どもの行動	C あなたや周囲の対応	子どもにとっての結果 (子ども目線で)	★気づいたこと
【例】 10/1	作文の宿題があった	「作文なんかいやだ!!」と言い、泣いて机をたたいた	そばについて、一緒に宿題をした	お母さんに手伝ってもらえた	
【例】 10/5	私:「水筒、洗うから持ってきて」と指示した	子ども:「はーい」と返事はしたが、なかなか持って来なかった	姉が水筒を持って来てくれた	水筒を持って行かなくて済んだ	

ホームワーク「スペシャルタイム」

もりあがったスペシャルタイムだけでなく、うまくいかなかったものも書いてみましょう

日付 場所	遊びの内容	どうほめたか どう対応したか	ほめられた子どもの反応
(例) 2月1日	おふろで、お風呂の壁に絵を描けるクレヨンを使って、太郎が好きな魚の絵を書いて、私が魚の名前を当てるクイズをした。	「太郎すごいね!お魚の名前、いっぱい知ってるね!」 「お母さん、勉強になる～、さすが魚博士!」とほめまくった。	「ぼく、もっといっぱい知ってる!図鑑で見てるから!」と言って、得意そうに、笑顔で、いろいろな魚を描いてくれた。おふろから出るとき、「あー!おふろ楽しかった!」と満足そうだった。

ホームワーク 伝え方ふりがえりシート

名前

『予告→CCQ→ほめて終了』、『25%ルール』のテクニックを使って指示をして、お子さんとのやりとりを振り返ってみましょう

日付	A 指示 (行動の前のきかけ)	B 子どもの反応 (行動)	C 次にどうしたか (行動の後の結果や対応)	★気づいたこと
【例】 11/1	晩御飯がそろそろできそうだったので、 10分前に、「たかし、7時になったらごはん食べるよ」と声かけ	たかしが「ちよっと待って」と言い、ゲームをなかなかやめない	「たかし、あと10分して7時になったらごはんだよ。」と伝えた。 「たかしの好きなハンバーグだよ」と言うと、「7時になったら教えて」と言った。	7時になったら、と言った時に、時計を見ていた。
	7時になったので、そばに行き、 「たかし、7時になったよ。ハンバーグ一緒に食べよう。」	「ゲームしたいなあ、でもハンバーグだし…」とぶつぶつ言いながらゲームをやめて、食卓に来た	「偉いな〜！自分でゲームやめられたね。約束守ってくれて、お母さん、うれしい。ハンバーグいっぱい食べてね。」	ほめると反応は薄かったが、まんざらでもないさそうだった

参考文献

井上雅彦他(2012)：子育てが楽しくなる5つの魔法。アスペエルデの会。

岩坂英巳・井濶知美他(2012)：困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック活用のポイントと実践例。じほう。

岩坂英巳・中田洋二郎・井濶知美(2002)：ADHD児へのペアレント・トレーニングガイドブック～家庭と医療機関・学校をつなぐ架け橋～。じほう。

上林靖子(2009)：発達障害の子の育て方がわかる！ペアレント・トレーニング。講談社。

上林靖子・庄司敦子(2014)：子どもの「困った行動」はお母さん次第で変えられる！－子育てが楽しくラクになるペアレント・トレーニング－。PHP 研究所。

北 道子・河内美恵他(2009)：こうすればうまくいく発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル。中央法規。

中田洋二郎(2009)：発達障害と家族支援－家族にとって障害とは何か。学研教育出版。

中田洋二郎(2018)：発達障害のある子と家族の支援－問題解決のために支援者と家族が知っておきたいこと－。学研。

野口啓示(2009)：むずかしい子を育てるペアレント・トレーニング。明石書店。

大隈紘子・伊藤啓介・免田賢他(2005)：AD/HDをもつ子どものお母さんの学習室－肥前方式親訓練プログラム－。二瓶社。

シンシア・ウィットム著：上林靖子・中田洋二郎・井濶知美他訳(2002)：読んで学べるADHDのペアレントトレーニング－むずかしい子にやさしい子育て－。明石書店。

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」

〇〇発達支援センターでは、就学前のお子様の保護者を対象に、子どもの特性を理解し、子どもに合ったほめ方やかわり方のコツを学び、実践していただくためのペアレント・トレーニングを開催します。毎回、講義やグループワーク、ホームワークに取り組みます。

日程	第1回 〇月〇日 第2回 〇月〇日 第3回 〇月〇日 第4回 〇月〇日 第5回 〇月〇日 第6回 〇月〇日 <u>※全6回、すべての日程に参加できる方</u> ※〇月〇日にフォロー会を行いますので、ぜひご参加ください。
時間	10時00分～12時00分（受付開始 9時50分）
会場	〇〇発達支援センター 〇階 和室
持ち物	筆記用具
託児	満1歳～未就学のお子様を5名までお預かりいたします。 ※事前申込みが必要です。 ※託児希望者多数の場合には先着順となります。
申し込み	申込締切 〇月〇日
連絡先	〇〇発達支援センター 担当：〇〇 電話：123-456-7890

ペアレントトレーニング「にこにこ教室」参加申し込み票

<参加者氏名> _____

<お子さまとのご関係> 母 ・ 父 ・ その他（_____）

<お子さまの名前> _____

<お子さまの年齢（学年）> _____歳（未就園・年少・年中・年長・小学生）

<お子さまの性別> 男 ・ 女 <託児の希望> 有 ・ 無

ペアレントトレーニング にこにこ教室

託児のご案内

教室の開催時間中に、託児サービスを下記の通り行います。対象は満1歳～就学前のお子様です。託児者は〇〇シルバーセンターから派遣の託児スタッフです。

ご希望の方は、別紙「託児申込書」に必要事項を記載の上、各開催日の1週間前までにお申し込みください。なお、託児希望者多数の場合は、先着順となります。あらかじめご了承ください。

時間	9時50分～12時15分（受付時間 9時30分～9時50分）
会場	〇〇発達支援センター 〇階 和室
持ち物	着替え、オムツ（必要であれば）、お茶など水分補給できるもの。
留意事項	①お子さまのお手洗い、おむつ替えを済まされたあと、ご来室ください。 ②当日、発熱（37.5℃以上）や感染症など体調不良の場合には、お預かりをお断りすることがあります。 ③お持ち物にはすべてに名前をご記入くださいますようお願いいたします。 ④おやつはありません。
申込期限	お申込みやキャンセルは、開催日の <u>1週間前</u> までをお願いいたします。
申込方法	相談担当者または、「にこにこ教室」担当者（下記の連絡先）へ「託児申込書」をご提出ください。
連絡先	〇〇発達支援センター 担当：〇〇 電話番号：123-456-7890

記入日： 年 月 日

託児申込書

○保護者の方について

ふりがな	
氏名	

○お子さまについて

ふりがな	
氏名	
愛称（普段の呼び方）	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳 ヲ月）
学年	未就園 ・ 年少 ・ 年中 ・ 年長
アレルギーの有無	有（ ） ・ 無
排泄状況	オムツ ・ 布パンツ ・ トレーニング中 *トイレはお預け前にお済ませください。
好きな遊びやあやし方	
その他あればお書きください	

託児希望日（○をつけてください）	
第1回 ○月○日	
第2回 ○月○日	
第3回 ○月○日	
第4回 ○月○日	
第5回 ○月○日	
第6回 ○月○日	
フォロー会 ○月○日	

*希望者が多数の場合は先着順となります。定員は 名です。

フェイスシート(例)

※受講される方が記入してください。可能な範囲でご記入ください

※□には該当するものに☑を入れてください

子どもの 名前		子どもの 生年月日	平成 年 月 日生 ()歳
あなたの 名前		子どもの 在籍	
子どもの 気になる 行動			
親が困っ ていること			
診 断	□診断なし		
	□診断あり 診断名() 診断はどこで、だれに() 診断はいつ頃ですか？()頃		
	□療育手帳 ()級		
家 族 構 成	(例)父○歳、姉○歳・小学校○年生、祖父○歳		
この講座 に参加し たきっか け			

タイムスケジュール(例)

1 準備物

スタッフ：講義配布資料、ホームワークシート(行動の ABC シート)、名札、PC、プロジェクター、
筆記用具、グループ記録者用の記録シート

2 会場セッティング

・はじめからグループワーク形式で行う

3 当日の流れ (10 時～12 時)

時 間	流れ	配慮点
9:20	スタッフ集合 当日打ち合わせ	・参加者出欠と会場セッティング等の確認
9:45	受付開始<担当: > 託児<担当: >	・全体の流れとワークの配慮点を確認 ・前回欠席者のフォロー(担当:) ・前回のホームワークを回収する
10:00	挨拶 <担当: >	・ホームワークのコピーをとる
10:05	子どもの良いところ探し(グループで行う)	<担当: >
10:20	ホームワーク報告(グループで行う) 開始前にホームワークシートを参加者に返却 各グループでの話し合いを全体でシェアする	・グループ担当が進行し、参加者に順番に取り組みを発表してもらう。3つのタイプ分けについて具体的なエピソードで発表してもらう ・増やしたい行動を見つけられていることにプラスのフィードバックを行い、減らしたい行動・許しがたい行動のジャッジの理由を聞く
10:40	講義「行動のしくみを理解しよう」 <担当: >	
11:00	休憩(10分)	・フォローの必要な保護者には、必要に応じて個別に声かけをする
11:10	演習「行動の ABC-観察上手になろう-」 <担当: > 全体で説明しながら 1 例ずつ記入の時間をとる 問題の理解度によって、参加者を指名して発表してもらったり、グループで話し合ったりするなど、調整する	・講義配布資料の演習部分を書き込みやすいように拡大コピーして配布する ・演習シートをコピーして参加者に返却する
11:45	まとめと次回の予定・ホームワーク説明	・ホームワーク「行動の ABC シート」を配布して説明する

	事務連絡・おわりの挨拶 <担当: >	・1つでもよいので、子どもの行動をじっくり観察して具体的なエピソードで書いてみるよう伝える
11:50	会場片付け	
12:00～	スタッフ事後ミーティング	

運営記録シート

第__回 ____月 ____日

スタッフ 全体進行() 講義() グループ A ファシリテーター() サブ・記録 ()() グループ B ファシリテーター() サブ・記録 () 受付・会場準備() 託児()	席の配置 前: プロジェクター
---	---

(1) 全体記録

時 間	内容(講義内容、話題、質問事項など)

(2)振り返り

(1)全体

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| ・講義の内容や説明の方法 | ・宿題やワークシートの内容や説明の方法 |
| ・時間配分 | ・休憩中や全体の雰囲気 など |

良かった点・気になった点

次回について（配慮事項、内容の検討）

(2)グループワーク

- | | | | |
|--------------|---------------|-----|-------------|
| ・席の配置 | ・時間配分 | ・進行 | ・作業内容の説明の仕方 |
| ・参加者の不明点への対応 | ・参加者へのフィードバック | など | |

	<u>良かった点・難しかった点</u>	<u>次回について</u>
A		
B		

(3) 次回の席の配置

(4) その他

(2)個別記録 グループ【 A ・ B 】

<全体の様子> ① 参加に対する不安や緊張 ② ストレスの度合いと、その様子 →表情、声色、話の内容、宿題の取り組みなど ③ 障害の理解や、受け止めについて ④ 話がやすい/出にくい ⑤ 家族や園・学校などその他の悩み	<グループワーク> ⑥講義やワークの理解について ⑦宿題の理解と取組について →目標を決める、対応案を考える →記録をつける、ツールをつくる、振り返る ★これらのしやすさ、しにくさ、その背景★
---	--

参加者名	全体での様子	グループワークでの様子	フォローの内容

個別カンファレンスシート

名 前 (基本情報)	Class1 / /	Class2 / /	Class3 / /	Class4 / /	
年齢： 所属： 診断： IQ ： 手帳：有・無					
年齢： 所属： 診断： IQ ： 手帳：有・無					
年齢： 所属： 診断： IQ ： 手帳：有・無					
年齢： 所属： 診断： IQ ： 手帳：有・無					
年齢： 所属： 診断： IQ ： 手帳：有・無					

Class5 / /	Class6 / /	Class7 / /	まとめ 今後について	フォローアップ / /

ペアレント・トレーニング 毎回アンケート(例)

お名前 _____

記入日 _____

下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ○をつけてください。

		まったく 思わない	あまり 思わない	少し そう思う	とても そう思う
①	講義はわかりやすかった	1	2	3	4
②	テキストは使いやす(わかりやす)かった	1	2	3	4
③	ワークシートは使いやすかった	1	2	3	4
④	グループでの話し合いはこれからの子育ての参考になった	1	2	3	4
⑤	今日習ったことは、家庭でもできそう	1	2	3	4
⑥	子どもへの対応に自信がついた	1	2	3	4
⑦	今日の内容に満足している	1	2	3	4
⑧	前回の宿題は大変だった	1	2	3	4
⑨	宿題をすることで気づくことがあった	1	2	3	4

ご感想など自由にお書き下さい

ペアレント・トレーニング 修了後アンケート(例)

お名前 _____

記入日 _____

1. 下の文章を読んで、1から4までのあてはまる数字に一つだけ○をつけてください。

		まったく 思わない	あまり 思わない	少し 思う	とても 思う
①	目標とした子どもの行動の変化に満足している	1	2	3	4
②	目標以外の行動に対してもうまくかかわれるようになったと思う	1	2	3	4
③	講座の内容は、わかりやすかった	1	2	3	4
④	講義の内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑤	演習やロールプレイの内容は、子どもとのかかわりに役立った	1	2	3	4
⑥	グループワークは、子どもとのかかわりの参考になった	1	2	3	4
⑦	これからこの講座で学んだことを、子どもとのかかわりに生かせると思う	1	2	3	4
⑧	この講座に参加して良かった	1	2	3	4
⑨	この講座に参加するにあたって、家族は協力的だった	1	2	3	4
⑩	他の保護者にも参加を勧めようと思う	1	2	3	4

2. 運営面についてご意見をお聞かせください

①回数(全6回)は適当でしたか？

多い ・ 適当 ・ 少ない → (回ぐらい)

②1回の時間(約2時間)は適当でしたか？

長い ・ 適当 ・ 短い → (時間ぐらい)

③時間帯(10時～12時)は適当でしたか？

早い ・ 適当 ・ 遅い → (時 ～ 時)

④1グループの人数は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → (人ぐらい)

⑤1グループにおけるスタッフ数(2人)は適当でしたか？

少ない ・ 適当 ・ 多い → (人ぐらい)

3. スタッフの進行や運営について、お気づきになったことがあればご記入ください。

4. パARENTメンターが参加していたことについてはいかがだったでしょうか？

6. この講座を通して、ご自身の中で気づかれたことや変化があればご記入ください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました

資料2 親用テキスト

第1回

「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」

本日の予定

- オリエンテーション
スタッフ紹介
自己紹介
- アンケートなど
- 講義「発達の気になる子どもとペアレントトレーニング」
- ミニワーク「私と子どもの良いところ探し」

いよいよ始まりました！よろしくお願いします

- この講座では、日々の子育てや子どもへのかかわり方について学んでいきます。
- この講座で行う内容は、「ペアレント・トレーニング」と呼ばれるプログラムです。
- グループでの話し合いや、簡単なワーク、ロールプレイを通じて、体験的に学びます。

スタッフ紹介・自己紹介

- スタッフを紹介します
- 自己紹介をお願いします
ご自分のお名前
お子さんのお名前と学年
お子さんのチャームポイント
講座に参加したきっかけや、講座で学びたいことなど

みなさんをお願いしたいこと

- この講座は、連続講座です。できるだけ欠席のないようご参加ください。
- ホームワークはぜひ頑張って、取り組みましょう。
- この講座がみなさんのお役に立ったかどうか、プログラムの内容と効果を検証するため、アンケートや調査などにご協力をお願いします。
- 講座の撮影、録音はご遠慮ください。
- 講座内で知り得た個人的な情報は講座以外で口外しないよう、お互いを大切にしたご参加をお願いします。

アンケートにご協力をお願いします

講義 「発達の気になる子どもとペアレント・トレーニング」

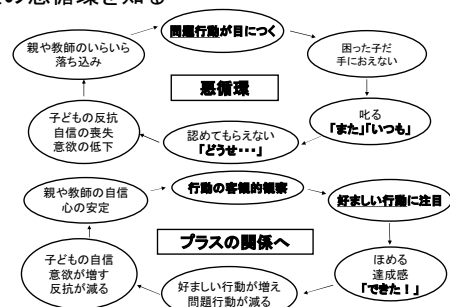
子どもの行動に影響を与える4つの要因

1. 子どもの特性
 2. 親を含む周囲のかかわり方
(子どもの行動が起こる前の状況・その行動が起こった後の対応)
 3. 家族のストレス状態(身体・精神面の疲労、不安・落ち込みなど)
 - 親が子どもに対してマイナスイメージを持ちやすくなる
 - 親の対応の一貫性が保ちにくくなる
- ⇒ これらの相互作用が子どもに影響を与えます
原因を一つに決めつけず、『子ども目線』で考えていくことが大切です

ペアレント・トレーニングとは

- 1960年代～ アメリカを中心に始まりました
- 医療や子育てなどさまざまな分野で応用され、実施されています
- 子どもの生活スキルの向上、問題となっている行動の減少、親の養育スキルの獲得、親のストレスや抑うつに効果があるといわれています
- わが国では、厚労省により地域への普及が進められています
- 「ADHDの診断・治療ガイドライン第4版」(2016)において、ペアレント・トレーニングやSSTといった心理社会的治療の重要性が示されています
- 本講座のプログラムは、日本ペアレント・トレーニング研究会において研究されている「基本プラットホーム」をもとにしています。

関係性の悪循環を知る



子育ての悩みいろいろ

- 落ち着きがない
- 指示が聞けない
- 注意をしてもすぐ同じことを繰り返す
- 歯磨き、着替えなど身支度に時間がかかる
- やるべきことをしないで、ぼーっとしていることが多い
- 勉強に集中できない、とりかかりが遅い
- こだわりが強い
- ゲームばかりしている

いつも叱ってばかり…
どう関わればいいのか…

などなど…

子どもの発達特性を知る

- 子どもの発達には、個人差があります
 - まずは大人が「子どもの得意なことと苦手なこと」を知ることが大切です
 - 得意と苦手の差が大きいと、「好きなことはやるのに、嫌いなことはしない」、「わがまま」「自分勝手」「気分屋」と言われてしまうことも…
- ⇒ 得意と苦手の差が大きいと、自己不全感を持ちやすい
⇒ 周囲の大人が子どもをよく理解することが、子どもの自己理解につながります

子どもがすること、しないことには理由がある

①好きなこと・いつもすること

＝子どもが成功体験を積みやすいもの、よくほめてもらえること

興味を持つから上手になる、少しの失敗も乗り越えられる

長い時間取り組んでも疲れない

ほめられるからまた頑張ろうとする、自分からやってみようとする

②嫌いなこと・苦手なこと

＝不得意なこと、失敗経験が多いこと

取り組むことにもすごいエネルギーを必要とする

少しの取り組みでも疲れてしまう、嫌悪感が残る

失敗したり注意されるから、さらに自分からしようとしなくなる

①を認め伸ばしながら、②をうまく工夫してサポートすることが大切



日常の子どもの様子をよく観察してみよう

- ・話し方は？
 - ・話を聴いている時の様子は？
 - ・うれしい時の様子は？
 - ・イライラした時の様子は？
 - ・体や手指の使い方は？
 - ・日々の生活動作は？
 - ・姿勢は？
 - ・遊んでいる時の様子は？
- 観察することでヒントが見えてきます

ミニワーク 「良いところ探し」

第1回 良いところ探しシート

1. 最近1週間、お子さんの良いところを探して書き込んでください。良いところとは、お子さんが得意なこと、上手にできたこと、頑張ったこと、進歩があったこと、などです。良いところを探し出すことで、お子さんの自信ややる気を高めることができます。

2. 最近1週間、お子さんの良いところを探して書き込んでください。良いところとは、お子さんが得意なこと、上手にできたこと、頑張ったこと、進歩があったこと、などです。良いところを探し出すことで、お子さんの自信ややる気を高めることができます。

子どもの特性をふまえたかわり

- ・子どもの得意と苦手をよく観察して、見つけていきましょう
- ・この講座では、子どもの得意を伸ばすヒント、苦手なことへのかわりのヒントを学んでいきます
- ・まずは行動を振り返って、良いところに注目する練習をしましょう

子どもの良いところ探し

- ・最近1～2週間の家庭でのお子さんの様子を思い出してみてください
- ・頑張っていたなあ、いいことしていたなあ、うれしかったなあ、というエピソードはありますか？（いつもよりまじだった、いつもしてしまうことをしなかった、ということでもOK！）
- ・どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いて下さい

ここに、子どもの良いところを探し出すためのスペースがあります。

あなたの良いところ探し

- 最近1～2週間のことを振り返ってみましょう
- あなた自身が、がんばってるな、うれしかったな、よくやってるな、というエピソードはありますか？
- どんな時に、どんなことが、どのように「うれしかった、よかった」のか、できるだけ具体的なエピソードで書いてみましょう

次回のお知らせ

- 次回は、〇月〇日() △時～△時
- ホームワーク 「いっぱいほめようシート」
子どもやまわりの大人や子どもをたくさんほめてみましょう
⇒ 次回、記入した「いっぱいほめようシート」をお持ち下さい
- 回りのテーマ 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
演習 「ほめ上手になろう」

いかがでしたか？

- 好ましい行動に気づくことは、なかなか難しい
- 子どもが好ましい行動をしていても、ほめられることは少なく、
• 親自身もほめられることは少ないものです
- お互いの良いところに注目してほめあうことが大切です

ほめるための準備

- 子どもを上手にほめていくためには、ほめるべき行動を具体的にすることが必要です

(例) 元気がいい→ はきはきとあいさつをする

子どもの好ましい行動を生具体的にたくさん挙げてみましょう

第2回

「子どもの行動観察と3つのタイプ分け」

ホームワーク、いかがでしたか？

「いっぱいほめようシート」へのチャレンジは、いかがでしたか？

感想を聞きあてみましょう

- ・具体的な一場面について教えてください
- ・相手の反応、気づいたこと、など

本日の予定

- ・講義 「子どもの行動を観察して3つに分けよう」
子どもの良いところ探し
- ・演習 「ほめ上手になろう」
ホームワークの感想、ロールプレイ

前回の復習

- ・ペアレント・トレーニングは、子どもの良い行動に注目しながら、親子のよりよいかわり方について学ぶものです
- ・子どもの発達の特性を理解し、まず子どもの行動をよく観察することで、子どもの得意と苦手を知ることが大切です
- ・自分と子どものかわりを具体的なエピソードで思い出して、「私」と「子ども」の良い行動を具体的に見つけていきましょう

子どもの「良いところ探し」をしてみましょう

- ・前回から1週間のお子さんの様子を振り返って、良かったところ、がんばっていたところ、うれしかったところを探してください
- ・なるべく具体的に、どんな場面で、どんな行動や言葉が良かったのかを思い出してみてください
- ・エピソードを発表してみましょう

子どもの「行動を観察する」ことが大切な理由

- ・子どもの行動は、それだけが突然起こるものではありません
- ・必ず行動を起こす「きっかけ」があり、その「結果」があります
- ・今日は、「行動を観察する」ことについて学んでいきましょう

「行動」とは・・・

- ・ 見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
 - ・ 具体的に言いかえてみましょう
(例1) 弟に優しくできない :
(例2) ちゃんと宿題をしない :
- ⇒何が問題になっているかを明らかにすることが大切です

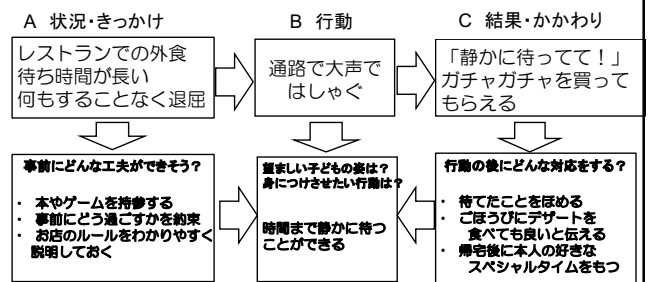
子どもの行動を観察するポイント

- ・ 行動が起こったときの状況
 - ・ 行動への対応の結果、どうなったか
 - ・ 問題となっている行動の持続時間、頻度、程度、それによる本人や周囲への影響の強さ
- ⇒ 子どもの行動を客観的に整理して書く練習をしていくと、かわりが適切だったかどうか、その結果や意味を振り返ることができます。子どもの行動が予測できると、対応しやすくなります。

子どもの行動が改善されるためのポイント

- ① いまできることから、具体的に、スモールステップで
- ② 子どもの行動をまず冷静に観察する
- ③ 子どもの特性にあわせて
- ④ 子どもの特性にあわせて環境調整をする

考えてみよう💡「レストランで退屈になり騒ぐ」行動



子どもの良い行動に注目する

- ・ 叱られていても、「注目」されることが子どもにとっては、『うれしい結果』になっている場合もあります（ネガティブな注目）
- ・ あたりまえのわずかながんばりにも、「良い注目」を与える
- ・ 「してほしくないことを、していないとき＝望ましい状態のとき」を見逃さない

子どもの行動を観察して、3つのタイプに分けてみよう

- ① 好ましい行動（増やしたい行動）
⇒ <ほめる> すぐに、具体的に、気持ちを込めて
(例) おもちゃを「かして」と言われて、「いいよ」と言って渡す
- ② 不適切な行動
減らしたい行動
⇒ <環境を整え、注目を与えず、ほめるために待つ>
(例) おもちゃを「かして」と言われて、「いや！」と言う
- ③ 許しがたい行動
⇒ <環境を整える> 予防が大前提
きっぱりと、さりと、納得できるルールを提示
(例) おもちゃを「かして」と言われて、いきなり相手を突き飛ばす

環境を整える&ほめるパワー

- 問題となる行動が何か、その起こりやすい状況は何かを整理する
- 感情的に怒るだけの対応では、子どもには「怒られた」ことだけが残ってしまい、子どもは何をすればよいのかかわからない
- あたりまえのことであっても、子どもの良い行動に注目して、「ほめるパワー」を身につけていきましょう
- 『ほめ上手』になるためには、少しのコツと練習が必要です



演習シート 「ほめ上手になろう」



上手なほめ方のコツ

- 声のトーン、表情や視線、タイミング、言葉のバリエーション、距離
- 具体的にほめる
- ことば以外に、子どもがうれしいほめられ方は？
- ほめたことで、子どもが喜んだり、またやってみようとしたりすれば、ほめたことが伝わった証拠です
- プラスの注目も大切

ほめ方を練習しよう

- 2人ペアになりましょう
- ひとり子ども役、ひとり親役です
- 子ども役は、折り紙を折ります
- 親役の人は、「上手なほめ方のコツ」を意識しながら、折り紙を折っている子ども役をほめてあげましょう
※合図をしたら、役割を交代します
グループ内で感想を言い合ってみましょう

ホームワーク 行動の3つのタイプ分け

- 「行動の3つのタイプ分け」シートに取り組みます
- 子どもの行動をじっくり観察して、「増やしたい行動」、「減らしたい行動」、「許しがたい行動」の3つにわけて、書き出してみましょう
- 分けるときに判断に迷う行動もあるかもしれませんが、まずは今の時点でいづれかに分けてみましょう。

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- 次回、「行動の3つのタイプ分けシート」を記入して、お持ち下さい
- 回りのテーマ 「子どもの行動のしくみを理解しよう」

第3回

「子どもの行動のしくみを理解しよう」

ホームワークいかがでしたか？

「行動の3つのタイプ分け」

- 増やしたい行動
- 減らしたい行動
- 許しがたい行動

どのような行動をどこに分類したか、分けた理由も含めてグループで話し合ってみましょう

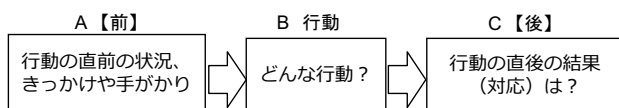
本日の予定

- 講義 「子どもの行動のしくみを理解しよう」
- 演習 「観察上手になろう！」

前回の復習

- 「行動」とは、見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動のこと
- 問題となる行動が起きる状況を観察し、今できることからスモールステップで取り組むことが、良い行動を増やすポイントです
- 良い行動に注目をして、「ほめ方のコツ」を意識しながらプラスの言葉かけをする練習をしました
例：タイミング、声のトーン、表情、距離など

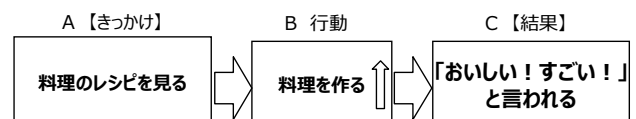
行動を理解するための「行動のしくみ」



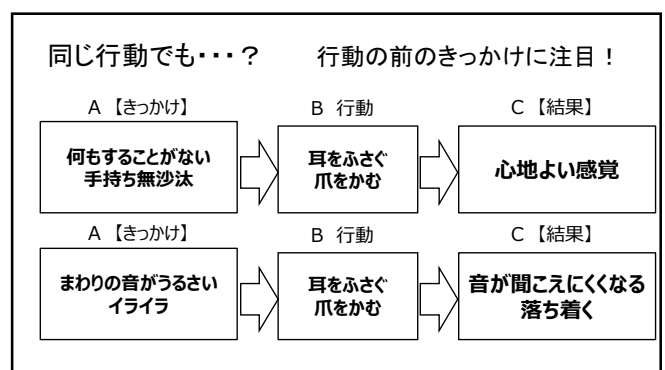
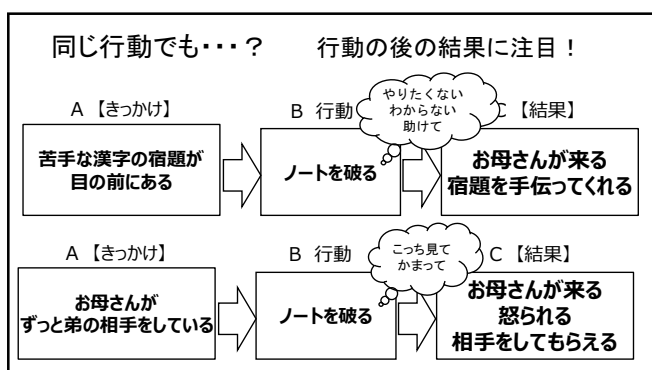
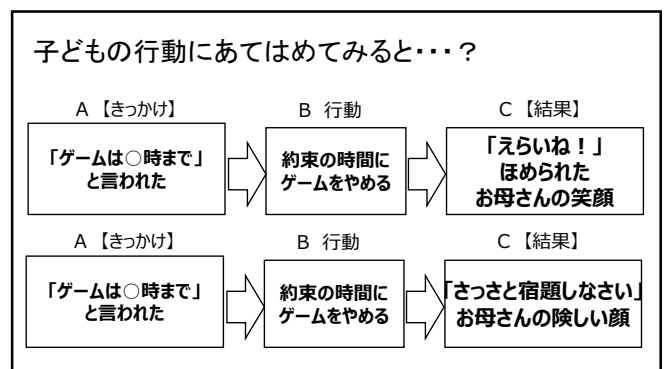
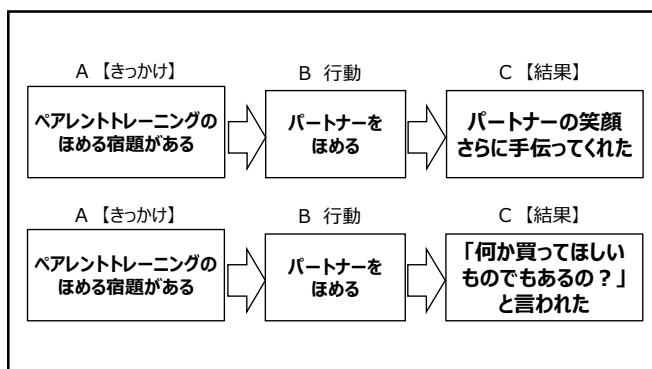
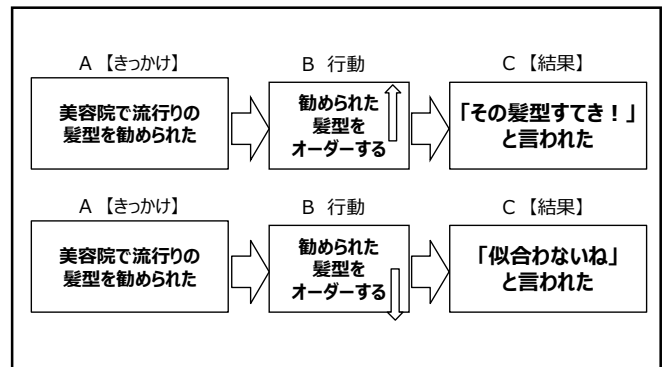
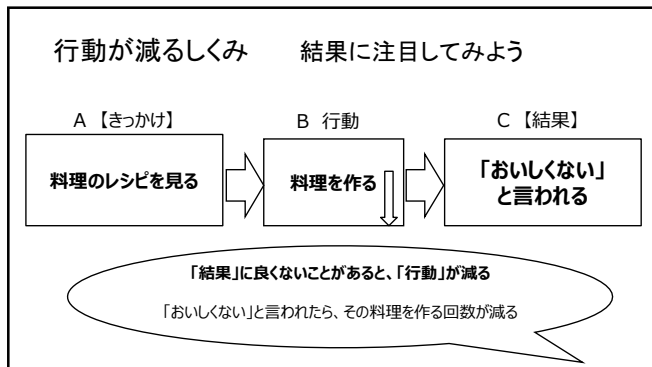
- ポイントは、「A⇒B⇒C」の3つの箱に分けること
- 今、何がきっかけでその行動が起きているのか、なぜその行動が続くのか、どういう意味があるのかがわかりやすくなります
- これから問題が起こりやすい場面を予測したり、良い行動を増やして困った行動を減らすためのヒントになります

行動が増えるしくみ 結果に注目してみよう

- 私たちの日常生活の行動も、3分割して考えることができます



「結果」に良いことがあると、「行動」が増える
「おいしいね」と言われたら、その料理を作る回数が増える



行動のしくみ まとめ

- 行動はそれだけが突然起こるものではありません
- 行動は、**子どもからのメッセージ**
- 子どもの行動には、必ず何らかの意味があります
- 同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります
- 子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後にある「子どもにとっての結果や周囲からのかかわり」を整理すると、子どもへのかかわりが考えやすくなります



演習 「観察上手になろう」

(参考文献)
「子育てが楽しくなる5つの魔法 改訂版」 井上雅彦監修 アスペルデル会の会

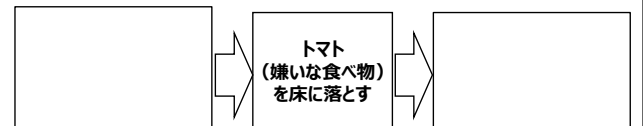
練習：子ども目線で3分割をしてみよう

- たろうくんは、トマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになったとき、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたのは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



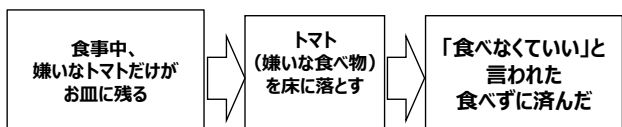
解答例：3分割をしてみよう

- たろうくんは、トマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになったとき、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたのは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



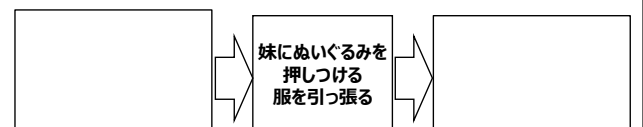
考えてみよう① 3分割してみよう 「子ども目線」がコツ

- お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しつけたり服を引っ張ったりし始めました。
- 妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- お母さんは、「やめなさい！」と言いました。まさるくんは笑っています。
- 「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】



解答例① 3分割してみよう

- ・お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しつけたり服を引っ張ったりし始めました。
- ・妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- ・お母さんは、「やめなさい！」と言いました
- ・まさるくんはにこにこ笑っています。
- ・「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

お母さんが妹の着替えを手伝っている
ひま、することがない

妹にぬいぐるみを押しつける
服を引っ張る

「やめなさい！」
お母さんが見てくれる
妹の反応も面白い

考えてみよう② 3分割してみよう

- ・すみれちゃんは家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると、「もうちょっと！まだセーブしてない」「お母さんが邪魔するから失敗した」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- ・お母さんも困ってしまって、時々、そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

大きな声で
文句を言う

解答例② 3分割してみよう

- ・すみれちゃんは家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると、「もうちょっと！セーブしてない」「お母さんが邪魔するから失敗した」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- ・お母さんも困ってしまって、時々、そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

ゲームをやめるように
言われる

大きな声で
文句を言う

お母さんが去る
ゲームを続けられる

考えてみよう③ 3分割してみよう

- ・学校の活動で「今日は班で話し合いをします」と先生が言うと、たくやくんは廊下に出て行ってしまいました。
- ・先生が呼びに行きましたが、たくやくんは「いやだ、しない」と言い張ります。
- ・そうしているうちに、班の話し合いの時間が終わってしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

廊下に出る

解答例③ 3分割してみよう

- ・学校の活動で、「今日は班で話し合い活動をします」と先生が言うと、たろうくんは廊下に出て行ってしまいました。
- ・先生が呼びに行きましたが、たろうくんは「いやだ、しない」と言い張ります。
- ・そうしているうちに、生活の時間が終わってしまいました。

A 【きっかけ】

B 行動

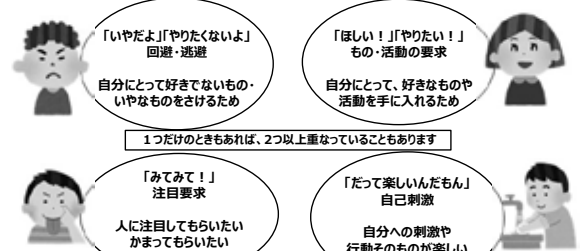
C 【結果】

班の話し合い活動
(苦手、どうしてよいかわからない)

廊下に出る

先生が
かまってくれる
話し合い活動を
しないで済む

行動の4つの機能(行動のメッセージ)



ABCの3分割のコツ

- 言葉やかかわりだけではなく、まわりの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります
- 子どもの目線で、何が起きているかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとっては、何らかのメッセージを伝える手段となっている場合もあります
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう

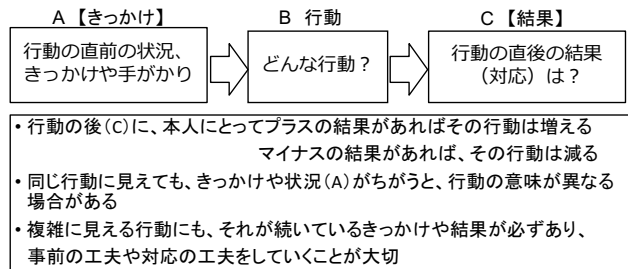
次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ホームワーク「行動のABCシート」
本日の講座で学んだ、ABCの「3分割」を使って、『状況・きっかけ』、『子どもの行動』、『あなたの対応』、『子どもにとっての結果』をシートに記入してみましょう。
次回お持ちください
- 次回のテーマ 『楽しくほめよう -環境調整と親子タイム-』

第4回

「楽しくほめよう ～環境調整とスペシャルタイム～」

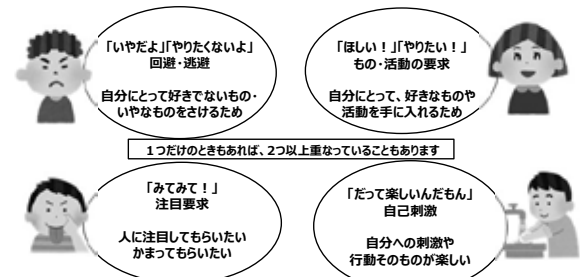
思い出してみよう「行動のしくみと3分割」



ホームワーク、いかがでしたか？

- 「行動のABCシート」
- 子どもとのやりとりをABCに分けて整理してみると、どのような「きっかけ」、「行動」、「結果」がみられましたか？
- 気づいたことはありましたか？

行動の4つの機能（行動のメッセージ）



前回の復習

「増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動」の3つのタイプ分け

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
• 身の回りのこと（片付け、手洗い、用意、早寝） • 優しい言動（なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた） • 自分からできた、最後までできた • いつもよりがんばれた • 良くない行動を我慢した	• できる時があることをしない（身の回りのこと、宿題、早寝早起き） • マナー（食事、姿勢） • 泣く、暴れる、叩く • 時間に動かない • 切り替えられない • 邪魔をする、ふざける • 外での勝手な行動	• 暴れて物を壊す • 暴言をはく（ボケ、死ね、くそ、でていけ） • 嘘、言い訳、やつあたり • 人を傷つける言動 • 唾をはく

行動を分けて考えると、増やしたい行動に変えられるヒントになります

本日の予定

- 講義 「ほめるチャンスを増やそう」
環境調整とスペシャルタイムについて学びます
- 演習 「環境調整」
環境の整え方について考えます

環境を整えよう

＜整え上手のコツ＞

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

(「子育てが楽しくなる5つの魔法」より)

「スペシャルタイム」とは

子どもにとって特別(スペシャル)な時間

- ① 親は干渉(指示、口出し、評価)せず、子どもと2人きりで一緒に遊ぶ
- ② 子どもは、自分の好きなことを自分で選んで遊ぶ
(原則TVやTVゲームは禁止。やりとりが必要な遊びが望ましい)
- ③ 親は子どものそばで、子どものやっていることをよく観察しながら声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っていることを示す ※多少の不適切な行動は無視しましょう

演習シート 「環境調整」

イラストの場面を見て、子どもの適切な行動が起こりやすい環境について、考えてみましょう。

子どもの適切な行動が起こりやすくするためには、どのような工夫ができそうでしょうか。

(使用する演習シートがどれか、参加者がわかりやすいように、シートをスライドに貼り付けておく)

親子タイムの効果

- ・子どもの行動を観察することで、良い面に注目してほめる習慣が付き、ほめことばが増えます
- ・子どもにとっては、親からたくさん注目されて、親を独占しながら指示されずに遊ぶことのできる、楽しい時間です
- ・親子のやりとりが、**＜増やしたい行動⇔ほめられる＞**になる
- ・ゆとりのある時、親子ともあせらなくてもいい時にすることが大切です
- ・きょうだいがいる家庭は、なるべくきょうだいが他の家族にみてもらえる時間や、習い事の送り迎えの時間を活用するなど、工夫してみましょう
- ・前後の予定を調整しつつ、親子タイムができそうな時間を探しましょう

まとめ

- ・ほめ方のコツとワザを身につけて(ほめ上手)
- ・子どもの行動を『3分割』でじっくり見て(観察上手)
- ・子どもの良い行動が起こりやすい環境を事前に整える(整え上手)
- ・第1回～第4回は、こうした**プラスのかかわり方の基本**を学んできました
- ・『スペシャルタイム』を取り入れることによって、よりいっそう、「ほめるーほめられる機会」を増やし、子どもとの**プラスのやりとり**を増やしていくことができます

上手なほめ方を意識して

1. 視線をあわせて: 子どもの目を見て、子どもが見返すのを待つ
2. 近づいて: そばにいて、子どもと同じ目の高さで
3. 感情・動作をこめて: 微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたり
4. タイミング: 子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
5. 簡潔に、具体的に: 子どもの行動をあげて、あたたかく、うれしそうに
6. 感情語を: 気持ちをあらわす言葉でも伝えましょう

女優になったつもりで、子どもにわかりやすく、ほめたことが伝わるように

ほめる言葉のレパートリーを増やそう

- あなたが～するとうれしいよ、～するのはいいと思うよ
- ～するなんて、とてもやさしいね
- ～ができてえらいね、すごいね
- こんなに～できて、とても成長したね
- いい調子！がんばっているね！
- ～してくれて、気持ちがいいよ
- さすが！ かつこいい！
- 上手だね！

聞く言葉

- ・うんうん、そうかあ
- ・ふ～ん、そうなんだ
- ・へえ～、知らなかったな
- ・それで？ それから？
- ・おもしろいね
- ・～と思ったんだね
- ・それは～だったね
- ・よくお話してくれたね
- ・よく知っているんだね

マイナスのほめ方はしない

- × 「上手にできたね。でも、どうして最初からしなかったの」
- △ 「ほら、できると言ったでしょう、お母さんの言ったとおりよ」

ちょっと待って一呼吸！

- 「どうして～しないの！」、「だから～なのよ」
- 「どうせ～でしょ」、「～しても知らないよ」

- 小学校高学年くらいからは、さらりとほめてみましょう。
「～してくれてありがとう」、「～してくれて助かるわ」、「さすがだね」
**上手にほめることで、子どもが指示に従いやすくなり、
好ましい行動が増えてきます**

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

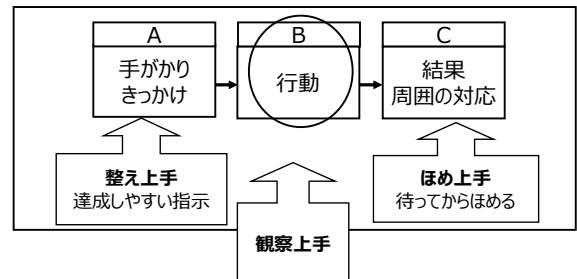
- ホームワーク 「スペシャルタイム」
- 次回の講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
達成しやすい指示の出し方、伝え方を学びます
演習 「指示(ccq)」

次回から、いよいよテクニック編です！

第5回

「子どもが達成しやすい指示を出そう」

この講座で学ぶこと



ホームワーク いかがでしたか？

- 「スペシャルタイム」
エピソードを報告しあってみましょう

本日の予定

- 講義 「子どもが達成しやすい指示を出そう」
指示の出し方、伝え方を学びます
- 演習 「伝え上手になろう」
- ロールプレイ 「伝え方のテクニック」

前回の復習

- スペシャルタイムを設定して、子どもをほめるチャンスを増やして、子どもの遊びに肯定的にかかわることで、「ほめる-ほめられる」関係をよりいっそう強くしていけることを学びました
- 環境を整えることで、子どもの問題となる行動が起こりにくくなったり、子どもが落ち着いて学びやすくなったりする
(減らしたい行動が起きにくく、望ましい行動が増える)
- 子どもの特性にあわせた、子どもにわかりやすい環境を整える

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

予告 (必ず注意をひいてから！)

- ① いったん手をとめ、子どものそばに行くか、子どもをそばに呼びましょう
- ② 子どもの気を散らすような、周囲にあるものを取り除きましょう
- ③ 視線をあわせ、ちゃんと聞いているか確認しながら
- ④ 指示をまず予告します
「あと5分、あと数回したら〇〇」といまの行動を許可します

- ★子どもが納得でき、実行可能な約束を
- ★約束内容を復唱させるのも有効
- ★思春期からは、本人の意向も聞きます

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

CCQで指示

C: Calm 穏やかに…あなた自身が穏やかに
C: Close 近づいて…子どもに近づいて
Q: Quiet 落ちついた声で…声のトーンを抑えて
はっきりとした口調で

達成しやすい指示を出すためのテクニック

予告 ⇒ CCQで指示 ⇒ ほめて終了

(寝る時間になってもマンガを読んでいる)

親: 「太郎、寝る時間ですよ、マンガをやめて寝なさい。」

子: 「でもまだ8時半だよ。」

親: 「寝る時間ですよ、太郎。」

子: 「まだ途中だし。8時半に寝る子なんて、クラスに誰もいないよ。」

親: 「寝る時間ですよ、太郎。」

子: 「ほかの子はみんな9時半まで起きてるって。あとちょっとだけ。」

親: 「寝る時間ですよ、太郎。」

子: 「なんだよ、もうわかったから、そのしつこく言うの、やめてよ。」

(しぶしぶマンガをやめて寝に行こうとする)

親: 「自分でマンガをやめられたね！さすが太郎！」

CCQで指示

(1) 約束の時間になったら、**子どもの近くに行き**、指示をはっきり、きっぱり、短く言いましょう

お願い調、説教調、小言風はNG

一度にひとつずつ具体的に、複雑な指示はいくつかに分けます

【例】○「太郎、5分たつて8時になったら(時計を確認させる)着替えて用意をしなさい。」
→(5分後)○「5分たつたよ、8時だよ。いまずぐ着替えなさい。」

×「太郎、そろそろ服を着てくれるかな？」(お願い調)→子どもは知らんぷり

×「太郎、さっさと着替えて、かばんと上靴持ってきてなさい。歯磨きはしたの？」

(約束していない指示も増えて、指示が多い)→ 子どもは混乱

「ほめて終了」で大切なこと

・時間がかかっても、指示どおりできたら、マイナスのほめ方、終わり方は避ける

【例】×「何ぶつぶつ言ってるの！いつも文句ばかり！」

×「早くしなさい。明日の朝、起きられなくても知らんよ」

・『最後はほめられて終わったーほめることができた』というお互いの成功体験が、その前の嫌な気持ちを和らげたり、これから指示に従うことができる可能性を増やし、親子関係をプラスにしていけます

CCQで指示

(2) 何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを、予想しておきましょう

(3) 子どもが指示に従うまで、見守りながら、もう少し時間を与えましょう

(4) さらに数回、CCQで促してみましょう

(5) もし子どもが指示に従ったら、その時点ですぐほめてあげましょう『**25%ルール**』

★ほめるタイミング: 指示に従ったらず、指示どおりしている時、指示を完了した時

(6) 子どもの特性をふまえ、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます

指示される前に子どもが自分から勉強やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう

★プラスの言葉かけ: 「今すぐ△△したら、○○できるのになー」でのせるのも有効

★おどしは使いません！

演習シート 「子どもが達成しやすい指示」

・絵を見て、子どもが指示を達成しやすいように、指示(予告→CCQ→ほめて終わる)のテクニックを使って、伝え方を工夫してみましょう

(使用する演習シートがどれか、参加者がわかりやすいように、シートをスライドに貼り付けておく)

ロールプレイにチャレンジ！

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面A・Bを使って練習してみましょう。

ポイント：『予告→CCQ→ほめて終了』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

- ① 日常生活を振り返って、子どものことで気になる場面や状況を決める
- ② CCQでの場面にあったセリフを考えてやってみる

まとめ

- ・『予告→CCQ→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示を聞こうとしたり、望ましい行動をはじめたら、『25%ルール』で、すかさずほめます
- ・「伝え上手」になるためには、少しのコツと練習が必要です
- ・最初はいまうまくいなくても、意識して続けると、だんだんうまく伝わるようになってきます
- ・子どもの特性にあわせて、子どもが理解しやすい声かけや指示を工夫してみましょう

場面A

(夕食の時間になっても、ゲームをやめない。7時から家族で夕食を食べたい。いまは6時50分)
親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」(CCQ)
子：「え？何？いま大事なところ。聞こえない。」
親：「たかし、あと10分たつて、5時になったら、ゲームをやめてごはんだよ。」
子：「あーわかったわかった、あと10分で、ごはんね。おっけー。」(親：うなずくかほほ笑む)
(10分後)
親：「たかし、5時になったよ。ごはんを食べますよ。」(CCQ)
子：「え？もう10分たつたの？いま、いいとこだから終われない。無理。」
親：「たかし、5時になったから、ごはんを食べます。」(CCQ)
子：「あ、セーブまでもうちょっと待って。あと3分だけ。」
親：「たかし、5時になったから、ごはんを食べるよ。おいしそうだよ。」(CCQ)
子：「はいはい、やめたいんでしょ。しつこいなあ。」(しぶしぶゲームをやめて、食卓に行こうとする)
親：「自分でゲームをやめられたね。切り替え上手になってきたね！」(否定的感情を抑えてほめる)

次回のお知らせ ○月○日()△時～△時

- ・ホームワーク「伝え方ふりかえりシート」
* 次回、お持ち下さい
- ・次回は、いよいよ最終回です
講義「待つてからほめよう -上手な注目の外し方-」
不適切な行動への注目を外し、待つてからほめることを学びます
- ★修了式があります
(終了後にアンケートへのご協力をお願いします)

台本B

(習い事のスイミングに行く準備中。テレビに夢中で準備が進まない。3時に家を出たい。)
親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいだよ。」(CCQ)
子：「えー、うん、わかってる。」
親：「たかし、3時になったらスイミングに行くから、あと10分でテレビはおしまいね。」(CCQ)
子：「えー、これ面白いのに。もっと見たい。すぐ準備できるから大丈夫なのー。」
(10分後)
親：「たかし、10分たったよ。テレビを消して、スイミングの用意をします。」(CCQ)
子：「えー、あと5分くらい、大丈夫でしょ。」
親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意をするよ。」(CCQ)
子：「あと、もうちょっとだけ。けち！」
親：「たかし、10分たったから、テレビを消して、スイミングの用意だよ。」(CCQ)
子：「もう、用意なんてすぐできるし……(ぶつぶつ)」(テレビを消してバッグに水着を入れる)
親：「お！自分でテレビも消して用意してる！スイミングのコーチにもほめてもらおう！」

第6回

「待つてからほめよう ～上手な注目の外し方～」

本日の予定

- ・講義 「待つてからほめよう-上手な注目の外し方-」
- ・演習 「待つてからほめる」
- ・まとめ、修了式

ホームワーク いかがでしたか？

「伝え方ふりかえりシート」

具体的な場面でのやりとりをふりかえってみましょう

- ・子どもの反応は、いかがでしたか？
- ・CCQは実践できましたか？
- ・25%ルールでほめることはできましたか？
- ・取り組んでみて、気づいたことや難しかったこと

待つてからほめる -上手な注目の外し方-

- ・『行動の3つのタイプわけ』を思い出してみましょう
- ・『減らしたい行動』、『許しがたい行動』から、「無視→待つて→ほめる」に対応するものはありますか？
- ・「無視」＝「してほしくない、望ましくない行動への注目を外す」
⇒やってほしい、望ましい行動のヒントを与え、「ほめるために待つて」
- ・子どもの存在を無視、放っておくのではなく、
『子どもの望ましくない行動に過剰に反応しないこと、注目しすぎない』
『ほめる』ことを併用してこそ、効果があります

前回の復習

- ・『予告→CCQ→ほめて終了』のテクニックを使って、子どもが少しでも指示が聞こうとしたり、望ましい行動が見られたら、『25%ルール』で褒めていくことを学びました
- ・子どもの特性にあわせて、指示を聞きやすい環境を整え、指示の工夫をすることが大切です
- ・子どもが少しでもできたことを積極的にほめて認めていくことで、子どもの「約束を守れた」「指示どおりにできた」という成功体験や達成感につながります

上手に注目を外すコツ

- ①望ましくない行動から視線をそらす:子どもへの注目を外す
- ②態度で示す:望ましくない行動に対して、微笑まない、応答しない、身体の向きを変えるなどして、その行動を好ましいと思っていないこと、してほしくないことを伝える
★雰囲気や気づきにくい子どもには、「何が良くて何がだめなのか、望ましい行動が何か」をまずわかりやすく伝えてから、注目を外すほうが効果的
- ③感情的にならない:ため息、怒りの表情を出さないように、無関心を装う
★何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールをする
(例:雑誌を見る、深呼吸、お茶を飲む、家事を黙々と続ける等)
- ④タイミング:してほしくない行動が始まったら、すぐに注目を外す

待ってからほめるコツ

⑤ **ほめる準備をする**:無関心を装いながら、子どもの行動にアンテナは立てておく

⑥ 望ましくない行動が止まったり、程度がおさまったら、すかさずほめてかかわる
(25%ルール! 表情や声のトーンの切り替えがあるとより効果的)

★「注目を外す」は、注目や関心がほしくてやっている行動に特に効果的です

★注目を外すと、子どもの行動は一時的に激しくなる場合があります

★「何で無視するんだ!」と怒る ⇒ どうしてほしいかを伝える

「僕の話聞いてくれない…」⇒ あくまで「行動」を無視して、最後はほめて終わる

★きょうだいの協力が必要になることもあります

場面:不適切な要求への対応

子:「アイス買って!」(えらそうで強い口調と態度)

親: **目線と態度で注目を外す(子どものえらそうで強く言う行動を無視)**

子:「アイス!」(さらに大きい声)

親: (一旦顔を見て)「アイス買ってほしいな、ってやさしく言えたら、聞きます」(CCQのQ)

子:「だからー、アイス、って言ってるでしょ!アイス!」

親: **(えらそうに言う行動を無視し、変化を待ちながら、もくもくと買い物を続ける)**

子:「ちょっと聞いてないの?!アイス買ってよ!アイスー!!!」

親: **(子どもの行動には反応せず、もくもくと買い物を続ける)**

子: **(さっきよりも少し落ち着いた声で)**「…アイス買ってほしい…」(25%ルールの対象)

親:「アイス買ってほしいって、やさしく言えたね。今の言い方はお母さんうれしいな。アイスを買って帰ろうか。」

演習シート 「待ってからほめる」

(使用する演習シートがどれか、
参加者がわかりやすいように、
シートをスライドに貼り付けておく)

上手に注目を外して、好ましい行動のヒントを与え、ほめるタイミングを考えてみましょう

無視がうまくいかないとき

・『ほめる-ほめられる』親子の成功体験、プラスの関係はできていますか?

ほめられることで、普段から子どもが「増やしたい行動」を理解できているかどうか

・『注目を外す』が効きにくい行動もあります

-無視されると延々に続くこと(テレビ、ゲーム、読書…)

-子どものスキルや特性に見合わないこと(初めて取り組む、わからない、できない)

-無視されていることに気づかないタイプ

【そんな時は】

・環境を整えて、行動を起こりにくくする工夫を

・CCQで、子どもにわかりやすく伝える工夫を

・不適切な行動に対しては、代わりの好ましい行動は何かを教えます

・少しでも好ましい行動が少しでもみられたら、すかさずほめることを忘れずに

「待ってからほめる」ロールプレイをしてみましょう

ロールプレイ(役割演技)でテクニックを習得し、子どもの気持ちを体験します

まずは、設定場面を使って練習してみましょう。

ポイント:『適切な行動をCCQで伝える → 望ましくない行動は無視

→ 25%ルールでよい行動はほめる』

慣れてきたら、次のようなロールプレイにチャレンジしましょう

① 日常生活の「待ってからほめる」が有効と思える場面や状況を探す

② その場面で、上記のポイントを基本にしたセリフを考えてやってみる

講座のまとめ 思い出してみよう!「行動の3つのタイプ分け」

増やしたい 【ほめる・定着】	減らしたい 【環境の工夫、待ってほめる】	許しがたい 【予防が大切】
・身の回りのこと(片付け、手洗い、用意、早寝) ・優しい言動(なぐさめた、ゆずれた、貸してあげた) ・自分からできた、最後までできた ・いつもよりがんばれた ・良くない行動を我慢した	・できる時があることをしない(身の回りのこと、宿題、早寝早起き) ・マナー(食事、姿勢) ・泣く、暴れる、叩く ・時間に動かない ・切り替えられない ・邪魔をする、ふざける ・外での勝手な行動	・暴れて物を壊す ・暴言をはく(ボケ、死ぬ、くそ、でていけ) ・嘘、言い訳、やつあたり ・人を傷つける言動 ・嘘をはく

子どもの行動への対応

①あなたが望ましいと思う、増やしたい行動（日々当たり前のことでも！）

⇒ **＜ほめ上手でほめる＞**すぐに、具体的に、気持ちを込めて

②あなたが嫌いな、減らしたい行動

⇒ **＜環境を整える、達成しやすい指示を伝える、ほめるために待つ＞**
注意を引いて予告、「CCQ」、「25%ルール」を忘れずに

③許しがたい、なくしたい行動

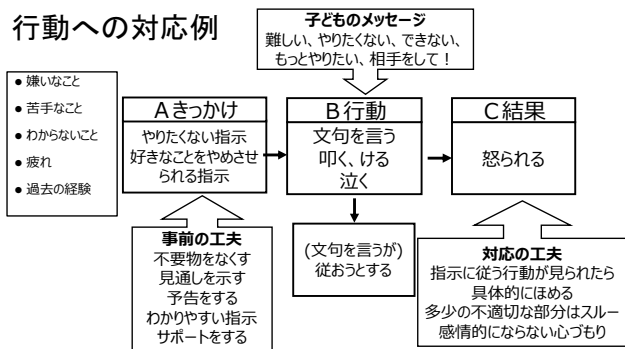
⇒ **＜環境を整え、予防が大前提＞**
きっぱりと、さらりと、納得できるルールを提示



子どもも自分もほめる&ゆるす

親子の笑顔の時間がたくさん増えますように

行動への対応例



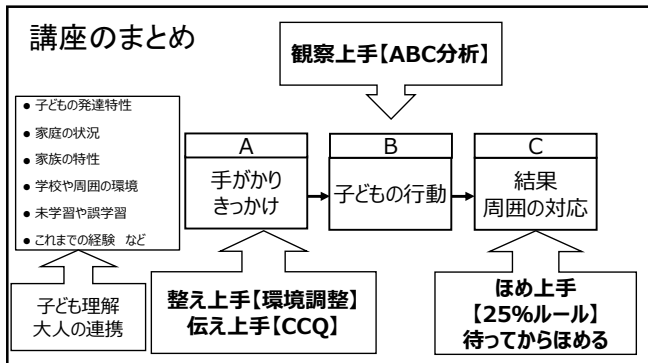
修了式

お一人ずつ順番にお呼びして、修了証をお渡します

ひと言、ご感想をお聞かせください

- ・講座に参加して学んだこと、気づいたこと
- ・ご自身の変化、お子さんの変化
- ・これからの子育てで心がけたいこと など

講座のまとめ



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
一般社団法人 日本発達障害ネットワーク

事業委員長 市川 宏伸 一般社団法人 日本発達障害ネットワーク

事業委員 (五十音順)

石井 礼花	東京大学大学院医学系研究科
井濶 知美	大正大学 心理社会学部
井上 雅彦	日本発達障害ネットワーク 鳥取大学 医学系研究科
岩坂 英巳	日本発達障害ネットワーク ハートランドしぎさん 子どもと大人の発達センター
式部 陽子	帝塚山大学 心理学部
庄司 敦子	まめの木クリニック
高柳 伸哉	愛知東邦大学 人間健康学部
立花 良之	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
中田 洋二郎	立正大学 心理学部
西牧 謙吾	国立障害者リハビリテーションセンター
原口 英之	国立精神・神経医療研究センター
日詰 正文	日本発達障害ネットワーク 国立重度知的障害者総合施設 のぞみの園
免田 賢	佛教大学 教育学部
森 千夏	大阪大学キャンパスライフ健康支援センター 相談支援部門
山口 穂菜美	所沢市こども支援センター 発達支援エリア

令和3年3月