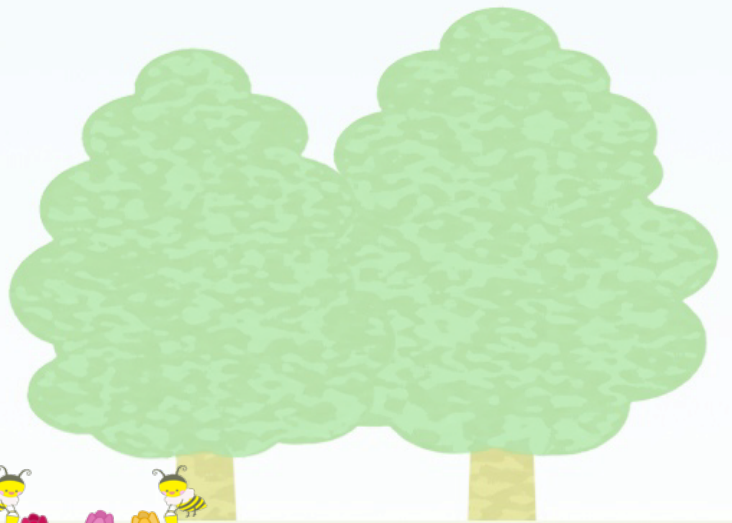
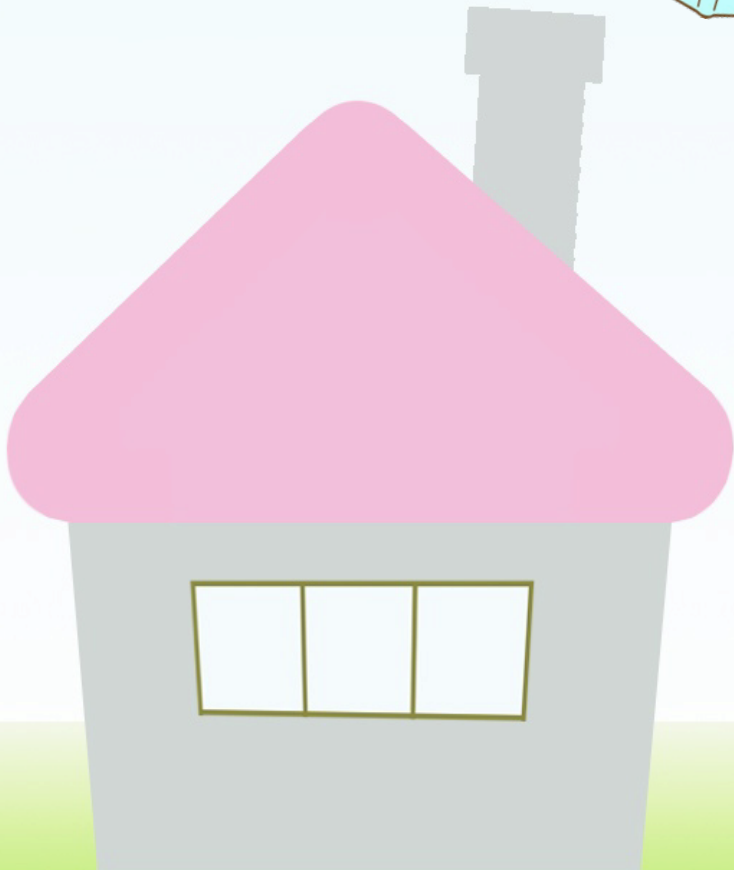




ペアレントトレーニング 第2回





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

- ・ペアレントトレーニングとは？
- ・行動療法の考え方を使います
- ・注目にはパワーがある！
- ・行動がターゲット！
- ・行動を3つにわけよう

3. 今日のテーマ（ロールプレイ）

- ・Positive な注目
- ・ほめかたのコツ
- ・スペシャルタイム

4. 宿題の説明

- ・好ましい行動を見つけ ホメよう

5. 質疑応答





【注目には2種類ある！！】

2種類とは、“ポジティブな注目”と“ネガティブな注目”です。いずれも子どもの行動に影響を与えます。

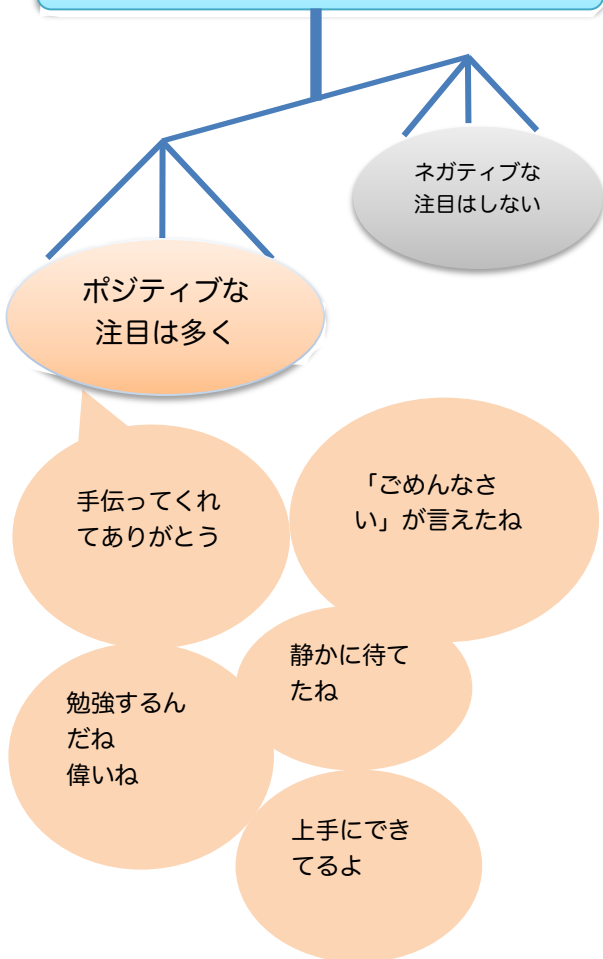
【ポジティブな注目♥️】

ほめる😊笑顔を向ける👂関心を示す👉励ます*(^o^)/感謝する💖そっと肩に触る👐

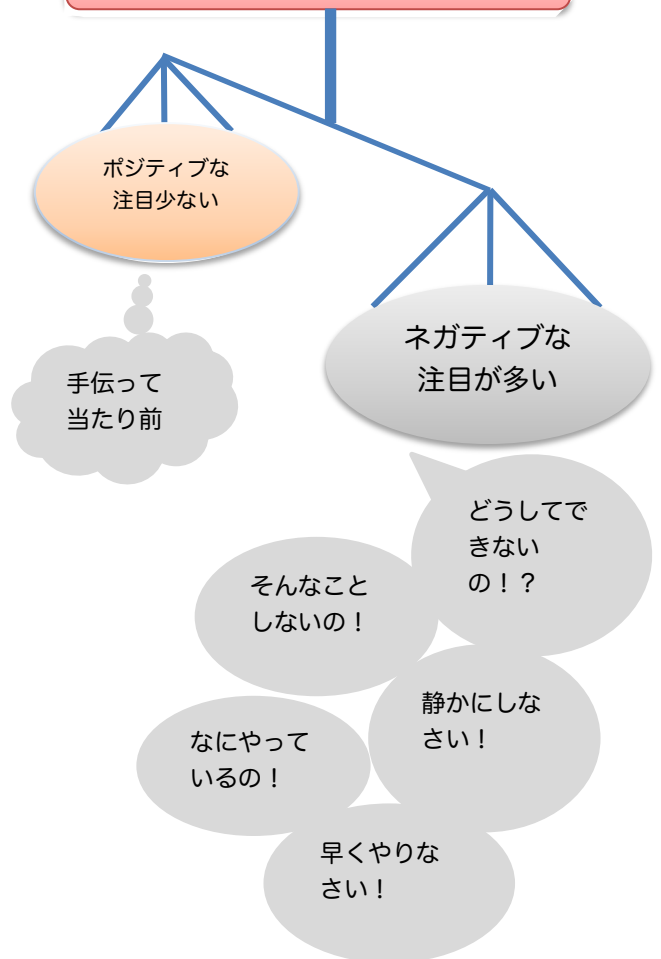
【ネガティブな注目♥️】

注意する⚠️ため息をつく😓顔をしかめる😡怒鳴る🗣️お説教する、眉間にシワを寄せる、殴る蹴る

ペアトシでは



多くの場合



ポジティブな注目を与えるコツ



① タイミング

課題が終わった時だけポジティブな注目を与えるのではなく、指示にすぐにしたがった時、して欲しい行動をしようとしている時、はじめた時、している時、して欲しい行動が終わった時、して欲しくない行動をしていない時 できるだけ早く、たくさん注目を与えます。

*パーフェクトを待たず、25%でほめます💡（25ルール）

次のページで詳しく説明します。

②視線・からだ

視線を合わせて こどもに近づいて こどもと同じ目の高さで

③表情

穏やかな表情で

CCQ を覚えておきましょう

Calm : 穏やかに

Close : こどもに近づいて

Quite : 声のトーンを抑えて静かに

④声の調子

穏やかで温かみのある声で 明るく

⑤言葉

メッセージは短く、簡潔明瞭に 皮肉批判はダメ



⑥行動に対してポジティブな注目を与える

こども自身に対して注目を与えるのではなく、こどもの行動に対して注目を与える

⑦効果的に注目を与える

こどもの性格や感じ方、年齢にあわせた注目の与え方を



25%ルール(ニゴールル)



例) 食器洗い

【できたことに注目するパターン】



母	子
ねえねえ A 太、食器洗ってよ	
	うーん。わかったー。
	キッチンに行く
	お皿洗い始める
	お皿を洗い終わる
	カゴに入れる
	終わったよ～
ありがとう	

ポジティブな注目の回数【 】回

【25%ルールを適応】

母	子
ねえねえ A 太、食器洗ってよ	
	うーん。わかったー。
いい返事だ！	
	えへへ(*^v^*) キッチンに行く
すぐ動いて偉いなあ～！	
	お皿洗い始める
上手になったね	
	早いでしょ！？お皿を洗い終わる カゴに入れる
えーすごーい 早ーい お母さん助かっちゃう～	
	終わったよ～
ありがとう💡 すごい嬉しい✨	
	おもむろにフキンを取り出し拭き始める

ポジティブな注目の回数【 】回

ポジティブな注目を
増やすことを意識し
ましょう💡



スペシャルタイム



【スペシャルタイムとは？】

<何？>

お母さん、またはお父さんと2人っきりで、本人が好きなことをして遊べる特別な時間のことです💡

<なんでやるの？(目的)>

- ・多忙な日常の中で2人の時間を意識して作る
- ・ポジティブな注目を与える練習
- ・ポジティブな注目の与え忘れ防止

<スペシャルタイムの作り方>

1：時間を見つける

- こどもと2人になれる時間、他の邪魔が入らない時間、気持ちにゆとりがある時間
- 時間は15～20分くらい（短い：遊んだという満足感が減↓ 長い：親の負担が増↑）
⇒一回を長くするよりも、短い時間で頻度を増やす方がおすすめ

2：最初にする事

- スペシャルタイムの導入と説明
「お母さん（お父さん）と2人っきりで、〇〇が好きなことをして遊べる時間を作ろうと思うんだけど、やってみない？」
- スペシャルタイムに名前をつける
ex)“〇〇ちゃんタイム”

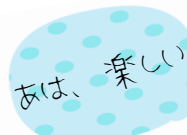
3：スペシャルタイムを始めるときの流れとルール

- 事前に親子で時間を決める
*可能な時に可能な範囲で
- 時間になったら始めるよの合図と時間の確認
「今から〇時〇分まで“〇〇タイム”だよ」
- 遊びはこども主体で！

4：親がやってはいけないこと🌟

- 指示や命令：「～したら？」「これで遊びなさい！」
- 批判や、否定的なコメント：「こういう時はちゃんとするのね」「こっちの方が面白そう」
- 教育的な指導：「ずるはしちゃダメ！」「片付けなさい！」

きょうだいがいる家庭でも1対1で関わるようにしましょう。
誰にも邪魔されず親を独り占めできるといことがとてもスペシャルになります。



もっ!
わたしが
主役なのに





ロールプレイの説明



【目的】：なんでロールプレイをやるの？

ただ「褒めましょう」と言われても、なかなか実践は難しいもの。スキルは知識だけでは生きてこないの、練習をして身体で覚えていくためです(^ω^)

【手順】

1：ロールプレイをやっていただける方を決めます

2：役割（親役、子役）を決めます。

3：親役の方は、子役の方に自分の子どものイメージを伝えてください。

4：まず、一般的な方のシナリオを実施します。

*オブザーバーの方々は、あとで感想を伺いますのでよくみていてくださいね

5：やってみた感想をシェアします（親役、子役、オブザーバー）

6：褒めかたのコツを取り入れた方法で実施します。

7：1回目と2回目の違いをみんなでシェアします。

*時間があれば2人1組になってもう一度練習をします😊

【取り組むにあたってのアドバイス💡】

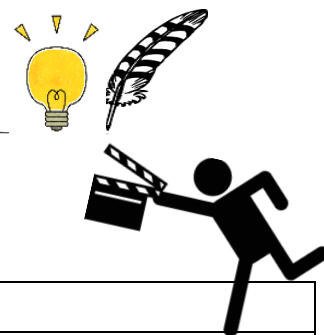
○はじめてなので上手くやろうと思わずに大丈夫です💡気楽に取り組んでください

○意見や感想はたくさん出してください

○批判や嫌な気持ちになる発言は控えていただいて、「よりよくするには？」の視点で意見を出していただくと得られるものが大きくなります。

○ほんとに体調悪くなりそうだったら（緊張とかで）言ってください

今日のロールプレイのシナリオ1



【positive な注目と褒めかたのコツ】

<お皿洗い>

【いつもの日常 ver】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
ねえねえ A 太、食器洗ってよ	その場で、やや不機嫌そうに？		
		うーん。わかったー。	
			キッチンに行く
			お皿洗い始める
			お皿を洗い終わる
			カゴに入れる
		終わったよ～	
ありがとう	淡々と		

【positive な注目と25%ルールを適応(ペアトレ ver)】			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
ねえねえ A 太、食器洗い手伝って	近づいて目を合わせて穏やかに		
		うーん。わかったー。	
いい返事だ！	明るいトーンで		
		えへへ(*´▽`*)	キッチンに行く
すぐ動いて偉いなあ～！	明るいトーンで情緒的に		
			お皿洗い始める
上手になったね			
		早いでしょ！？	
えーすごーい早ーいお母さん助かっちゃう～	ややオーバーくらいでもいいかも		
			お皿を洗い終わってカゴに入れる
		終わったよ～	
ありがとう💡 すごい嬉しい🌟	穏やかで明るいトーンで		
			おもむろにフキンを取り出し拭き始める

宿題：好ましい行動を見つけ Positive な注目を向けよう

こどもの名前：_____.

日時	好ましい行動	どのように肯定的な注目を与えたか	お子さんの反応
1 1 月 2 3 日 (日)	・歯磨きを始めた	・歯磨きを始めたんだね。太郎。 一人で歯磨きを始めたの？ えらいね、太郎。	・ニコニコしながら歯を磨き、そのあとすぐにパジャマをきた ・まんざらでも無い様子

宿題2：スペシャルタイムに取り組んでみよう

日時・こどもの名前	時間とルールの確認	こどもの行動観察・反応など	遊びの中で親が気づいたこと
11月23日（日） 〇〇くん	・今から20分間、スペシャルタイムをやるよと声をかけた	・遊びはじめは戸惑っていたが、まじると自分からお気に入り のポケモンカードを取り出して、一緒に遊んだ。 ・途中で、スマホを持ち出してゲームを始めた	・ポケモンの〇〇が好きなんだ。 ・自分の好きなことを結構しっかりお話しすることができてるな ・スマホを触り始めた時、どうしたら良いか戸惑ってしまった。

参考資料



楽々かあさんの 伝わる！ 声かけ変換表 決定版

Before	変換	After	Memo
でもさ～	▶	うんうん、そっかそっかあ～	否定せずに話を聴く
あんたが悪い！	▶	OOちゃん、イヤだと思ったんじゃないかな	感じ方の違いを伝える
やって当然、できて当たり前	▶	ありがとう	感謝を伝える
これくらいできて当たり前	▶	よくがんばったね	「がんばり」に気づく
ここができてないよ	▶	ここまでできてるね	できてるほうを見る
スゴいね！/エライね！	▶	OOできたね/OOしているね	気づいたことを伝える
O年生なら、みんなできてるよ	▶	去年よりだいぶできるようになったね	その子自身と比較
100点取れたね	▶	これだけ努力したから、いい結果につながったね	「努力・意欲」に注目
がんばってね！	▶	がんばってるね！	「今のその子」を見る
OOしちゃダメ！	▶	OOしよう	「やっていいこと」を伝える
ダメ！	▶	ここまではいいけど、ここからはダメ	許容範囲の線を引く
ちょっと～！ 聞いている？	▶	見て。あのね……	注目させてから話す
いい加減にしなさい！	▶	あと何分で終われそう？→終われたね	子どもに合わせる
いい加減にしなさい！	▶	その辺でやめようか→次は怒るよ→はい、アウト	段階的にブレーキ
何モタモタしてるの！	▶	一旦荷物を置いて、両手を使おう	ほんのちよっとのコツ
ほらー！ こぼしてるよ	▶	銅にお椀を近づけたら、こぼれにくいよ	動き方を具体的に
宿題、いつまでかかるの！？	▶	ここまで終わったら、おやつにしよう	目的地を設定
走るな！	▶	前見て！	具体的に視線を誘導
なんで、スグ手を出すの！？	▶	そういう時は、なんて言えば良かったと思う？	「適切な言葉・行動」を確認・インプット
メークだよ！	▶	こういう理由で～になってしまうから、こうしよう	「迷惑」の中身を具体的に
危ないからやめときなさい	▶	そうすればこうなると思うけど、それでもいい？	リスクを承知の上で
あ～、もう、だから言ったでしょ！？	▶	こういう時、どうすれば良かったっけ？	過去の経験を思い出す
サ・ム・イ！	▶	寒いから、ドアを閉めてくれる？	「して欲しい行動」を具体的に
空気読んで！	▶	今、みんなでOOしているところだよ	状況を解説
ダメダメ。やめときなさい	▶	～はメリットだけど、～はデメリットだと思うよ	両面から判断材料を
そんなのムリ、ムリ！	▶	じゃあ、OOする代わりにOOしてくれる？	「話せばわかってもらえる」経験を積む
まーた、やらかした！	▶	ま・いっか/今はこれでOK	今を受け容れる

同じシチュエーションでも声かけの工夫で肯定的な注目に変わることができます

声かけ変換表の無料ダウンロードはコチラ
▶ asa21.com/special/koekakehenkan/

© 大嶋美鈴/あさ出版 出典：「楽々かあさんの伝わる！ 声かけ変換」



