

ペアレントトレーニングってなあに？  
～はじめよう 笑顔が増える  
子育てトレーニング～

*P a r e n t i n g   c o l l e g e*

九州大学病院 子どものこころの診療部  
ペアレント・トレーニング インストラクター  
多田 泰裕

- 1.ペアレント・トレーニングとは
- 2.子どもへの行動の観察と理解
- 3.子どもをほめるパワー

# ペアレント・トレーニングとは

*p a r e n t i n g c o l l e g e*

# ペアレント・トレーニングとは *Parenting college*

ペアレント

トレーニング

親が

訓練する

子どもの「**行動**」への対応を

親が子どもの**行動**に効果的に関われるようになって  
**親子の関わり**を楽にするためのプログラム

- 子どもの行動に現実的な期待を持ち、落ち着いて観察できるようになる
- 子どもの好ましい行動に注目し、ほめる（肯定的に注目する）ことができるようになる
- 一貫した、わかりやすい関わり方ができるようになる
- 子どもが適切な行動を学習する手助けとなる
- 子どもと上手に関われるようになり、ストレスや負担が減る

- 対象：神経発達症の子どもの保護者（小学生）
- 回数：全5回＋フォローアップ
- 期間：隔週で実施（約4カ月間）
- 時間：毎回約2時間

先に学んだスキルが新しいスキルの土台になる

制限

適切な指示が出せているか？  
警告で従ったら「ほめる」

指示

指示にすぐに従わないことは無視  
従ったら「ほめる」

無視

何を無視するか、何をほめるか  
「3つの行動分け」と「ほめる」が必要

ほめる

何をほめるか  
「3つの行動分け」が必要

3つに分ける

子どもの行動への対応の基準  
子ども自身ではなく「行動」をみる

プログラムの流れ

1. この頃ちょっとよかったこと
2. 宿題の報告
3. テーマの話（講義とロールプレイ）
4. 次回の宿題について



# ペア・ワーク

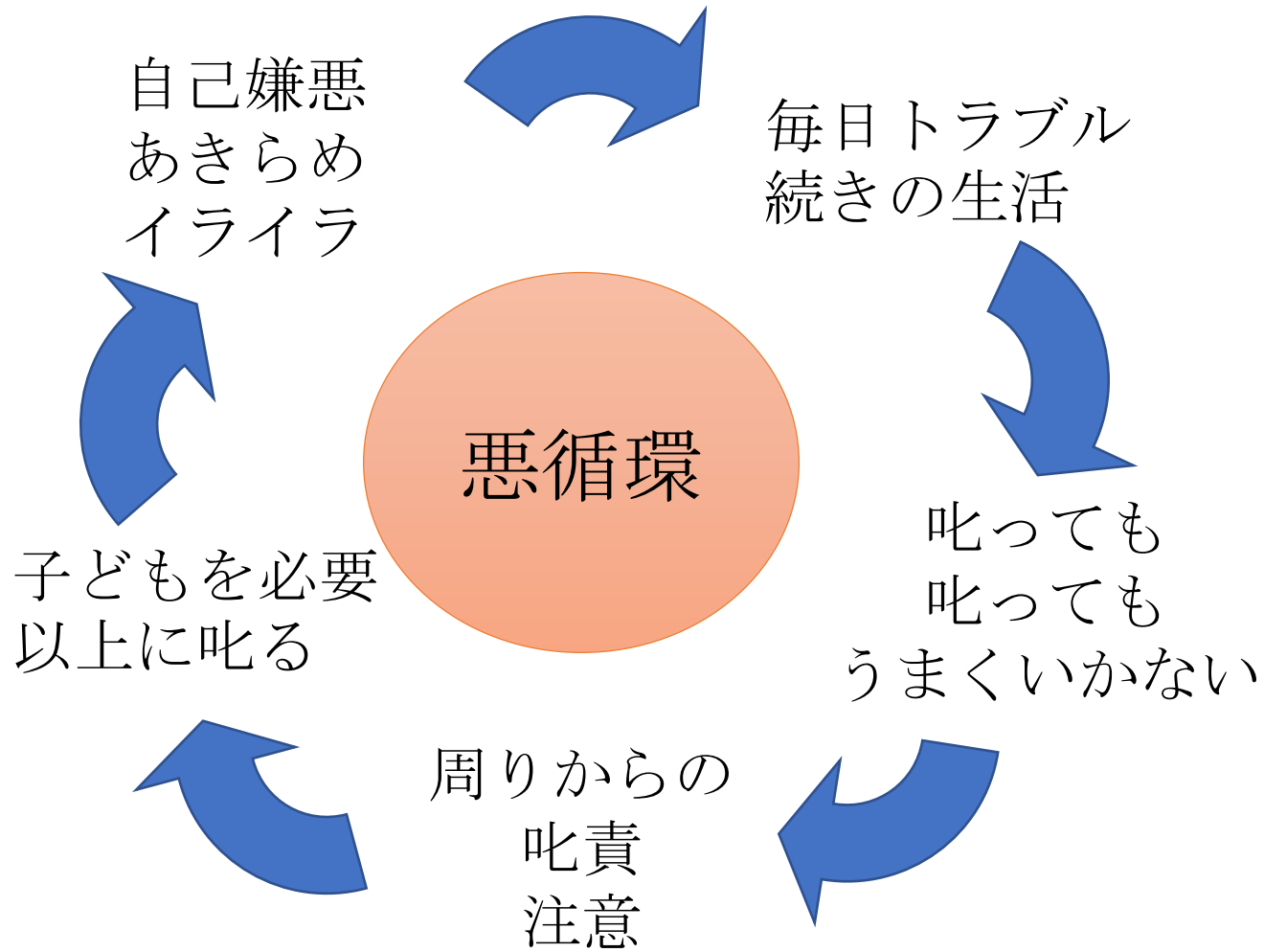
①受講しようと思った理由

②お子さんの好きなところ・良いところ

# 子ども の 行動 の 観察 と 理解

*P a r e n t i n g   c o l l e g e*

# こんな悪循環に陥っていませんか？ *Parenting college*



悪循環を断つには、  
子どもとの接し方を  
変える工夫が必要

そのためには

行動を観察する

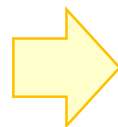
# 「行動」とは

「目に見えるもの」「数えられるもの」「共有できるもの」  
(言葉を聞いて、その情景を思い浮かべることができる)

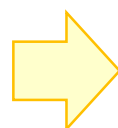
弟に優しくする



病院でいい子にしていた



買い物で言うことを聞か  
なかった



「そんなことしちゃだめ」「何度言ったらわかるの、ダメな子ね」「またやったのなんて悪い子なの」



「悪い子」「ダメな子」などの表現は、その子の人格や性格を否定する言葉  
「どうせ～」と自己評価が下がってしまう



行動のみに注目することによって「**あなたはとても大切だけど、その行動はよくない**」とその子自身を否定することなく、行動を変えてほしいというメッセージを伝えることができる

見える行動=大人が困っている行動

初めての場所に行くのを嫌がる



水面下で考えられる子どもの事情・気持ち



子どもと一緒に買い物に行くと、お菓子売り場の前で「お菓子買って〜」と寝転んで泣き叫び始めました

# 子どもの「行動」を観察

Parenting college

きっかけ  
状況

行 動

結 果



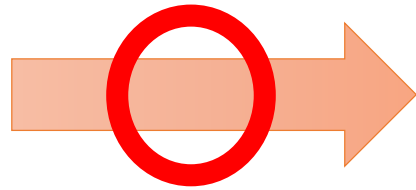
買う

買わない



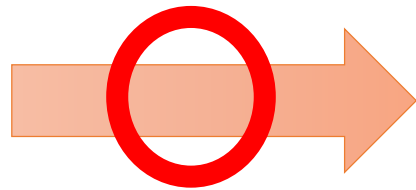


よいことをする  
当たり前のことをする  
(指示に従う)



よいことが起きる

悪いことをする  
指示に従わない

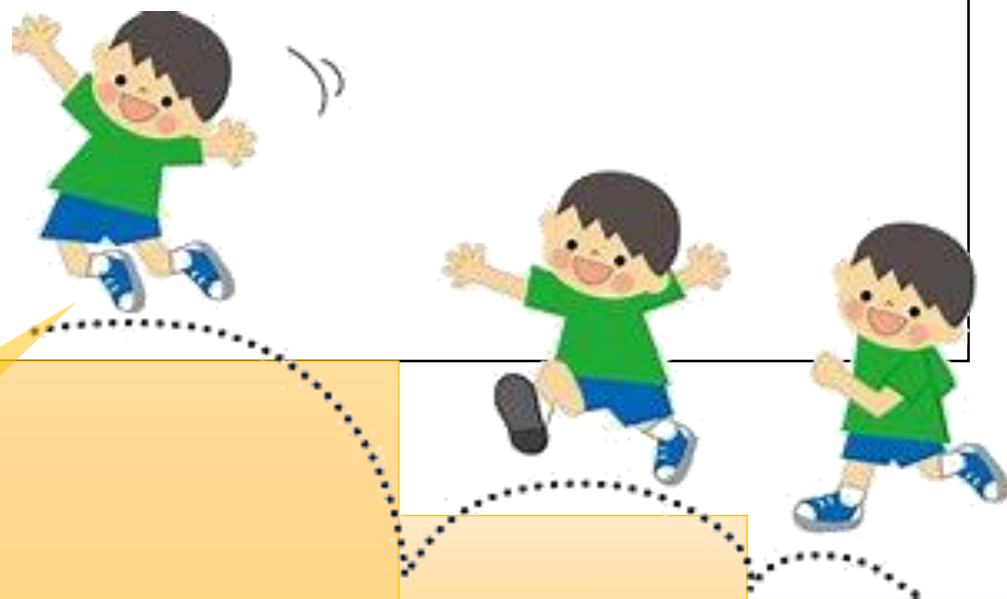


悪いことが起きる

- 買い物に行く前に約束をする
- 約束をやぶったら、すぐに帰る
- がまんできたら、家でほめる(ごほうび)

- 子どもの困った行動がどんな意味を持つのかを推察する
- どんな対応が効果的か見定める
- 一貫した対応をする
  - \*家族間で共有する

すぐには改善できないことも  
スモールステップで、一貫性  
をもって対応することで改善  
していく



# 子どもをほめるパワー

*P a r e n t i n g   c o l l e g e*

# 3つの行動分け

## 好ましい行動

今できていて、さらに増やしたい行動



靴をそろえる、おはようという、歯を磨く、着替えをするなど



肯定的な注目を  
する  
ほめる

## 好ましくない行動

今していて、減らしたい行動



騒ぐ、話に割り込む、兄弟げんかをするなど



見て見ぬふりをする  
好ましい行動を  
待ってほめる

## 許しがたい行動

人を傷つけるような危険な行動



他の子をたたく、道路に飛び出す、唾を吐くなど



制限を設ける  
警告

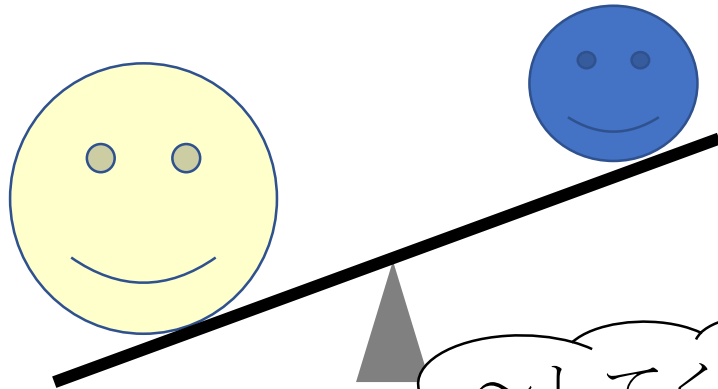
# ペア・ワーク

- ①お子さんのこの頃ちょっとよかったこと(好ましい行動)
- ② ①をどのようにほめているか

# 2つの注目

## 肯定的注目

ほめる にっこり  
感謝する など



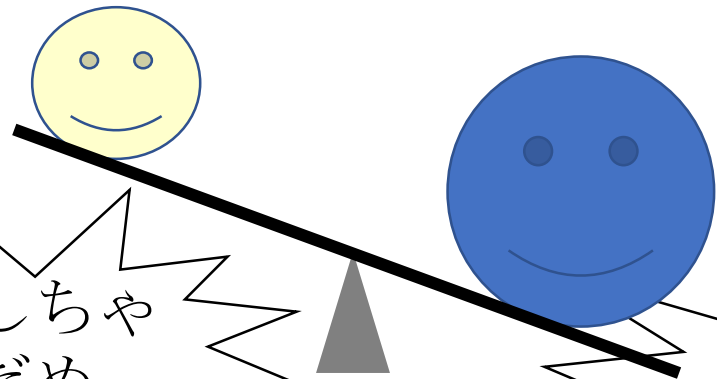
すごいね

~してくれて  
ありがとう

こうすれば  
ほめてもらえる

## 否定的注目

しかる おこる  
問いただす など



~しちゃ  
だめ

どうして~  
できないの

いいことしてもかまっても  
もらえない  
好ましくない行動で親の  
気を引いてしまう

ペアトレでの「ほめる」ことは  
注目して認めること



- その行動が増やせる
- 子どもは認められていると感じる
- 他のことも協力的に



好ましい行動

ほめる  
肯定的な注目

好ましい行動が  
増える(強化)



えらかったね

いい子だね



挨拶が上手に  
できたね

静かに待っていて  
くれて助かったよ

子どもにとって「またがんばろう」と次のモチベーションにつながるほめ方はどちらでしょう？

# ほめるポイント(どうやって)

Parenting college

「次は何をするんだっけ」  
行動のヒントを出し、気づいたらほめる

なでる 肩や背中を  
さすったりなど  
からだに触れる

手を振ったり  
微笑んだり  
しぐさで伝える



「ここまでやったんだ。  
すごいね」  
と励ます

「もうすぐだね」  
「すぐ始めたね」  
と経過をほめる

「～してくれて  
ありがとう」  
と感謝を伝える

- 前もって
- 指示にすぐにしたがって行動したとき(10秒以内)
- 自発的に行動を始めたとき(10秒以内)
- しつづけているとき(プロセスをほめる)
- 友達と上手に遊んでいるとき
- してほしくない行動をしていないとき



# ロールプレイ

さきほど出てきたお子さんの好ましい行動をほめてみましょう！

○ほめるときは

- 1 近づいて
- 2 明るい声で
- 3 表情豊かに
- 4 動作を含めて子どもが好きなほめ方で
- 5 タイミングよく(10秒以内)

\*皮肉をさける

\*ほめ方の工夫 間接的にほめることも効果的

1 いきなり高望みしない

<ちょっと立ち止まって> 25%ルール

2 子どもの行動をよく観察して

<よく見て、考えて>

3 今できることから、スモールステップで

<ねらいをさだめて>

4 子どもに合わせて

- すぐに 具体的に わかりやすく注意
- 短時間で飽きないように興味をもたせる工夫
- 「できた」「やれた」という自信をもたせる課題から

- 子どもを「**行動**」を観察すること
- 子どもの行動に「**注目して認める(ほめる)**」こと
- 大人の**こころのゆとり**(感情のコントロール)が大切

- 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- 岩坂英巳(2012) じほう
- 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 上林靖子(2009) 中央法規