



ペアレントトレーニング
第4回





1. 宿題に取り組んでみての感想シェアリング

2. 前回のおさらい

- ・「注目しない」と「みてみぬふり」
- ・「注目しない」から「ほめる」
- ・「注目しない」が効果的な行動

3. 今日のテーマ（ロールプレイ）

- ・効果的な指示の出し方
- ・C C Q
- ・いろいろな指示の出し方

4. 宿題の説明

- ・C C Qで指示を出してみよう

5. 質疑応答



効果的な指示の出し方



【指示って何???】

指示 = 「～をなさい」「～をはじめなさい」というように、その時に子どもがやるべき行動を伝えるコミュニケーション手段🌟

* 注意点：お説教とは違います💡

Point! これはNG😞

- ・ 子供の機嫌を伺いながら指示を出す
- ・ 感情的、大声で伝える。

指示を伝えるには、【 】な【 】と【 】とした【 】が必要

【効果的な指示の出し方】

⑥：前提 “指示はすんなりとは通らない”と前もって思っておく！

①：子どもの注意をひく

②：視線を合わせる

③：指示は短く、具体的に、わかりやすく

④：落ち着いて、口調はキッパリと、言い切る

✖：「宿題する？」「お皿を机に運んでくれる？」「寝れるかしら？」

○：「宿題しなさい」「お皿を机に運んでね」「さあ、寝る時間よ」

⑤：どんな小さなことでも、子どもが従おうとしたらすぐにほめる（25%ルール）

⑥：指示を出すときは、CCQを心掛ける



【指示がうまく入らない時に確認💡なんで指示が入らないの?】

○特性：耳からの情報が入りにくい、気が散りやすい、興味に偏りがあるといったことから、親の注意に意識が向かない

→しっかりと注意をひいてみて！

○理解：今、何をしたら良いのかがよくわかっていない（子どもの理解として）

→明確に、具体的に、わかりやすく、指示が出せているか確認してみて！

○体験：「できた！」という成功体験が少ない

→25%ルールを適用して、「できた！」という体験を根気強く積み重ねてみて！

CCQ と繰り返し



C : Calm あなた自身がおだやかに

C : Close 子どもに近づいて

Q : Quiet 声のトーンを抑えて静かに

一回じゃ従わない💡時には指示を繰り返す必要があります。

指示を繰り返す時は、✨CCQ✨

一度の指示で行動してくれる子ばかりではありません。指示は繰り返し伝えるものと考えておきましょう。

同じトーンで淡々と伝えるのがコツです。✨

<コツ>

①子どもが指示に従うまで、少し(1~3分くらい)時間を与える

すぐに指示に従わないなら、視線をそらしてその場をさる

②子どもが必要とされると思われる回数指示を繰り返す

③もし、子どもが指示に従った、あるいは従おうとしたら、すぐほめる

* 25%ルール

④指示を繰り返しても従わない時は“警告”を与える

POINT



いろいろな指示の出し方

①予告する



【予告ってなあに？】

予告：今行動していることをもうすぐやめて、他のことをしなければいけないことを子どもに知らせる声明のようなもの

なんで必要？

先に予告すると、子どもは行動を切り替えるころの準備ができる💡

<例>

「あと5分で夕食よ」「あと3回で終わろうね」

➡いまの行動を許可すること。時間や回数がきたら、やるべきことをするように声をかける

✨子どもが従ったらほめる！25%ルール🎵

<シチュエーション>

親：「太郎、あと10分で夕食だよ。10分したらテレビを消しなさい」

—5分後—

親：「太郎、あと5分だよ。5分したらテレビを消します」

—10分後—

親：「太郎、時間がきました。テレビを消しなさい」

太郎：ぶつぶつ言いながらもテレビを消す

親：テレビ、ちゃんと消せたね。えらいね、太郎。さあ、ご飯にしよう」

POINT 

ここでは「ぶつぶつ」は無視しています。テレビを消せたことを具体的に褒めて、次の活動（ご飯を食べる）に誘っています。



いろいろな指示の出し方



② 選択させる

【選択ってなあに？】

2つ以上の可能性のあるやり方を提案し、そのうちの一つを選ばせること
想像してみてください💡

- ① 「服を着なさい！」
- ② 「白いお洋服にする？それとも黄色のお洋服にする？」



指示に反発しがちな子
に特に有効ですよ



白いお洋服
がいい？

それとも黄色
の



「自分でやる？○
○（きょうだい）
と一緒にやる？」

「今お風呂に入
る？10分たっ
たらにする？」

もし、こどもが答
えなかったら

「じゃ～、お母さ
んが選ぶよ？それ
とも自分で選
ぶ？」



いろいろな指示の出し方

③「～したら～できる」



「～したら～できる」という取り決めを子どもとします😊

✨行動、あるいは課題をする代わりに“特典”を与える約束です

✨子どもは親に協力する見返りに特典を手に入れることができるので、揉め事が少なくなります

✨行動（課題）をするかしないかは子ども次第です。

Point：しない場合は特典を失うだけ💡

特典はものやお金だけにすると、高価なものへと向かいがちに

行動や機会の特典も織り交ぜていきましょう。

ポイント制（トークンエコノミー法）を導入するのも有効です💡

<特典とは？特典になるもの？？？>

特典

特別の機会や品物で、子どもが好きで、しかも親も喜んで与えられるもの
親にとっても、子どもにとっても、交換条件として適正な品物や機会

例えば

もの：お菓子、お小遣い

機会：〇〇に行く、スペシャルタイム、ペットと遊ぶ、

テレビをいつもより15分長く見る(ゲームでも)、



POINT

<Thinking Time>

わたしのうちの特典

【 _____ 】 【 _____ 】 【 _____ 】

他の人の意見

【 _____ 】 【 _____ 】 【 _____ 】

【 _____ 】 【 _____ 】 【 _____ 】

いろいろな指示の出し方

④子ども同士を利用して協力を促す



子ども同士を利用して協力を促す方法です。

→ 他の子どもがいるときに、好ましい行動をしている子どもを褒める



他の子が褒められているのをみて、「自分も褒められたい！」となる。

注意点：子ども同士を比較したり、どちらか一方を非難することはダメ💡🧑

例：○ → 「太郎、もう着替えられたんだね！早いね」

✗ → 「花子、見て見て！太郎はもう着替えられているじゃない。太郎はできるのに、どうして花子はできないんだろうね」

いろいろな指示の出し方

⑤ブロークンレコード・テクニック



✨子どもが屁理屈を言って注意を逸らそうとする時に、シンプルにただ指示を繰り返す方法

✨効果的に実施するためには、親は穏やかに言い続け、言い方を変えてはいけません。

<例1：いつものやりとり>

親：もう寝る時間よ。A太。

子：だってまだ8時半だよ

親：8時半は十分遅い時間よ

子：8時半に寝なくちゃいけない子なんて、クラスには1人もいないよ

親：大抵の子はそうしているはずよ

こ：そんなことないよ。みんな9時半までテレビ観てるもん

親：そうかもしれないけど、あなたはみんなじゃないでしょう！

子：そんなの不公平だよ

親：不公平かもしれないけど、お母さんとお父さんは8歳の子は8時半に寝るのがいいと思ってるのよ。

子：もし、お父さんが9時半まで起きてていいって言ったら、起きてていい？



<例2：ブロークンレコードテクニック>

親：もう寝る時間よ。A太。

子：だってまだ8時半だよ

親：寝る時間よ

子：8時半に寝なくちゃいけない子なんて、クラスには1人もいないよ

親：寝る時間よ

こ：ぼく以外の子は、9時半までみんなテレビ観てるんだよ

親：寝る時間よ

子：なんで同じことばかり言い続けるの

親：寝る時間よ

子：わかったよ。馬鹿みたいに「寝る時間よ」っていうのやめてよ！

親：ありがとう、太郎。1分したらおやすみを言いに部屋に行くね。

反発されても同じ指示を繰り返すブロークンレコードテクニックは、子どもに親の真剣さを伝えることができます。

親側も自分の指示に自信を持って、真剣に子どもに伝えましょう

POINT

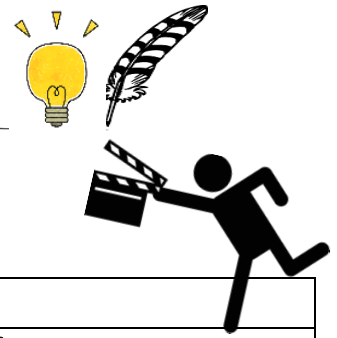


✨もし子どもがブロークンレコード・テクニックを使ってきたら、制限を設けましょう。

制限：「～をやめなさい」「今度〇〇したら・・・だよ」

*制限については次回のペアトレで取り扱います。

今日のロールプレイのシナリオ1



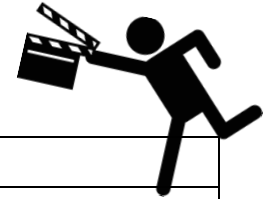
【いろいろな指示の出し方】

<予告する>

【いつもの日常 ver】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
A 太ご飯の時間よ ゲームをやめなさい	普通の口調で		
		えー、今いいところ	ウザそうに
ご飯の時間はやっちゃ だめっていう決まりで しょ!	ちょっと怒って		
		ダメダメ! やめられない	やめられないのにやめ させられそうな焦り
いい加減にしなさい!	怒って取り上げる		
		バカー!!!!!!!!!!!!	パニックっぽく

【パートレ ver】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
A 太あと10分でご 飯の時間よ。ゲームを やめなさい。	CCQ を意識して		
		えー、今いいところ	ウザそうに
あと10分はやってい ていいよ	CCQ を意識して穏や かに		
		はーい	ま、仕方ないか風
あと、5分よ そろそろセーブしてや めなさい	CCQ を意識して。具 体的な行動も伝える		
		うわやばい、速くしな きゃ	ちょっと焦る
急いで偉いわ	25ルール		
ご飯の時間よ。ご飯に しましょ	CCQ を意識して		
		はーい	(ゲームをやめる)
ちゃんとやめられて偉 いね	25ルール ポジティブな反応		
		へへへ (照	照れる

今日のロールプレイのシナリオ2



【いろいろな指示の出し方】

<ブロークンレコードテクニック>

【いつもの日常 ver】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
もう寝る時間よ。A太。	普通に		
		だってまだ8時半だよ	抗議する様に
8時半は十分遅い時間よ	ちょっと強い口調で言い返す様に		
		8時半に寝なくちゃいけない子なんて、クラスにはひとりもないよ	抗議する様に
大抵の子はそうしているはずよ	ちょっとムツとしながら		
		そんなことはないよ。みんな9時半までテレビ見るもん	屁理屈をいう感じで
そうかもしれないけど、あなたはみんなじゃないでしょう	ちょっといらっとしている。		
		そんなの不公平だよ	ちょっと得意げに？
不公平かもしれないけど、お母さんとお父さんは8歳の子は8時半に寝るのがいいと思ってるのよ	言い聞かせる様に		
		もし、お父さんが9時半まで起きていいって言ったら、起きていい？	



<ブロークンレコードテクニック>

【ペアトレ ver】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
もう寝る時間よ。A太。	CCQを意識して近づいてから		
		だってまだ8時半だよ	抗議する様に
寝る時間よ	淡々と		
		8時半に寝なくちゃいけない子なんてクラスにはひとりもないよ	抗議する様に
寝る時間よ	淡々と		
		クラスの友達は、9時半までみんなテレビみてるんだよ	ちょっと焦りながら。抗議する様に
寝る時間よ	淡々と		
		なんで同じことばかり言い続けるの？	イラつきと困惑を伴う感じで
寝る時間よ	淡々と		
		わかったよ。馬鹿みたいに「寝る時間よ」っていうのやめてよ！	怒る感じ？
ありがとう A太。偉いわ。1分したらおやすみをいいにお部屋に行くね。	笑顔で柔らかいトーンで(CCQ)		

★もし子どもがブロークンレコード・テクニックを使ってきたら、制限を設けましょう。

制限：「～をやめなさい」「今度〇〇したら・・・だよ」

*制限については次回のペアトレで取り扱います。

宿題：指示の出し方

名前： _____ 子どもの名前： _____

日時	あなたが出した指示 使ったスキル	子どもがそれに対してしたこと/言ったこと
例) 5/20(水)	スキル：予告 1)5分したら、おもちゃを片付けるよ 2)(5分後)さあ、片付ける時間よ 3) (CCQで) 片付ける時間よ 4)(すかさずほめる)お母さんも手伝うね 5)上手に片付けられたね。本を読んであげるね	1)うん。わかった 2)えー。まだいや。 3) (怒って、箱におもちゃを投げ入れる) 4)(まだ怒っているが、おもちゃを片付け、ついには片付け終わる) 5) (嬉しそうに、本を読んでもらうためにそばに寄ってきた)
	スキル：	
	スキル：	
	スキル：	
	スキル：	
	スキル：	

