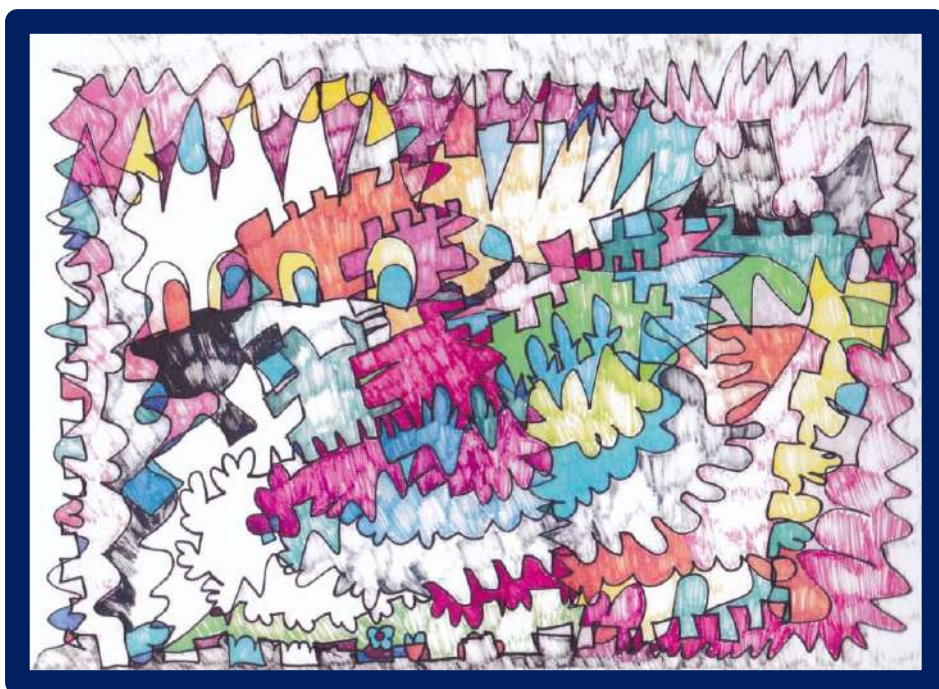


楽しく子育てしよう 2

あれんとからのメッセージ
実践編



僕のこと、私のこと

優しい笑顔で

見て、聞いて、わかって

目 次

第 1 部 エピソード

(川村みや子・関口栄子・伊藤典子・阿部圭子)

感覚過敏
初めてのことが不安
ゲームや試合に負けたら暴言や暴力となってしまう
気持ちをうまく表現できるように
思い通りにならないと癇癪をおこす
言葉通りに受け取ってしまう
すてきな子どもたち

第 2 部 パート・トレーニング プログラムの実際

(樋渡朗子・細川恵子)

パートレの基本的考えと実践
セッション 1 行動を 3 つに分ける
セッション 2 肯定的な注目を与える
セッション 3・4 好ましくない行動を減らす～上手な無視の仕方～
セッション 5・6・7 子どもの協力を増やす～効果的な指示の出し方～
セッション 8 許しがたい行動への対応
セッション 9 学校・園との連携
セッション 10 ふりかえり

第 3 部 体の運動 手先の運動

(石ヶ森友佑・谷下田志帆)

【体の運動】

1. 縄跳び 2. マット運動 3. ボールスキル 4. 自転車

【手先の運動】

1. 鉛筆動作 2. 定規 3. ハサミ 4. コンパス
5. ひも結び 6. お箸操作

第 4 部 相談機関

(八重嶋幸子)

1. 医療費について
2. 手当について
3. 障害者手帳について
4. 障がい児福祉サービスについて

第1部

エピソード

感覚過敏

子供の困った行動の原因が感覚過敏のことが多々あります。

音・気温・味・におい・肌触りなどで困っていないかと気づいてあげて下さい。

不安な時は感覚過敏が強くなり、安心すると軽減します。学校にイヤホンをお願い、つられればいつ使ってもいいとただけで、音過敏が楽になった子供がいました。

わが子は聴覚過敏が強く、お祭りや花火大会などが身近で行われると、家に居ても恐怖を感じてしまいます。逃げるという方法をとっていましたがうまくいかず、今はイヤホンの上からイヤーマフをして二重に音を遮断し、iPodで音楽を聴いたり、動画を見たりして、過ごすことにしています。

小学生の母親



偏食はこちらがこだわってしまうとなかなか治らないけれど、スモールステップで進めていけば、食べられるようになりますよ。「すくうだけ」「口の所に持っていきだけ」「少しなめてみるだけ」と言ったように、少しずつトライさせていきます。褒めることを忘れないで。

教諭・スタッフ



初めてのことが不安

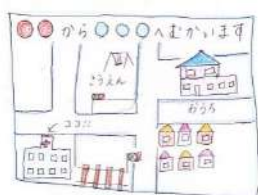
初めての場所に対してとてつもなく大きな不安を感じてしまう子どもがいます。言葉で説明するだけでは想像できないので、写真を見せたり、下見をすることが効果的です。

「そしてこの場合はこうします」と様々な状況の対応を説明しておくこともいいと思います。

学年が変わる時は、クラス替えや担任が変わったり、教室が変わったりと不安なことが沢山あります。学校にお願いして教室だけでも教えてもらおうと安心ですね。

初めての所へ行くときは、グーグルアースやお店や施設のホームページをフル活用して、なるべく視覚でわかるようにたくさんの情報を渡すようにしています。

小学生の母親



わが子は病院での診察で何をするのかかわからず不安になるようなので、絵カードを持参し、待合室で順番に見せて今から行われることを知らせます。診察室の中でも絵カードで示しながら、「口をあける」「座る」などの動作を促しています。

小学生の母親



ゲームや試合に負けたら暴言や暴力となってしまう

ドッジボールをしていて自分のチームが負けそうになったら、勝手にルールを変えたり相手チームの子どもを殴ったり、すねて途中でやめたりして周囲を困らせる子どもがいます。家ではトランプやジャンケンで負けた時に、腹を立てて部屋から出て行ってしまいう子ども。それもドアをバタンと閉めて。
対処法はまずゲームに入る前にルールを確認することが大切です。ルールを守れない時どうするかも決めておきます。そして決め事を実行していきます。怒る必要はありません。

今からサッカーのゲームをします。勝手にルールを変えたり、友達を殴ったり、途中で勝手にやめることはルール違反です。その時はタイムアウトにします。いいですか？



僕、今日は怒ってしまい
そうだから……



じゃあ今日はやめておきましょう。
明日また考えましょう。

僕、今日は頑張るよ



じゃあ今日は頑張りましょう。

頑張ろうとしたけれど、興奮して友達を殴ってしまいました。
先生や大人はつい「約束したのにどうして守れないの？」と叱ってしまいがちですが、それより約束を守らせるためにこういしましょう。

友達を殴ってしまったね。残念！
頑張ろうと始めたことはよかったけれどルール違反ですので、タイムアウトにします。
約束通り 5 分間ベンチで座りましょう。

人は社会生活を営みます。社会を形成する沢山の人が上手く生きていくためにはルールが必要です。
小さい頃からルールをしっかり教えたいものです。
タイムアウトはペアレント・トレーニングのセクション 8 に詳しく書いてありますので参照してください。



気持ちをうまく表現できるように

死にたい



死にたいくらいつらいのだね。
ちょっかい出したから嫌がられたでしょ。
本当はちょっかいを出さない子になりたいのだね。じゃあ「ちょっかいを出さない子になりたい」と言おう。

特別支援教育 教諭

「死ね！」と連発する子には「そのくらい腹が立ったんだね。そのくらい嫌だったんだね。じゃあ「嫌だ」と言おう」と言い方を教えてあげられるといいと思います。

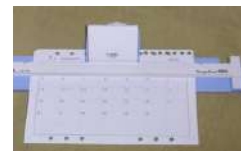
思い通りにならないと癇癪をおこす

例えば予定変更の苦手な子供がいますが、子供の立場で考えれば「期待していたのに。心準備していたのに。急に変わるなんて嫌だ」ということでしょう。我々大人は腹が立っても「しかたがないさ。こんな日もある」と気持ちを切り替えられます。

状況が変わることもあることを予告しておくこと、癇癪の時気持ちを切り替える言葉（魔法の言葉）を言えるようにしてあげることが癇癪の軽減に役立つと思います。

今日病院の帰りに、あなたが欲しいと言っていた穴開けパンチを買いに行くけれど、そこには売っていないかもしれないけどいいですか？

診察が終わって子供に言い聞かせていたお母さん

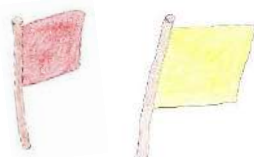


失敗した時に非常に落ち込んで時に暴れてしまう子供がいますが、このような場合も魔法の言葉が役に立ちます。諺も魔法の言葉として使ってみるのもいいと思います。

絵や工作で失敗すると癇癪をおこして落ち込みます。どうしたらいいですか？

支援学校高等部 女生徒

「猿も木から落ちる」と言うように、あれだけ上手に木から木へ渡っていく猿でさえ落ちることがあるのだからあなたが失敗しても当たり前だよ。



言葉通り受け取ってしまう

入院して耳の手術をすることになりました。

手術前日「寝ている間に手術が終わるので大丈夫だよ」と言われ安心して熟睡。翌朝手術の準備が始まり、さあ出発となった時「あれ？寝ている間に手術するから手術は夜でしょ？」と言った小学三年生。

麻酔で寝ている時と言われたのでしょうか、夜寝ている時と思ってしまったのですね。



中学の部活でふざけてばかりの生徒に顧問が「そんな生徒はもう部活に来るな」と言いました。その生徒は退部しなければいけないと落ち込んでしまい、不登校になってしまいました。

熱血先生の意図が分かりにくかったのでしょうか。

「食べてすぐに横になると牛になるよ」と4歳の子供にお母さんが言いました。「私、牛になるのは嫌だ」とパニックになってしまいました。



お米を3合洗う手伝いをしていた20歳の男性は、水加減を3の線に合わせるのに30分以上かかりました。

りんご農家なので、「傷のあるりんごは売り物にならないのではじいてください」とりんごの選別を手伝わせると、少しでも傷があればのぞいてしまったそうです。売り物にするりんごは0個。言葉通り傷があるものをのはじきましたが、大体このくらいということが難しいのですね。

「まっすぐ帰るのよ」と言われて「僕の家までは曲がり角を曲がらないと帰れないのに。まっすぐ歩いて行ったら帰れないよ」と困っている子。

「すすんで挨拶をしなさい」と言われたので、挨拶の時はいつも前に進んでしている子。

本当に言葉通りです。言葉が使われている状況がわからないのでしょうか。



すてきな子供たち

忘れ物が多いので、毎日教科書を全部持っていきます。（小学5年生）

自分で考えたんですね。筋トレにもなるし、いいのではないかなと思います。

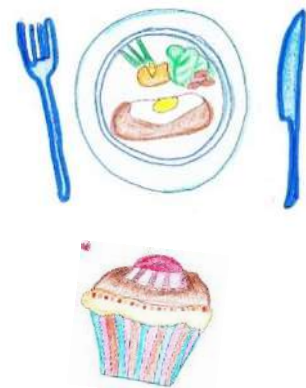


できたらシールもいいけど、我が家はガラス瓶にビー玉を集めさせています。（小学1年生のお母さん）

寝る前の歯磨きをしたらきれいなビー玉をひとつもらえてガラス瓶に入れるのですが、それが楽しくて大成功だったようです。その子のお兄ちゃんはビー玉が迷路を通してガラス瓶に落ちるようにしてくれました。素敵なお家族ですね。

ご両親の結婚記念日に、ディナーをサプライズで作りました。メニューはたらこスパゲティ、チキンソテー、ホウレンソウのお浸しで、特にたらこスパはたらこを切って卵をだして混ぜ、トッピングにシソ葉の千切りがのせてあるこだわり。デザートはプチシュークリームをツリーの形につみあげました。（小学5年生の男の子）

いつもは悪戯やちょっかいで親を困らせているのですが、心優しい素敵なお父さんですね。



皆さんの幸せってどのような時ですか？

美味しい物を食べている時？おしゃべりしている時？子供たちはどうでしょう？サッカーしている時？絵を描いている時？ゲームをしている時？私の勤務する所では重い障害の方が多いのですが、散歩してお日様の温もり、風の心地よさを感じる時やご家族の面会日には飛び切りの笑顔になります。一番幸せな時ってどのような時なのでしょう？それぞれ違うと思いますが、人の役に立てた時、そう「ありがとう」をもらった時のような気がします。

「ありがとう」は言われた人が心地よいのは当然ですが、「ありがとう」と言った人がとても優しくなれると思うのです。

子供に「ありがとう」をいっぱい言ってあげてください。「ありがとう」は言うほうも、言われるほうもどちらも幸せになる魔法の言葉と感じています。

第2部

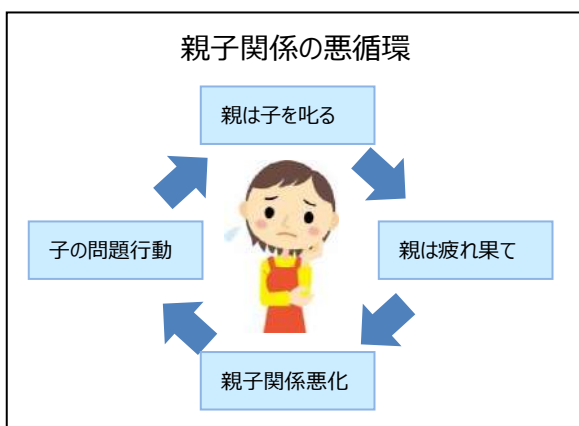
ペアレント・トレーニング プログラムの実際

精研式ペアレント・トレーニング概要

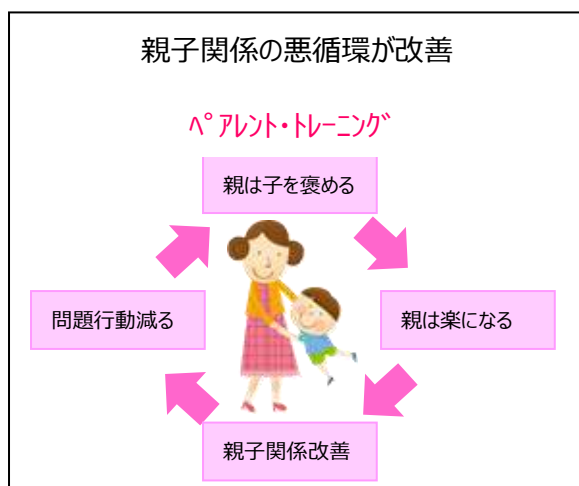
紹介するペアレント・トレーニングは、アメリカのソーシャルワーカーのシンシアウィットムが著した本を国立精神保健研究所が翻訳し日本で使用できるようにしたものです。（精研式ペアレント・トレーニング）

シンシアは主題を「子育ての戦争やこぜりあい」に勝利しましょう」とし、副題を family peace plan としました。

シンシアは親たちに「この本を読みましょう。道具を使ってみましょう。してほしい行動をふやしましょう。してほしくない行動を減らしましょう。許しがたい行動にははっきりとした公正な制限を設けましょう。子供の協力を促しましょう。子供の変化を楽しみましょう。子育て戦争に勝利しましょう」と呼びかけています。



ペアレント・トレーニングに参加し、子育ての方法を具体的に学び、実践を繰り返し、多くのテクニックを身につけることで、親の子供への対応が変わります。親が変われば親子関係がよくなり、子どもの行動がよい方向に変化し、子育てが楽に楽しくできるようになります。



平成 22 年、みちのく療育園でペアレント・トレーニングを開始しましたが、子どもへの声掛けや関わりが上手になり笑顔になっていく保護者の姿を何人も目の当たりにしました。現在“あれんと”は紫波さぶりと共同してペアレント・トレーニングを実施しながら、必要としている保護者やスタッフにペアレント・トレーニングが届くように研修会を開催しています。

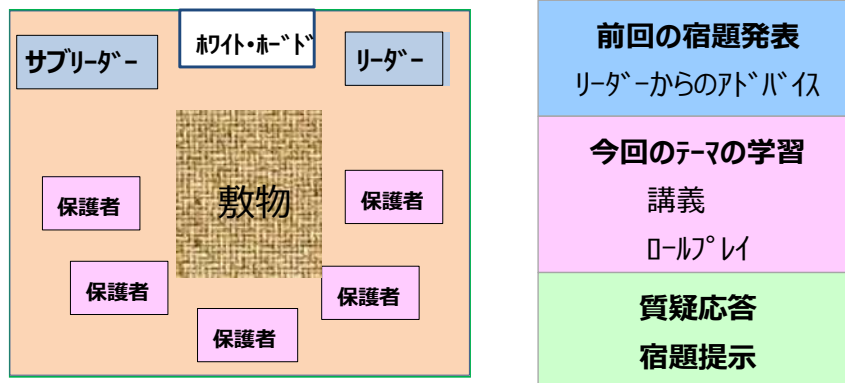
ペアレント・トレーニングの基本である「子どもの好ましい行動を褒めて好ましい行動を増やしていく」は、子どもに関わるすべての大人に大いに役立つことと思います。

各セッション所要時間 90 分 講義とロールプレイ リーダーとサブリーダーが進行

セッション数 10 セッション 2 週間隔
スキップできないので全セッション参加

グループ人数 5～8 人

実施場所 机・机ボード・椅子・敷物（ロールプレイ用）



ペアレント・トレーニング プログラム

国立精神・神経センター 精神保健研究所方式

セッション 1	机インテリジョン 他己紹介 子供の行動を3つに分ける
セッション 2	好ましい行動を褒める
セッション 3	好ましくない行動を無視する
セッション 4	好ましくない行動をやめたら褒める
セッション 5 6 7	指示の出し方 指示は簡潔に、具体的に、 予告して、CCQ で 押し付けないで子どもに決めさせる 代用貨幣 行動のためのチャート
セッション 8	許しがたい行動に対する制限とペナルティ
セッション 9	学校や園との連絡に関して
セッション 10	振り返り

セッション 1 行動を 3 つに分ける

1. はじめに

ペアトレは行動療法の考え方が基本です。「行動」は次の 3 つの要素から成り立っています。

A. 先行状況 B. 先行状況により引き起こされる行動 C. その行動に与えられる結果(次の先行状況)

この 3 つの要素が絡み合って人の「行動」は成り立っています。これを ABC 理論と言います。

例えば、日常生活でよくある場面も次のように分類されます。

混んでいるレストランで待たされ (A 先行状況)、子どもが待ち切れずに文句を言い (B 行動)、お母さんが小言を言います (C 結果)。小言を言われてイライラした子ども (A) は、うろうろ歩き回り (B)、お母さんはついに「もう連れてこない」と叱ります (C)。

どうしていつもこうなるんだろう。悪循環…。

ペアトレは、主に子どもの「行動」を受けて親が与える「結果」を、これまでとは違うやり方に変えることで「悪循環」から「よい循環」に切り替えていこうとするものです。

では、どうやって切り替えるのでしょうか。

それには「注目のパワー」を利用します。

注目には、**肯定的注目**(ほめる、認める、励ますなど)と**否定的注目**(小言を言う、叱る、怖い顔をするなど)の

2 つがあります。この 2 つの注目のどちらを与えても、

その行動は「増える」のです。

つまり、良くない行動をやめさせたくて「否定的注目」をすればするほど、良くない行動が増えてしまうと考えます。

言い換えれば、良くない行動をして叱られてまでも、親の注目を得たいということなのです。



ペアトレでは、「好ましい行動」には「肯定的注目」を与えて増やし、「好ましくない行動」には「注目を取り去る」ことで増やさないようにするのです。

人は誰でも「注目」され、認められたいと願っています。

上手に「注目」を活用して、お子さんとのよい関係を築いていきましょう。

2. 「行動」とは何か

子どもの「行動」に効果的に注目を与えるためには、「行動とはどういうものか」を理解することが一番大切です。「行動」とは、「目に見える」「聞こえる」「数えられる」「～するという言い方ができる」ものを言います。

「よく気が付く」は行動ではありません。「ゴミがあると拾ってくれる」から「よく気が付く」と感じるのです。この場合の行動は、「ゴミがあると拾ってくれる」です。

同じように、「学校から帰ってきてプリントを出さない」はやっていないのですから行動ではありません。「学校から帰ってきてプリントを出さずに漫画を読んでいる」が行動となります。

3. 行動を3つに分ける

行動がどういふものか理解できたら、子どもの行動を 「好ましい行動」 「好ましくない行動」 「許しがたい行動」の3つに分けます。

3つに分けるのは、それぞれの行動への大人の対処方法が違うからです。

好ましい行動	好ましくない行動	危険な行動・許しがたい行動
- 好きな行動 - 今してて、できていてさらに増やしてほしい行動 例) おはようと言う、歯を磨く、着替えをする 等	- 嫌いな行動 ・してほしくない行動 - 今してて、減らしてほしい行動 例) 騒ぐ、わめく、ぐずる、話に割り込む、屁理屈を言う 等	- 人を傷つけるような行動 - 許しがたい行動 - やめさせたい行動 例) 自分や他者への暴力、暴言、ものを壊す 等

私たちは日常、子どもたちの行動を大きなまとまり(場面)でとらえています。

「片づけなさいといってもなかなか片付けず、しつこく言うとおもちゃ箱に投げ入れた」。

これは1つの好ましくない行動の様に見えますが、実際は・・・

片づけなさいといったら「うん」と返事はした。

何度か声をかけるとふてくされた。

おもちゃ箱の中へ投げた。

おもちゃは箱に入れてはいる。

この下線部のところが一つ一つの行動です。1つだと思った行動の中に「返事をする」「箱に入れる」という2つの好ましい行動が隠れていました。

4. 宿題

「行動を3つに分ける」ことはペアトレのすべてのセッションの基盤となり、ずっと使います。

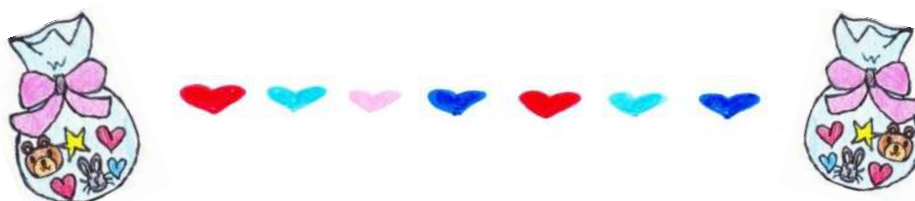
まずは、何日間か子どもの行動をよく観察し、細かく分類してみてください。

それがこのセッションでの宿題です。

初めてなので迷うこともあるでしょう。

たくさんの「好ましくない行動」を再確認するでしょう。

でも、同時に見過ごしていたたくさんの「好ましい行動」も発見できるかもしれません。



セッション 2 肯定的な注目を与える

「行動を 3 つに分ける」…取り組んでみましたか？ やってみると気付いたこと、疑問に思うことが出てくるかもしれませんね。実際のセッションでは参加している皆さんで宿題を発表しあい、シェアします。リーダーやサプリーダーが疑問に答えたりして、理解を深めていきます。

1. 肯定的な注目を与える … ほめる …

このセッションでは、3 つに分けた行動のうち「好ましい行動」に肯定的な注目を与える（ほめる）方法を学びます。子どもは親にほめられることでいっそう同じ行動をします。また、「認められている」と感じそれに類似する行動も増えていきます。「認められている」と感じるのが、ちょっと気が向かないことでも頑張ってみようと思う力になっていくのです。

2. 肯定的注目の種類

- ・ほめる 「もう宿題始めたの？ えらいね」 ・励ます 「もう少しで終わるよ、がんばれ」 ・ほほえむ
- ・その行動に気づいていることを知らせる 「ゴミひろってくれたんだね」
- ・感謝する 「お茶碗片付けてくれて、ありがとう」
- ・興味や関心を示す 「今、授業でどんなことやってるの」
- ・そっと身体にふれる 肩に軽く手を置く ハイタッチ そっと頭をなでる
- ・次の行動に誘う 好ましくない行動には反応しないで、別の課題に誘う
オモチャ買って！ 買って！ と駄々をこねてる →「今晚なに食べたい？」「カート押してくれる？」

「ほめる」というと、なんとなく「偉いね」「すごいね」といわなければならないと感じるかもしれません。しかし、ペアトレで実践する「ほめる(肯定的注目)」には、上記の様にさまざまなバリエーションがあります。

その行動に気づいていることを知らせるとは、子どもがやっている好ましい行動をそのまま口に出すだけです。十分一人で着替えられる子どもに、「着替えてすごいね」とは言いにくいですが、でも、「もう着替えただね」と見えたままを言うなら簡単です。

指示してすぐに動かなかったり、文句を言われた後だと、ほめる気持ちになれないこともあるでしょう。そのような時にも、「宿題するんだね」というだけなので使いやすいテクニックだと思います。

「ありがとう」と感謝することはどのような年齢でも子どもたちにはうれしい注目のようです。



3. ほめ方のコツ

ほめるのは大事とわかっていても実際には何をどのように言ったらよいか、慣れないと戸惑うものです。次のことを意識して実践してみましょう。

25%ルール

ほめる時には、100%できてからではなく、25%くらいできたところでどんどんほめていきます。親はだれでも子どもがよいことをしたらほめたいと思っているはずですが、しかし実際のところ子どもたちは「よいこと」を完遂できないことが多いのです。「片づけ終わったら」「宿題が終わったら」・・・そう思っているのに、途中で遊び始めてしまったらほめられませんね。ですから、宿題をやり始めたら「宿題やるんだね」、やっている最中には「どんな問題やっているの?」「この字きれいだね」、終わりそうな時に「あともう少し」、終わった時は「頑張ったね、おやつにしようか」など、どんどんほめていくのです。



近づいて穏やかに

子どもに近づいて視線を合わせ、明るい声と表情で親がうれしいことを伝えます。

簡潔な言葉で

シンプルに「好ましい行動」だけをほめます。「初めからやればもっとよかったのに」「いつもこうだといいのにね」など、皮肉を交えたりすると、ほめられていることが伝わりづらくなるので、我慢我慢!

行動をほめる

親がどの行動をよいと思っているかを伝えるために、「行動」をほめます。「いい子ね」ではなく「靴そろえたんだね」と伝えます。

効果的にほめる

どんな風にほめたら喜ぶかはその子によって違います。みんなの前で大げさなくらいほめられた子もいれば、他の人からの注目が苦手な子もいます。言葉でほめられると怒りだす子は Good job! のハンドサインがうれしいかもしれません。ハグされたり体に触れられたりするのが好きな子も、耐え難い子もいるでしょう。この子はどんなふうにほめられるのが好きか、よく観察して子どもが喜ぶ方法を見つけましょう。また、喜び方もその子によって違います。子どもによってはストレートにうれしさを表現しない子もいます。この子はどんなふうに喜ぶのでしょうか。それを知るためにも、ほめるときはできるだけ子どもに近づいて観察してください。



4. ロールプレイ

どんなふうに肯定的注目(ほめる)を与えるか、イメージできたでしょうか。

頭でわかっていても実際行動に移すのは難しいこともあります。

ペアレントトレーニングでは「ロールプレイ」をすることによって、より具体的にイメージしてもらいます。場面を設定して、参加した親はその場面での子どもの役、親の役を交互に演じます。

日常生活の中で、いちいち子どものそばまで行ってほめるのは、頭ではわかっていても難しいことです。しかし、ロールプレイで子どもの役をしてみると、親が近づいてきて顔を見て優しくほめてくれることが、本当にうれしいことだと気づかされ、やっぱり近くでほめてみようかな、と思うようです。

5. 宿題

ここでの宿題は、「子どもの行動をほめる」です。具体的にどんな行動を、どんな風にほめたか、その時の子どもの反応はどうだったかについて、記録してきます。

宿題は次のセッションで発表するので、どんなに忙しくても頑張って取り組んでくれるようです。

<宿題のシート>

日時	ほめた行動	どのようにほめたか	お子さんの反応
例) 10/23 (木)	例) 一人で歯磨きを始めた	例) 太郎、一人で歯磨き始めたんだ、えらいね。	例) ニコニコしながら歯を磨き、その後すぐにパジャマに着替えた。まんざらでもない様子

初めは「宿題だからやってみるか」という感じでも、ほめるたびに、何度も子どもの笑顔を経験すると、だんだんほめることが楽しくなって、ほめる回数が増えていきます。

ペアトレはスキル(技術)です。やればやるほど上達します。まずは、数をこなしていきましょう！



<ペアトレリーダーから>

普段の生活で、「こんなことくらいでほめるのは気が進まない」「いらいらしてほめる気になれない」という時があるかもしれません。でも、これは「ほめる技術」なので、気持ちが伴ってなくてもいいのです。心から「ほめたい」と思っていなくても、形だけでもトライしてみてください。

もし、うまくできないことがあっても、いいのです。

ほめる気持ちはあったのだし、親も、25%ルールで自分をほめていきましょう。

セッション3・4 好ましくない行動を減らす～上手な無視の仕方～

「ほめる」の宿題はどうでしたか？書くことによって、その場面がより鮮明に思い出せます。

それをセッションで発表し、振り返ると、より細かな子どもの反応や行動が思い出され、観察が上手になっていきます。

「ほめる」の効果を感じたところで、次に好ましくない行動を無視する方法を学びます。

1. 「無視する」とは「待つ」こと

ペアトレでは「肯定的注目」も「否定的注目」も注目を与えれば増えると考えます。

このため「好ましい行動」にはどんどん肯定的注目をしていきます。

では、「好ましくない行動」には…？

注目すれば増えるのですから、減らすためには意図して注目をしません。ペアトレではこれを「無視」と言います。「無視」というと、冷たい感じがするでしょうか。

ペアトレで言う「無視」は、「好ましくない行動」に反応しない

ということです。子どもの存在そのものを黙殺したり、

「もう知らない、勝手にしなさい」と言って放って

おいたりするのとは違います。

注目を与えないように素知らぬ顔をして、

好ましい行動に切り替わるのを待っている状態が「無視」なのです。

ですから、好ましい行動が出たらすぐに「ほめる」を実行します。

ちょっと難しいですね。こんな場面で考えてみましょう。



ご飯の前なのに子どもが「ジュース飲みたい」と言い出しました

親：ご飯だから駄目だよ

子：いいじゃん、飲ませてよ

親：だめだよ、ご飯食べられなくなるでしょ

子：ちゃんと食べるから、いいでしょ

親：そんなこと言っても残すでしょ！いい加減にしなさい！

子：いつも残してないもん。ちょっとくらいいいでしょ。ケチ！

親：何であなたはいつもいつも…(以下略)

これがいつものパターンだとします。

ご飯の前にジュースを飲む、飲まないでいざこざが発生しています。ご飯前にジュースを飲むことを子どもにあきらめてほしいところですが、押し問答の間にお互いイライラして言わなくてもよいことまで言ってしまうそうです。

これを「無視」を使ってこんな風にやってみましょう。

ここで無視しているのはジュースを飲みたいと要求している行動です。子どもがあれこれ言ってきたても見ないふり、聞こえないふりで家事を続けています。

無視している行動に触れなければよいので、「お箸並べて」などの別な声掛けをしています。

子どもが「わかったよ」と言った時点で、無視は終了し、笑顔を向けたり次の行動に誘ったりして

子：ねえ、ジュース飲みたい

親：駄目よ。ジュースはおやつの時だけでしょ。

子：でも、きょうだけいいでしょ

親：(取り合わずにご飯の支度を続ける)

子：ねえ、聞いてる？ジュース飲みたいよ

親：あ、そこのお箸並べてね(平静な表情と声で)

子：わかったよ！もういい！ママのケチ！

親：じゃあ、ご飯にしようか(ニコニコして)

肯定的注目を与えます。「ママのケチ！」は好ましくない行動なので、これは無視して触れません。ここで、「ケチって何なの！」とやりかえすと、否定的注目になってしまい無視してきたことが水の泡になるので、我慢しましょう。少しイメージできたでしょうか。

2. 上手な無視のコツ

子どもの「好ましくない行動」を見て見ぬふりをするのはとても難しいことです。やめさせたいと思って、小言を言ったりお説教したり、つい否定的注目をしてしまいます。見て見ぬふりを実行するために、いくつかポイントをあげておきます。

タイミング

好ましくない行動が始まったらすぐに無視を始めます。
あれこれお説教して陰悪になる前にスタートすることが大切です。



言葉・表情・態度

好ましくない行動には一切触れず、何も言いません。イライラしている表情を出さないことが大切です。溜息をついたり、眉間にしわを寄せたりするのは否定的注目を与えることになってしまうので、平静な表情を作りましょう。大変ですが、女優になったつもりで！

視線

子どもから視線を外します。ただし、好ましい行動が出たらほめるために、「見て見ぬふり」、素知らぬ顔で待ちます。

感情のコントロール

待っている間、どうしてもイライラしがちです。家事をする、雑誌を見る、心の中で数を数えるなど、感情をコントロールできる方法で待ちます。

好ましい行動が出たらほめる

「無視」と「ほめる」はセットです。無視している行動をやめたら、すかさず肯定的注目を与えます。このため、その場面で子どもがどんな行動をとったらほめるか、無視をしながら考えておくといでしょう。「こうしてほしい」行動から「まあ少しはましだな」という行動まで、いくつか幅を持って考えておきます。

無視を始めたらず一度はエスカレートすることを知っておく

子どもの変化はゆっくりです。いつものパターンから抜けるのには時間がかかります。無視されていることで、子どもは親の反応を見るために一時的にエスカレートすることがあります。そこで声をかけず我慢して無視を続けます。エスカレートしても注目を得られないと感じると子どもの反応が変わってくるでしょう。一度無視を始めたらず最後までやり抜くことが大切です。

3. ロールプレイ

無視のコツをイメージするために、ロールプレイをしてみましょう。無視を始めて、ほめるところまで体験してもらいます。子どもの役をすると、無視されている時にどれほど親が気になるか、そのあとにほめられるとどれほどうれしいかを実感するようです。

4. 宿題

セッション 3.4 での宿題は「好ましくない行動を無視して、待って、ほめる」です。簡単に無視できそうな行動を 2 つか 3 つに絞って、「無視」と「ほめる」の組合せで実践します。「ほめる」をセットで実施することが大切なので、ほめた行動、どのようにほめたかまでを記録します。

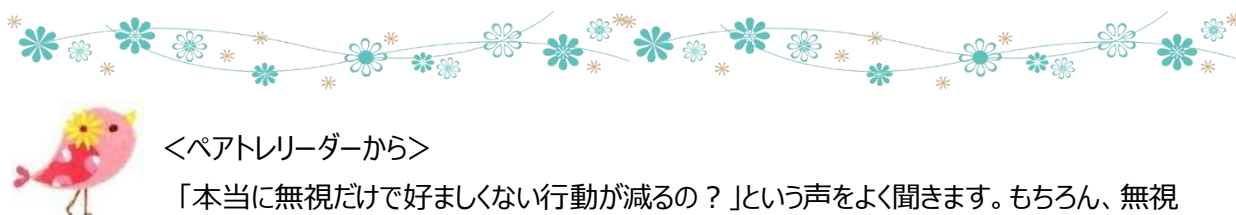
日時	無視した行動	どのように無視したか	無視の後であなたがほめた子どもの行動	どのようにほめたか（どのような肯定的な注目を与えたか）
7/10 (木)	宿題が多いと文句を言っていた	そばで雑誌を見ながら座っていた	ぐずぐず言いながらも宿題を開いた	「漢字からやるんだね。今どこ習っているの？」と話しかけた

「無視」を実践するのはとても難しいと思います。宿題をやってみて「無視しきれませんでした」「ほめることができませんでした」ということもあるでしょう。

いつものパターンから抜けるのは、やっぱり親も難しいですね。

親自身が「少しなら見守っていてもいいかな」と思える行動、ちょっと待っていれば収まりそうな行動から無視をしていくとよいと思います。

もし、うまくできないことがあっても大丈夫。途中までは無視できていたなら、そこまでは親子バトルの回避に成功しているのですから。



＜ペアトレリーダーから＞

「本当に無視だけで好ましくない行動が減るの？」という声をよく聞きます。もちろん、無視だけでは子どもの行動が変わらないこともあります。無視が万能というわけではありません。でもだまされたと思ってとりあえず無視を実行してみてください。

きっと無視だけで消える行動もあるはずです。

私たち大人は「良かれと思って」「失敗させたくなくて」、ついつい、待たずにあれこれ言いすぎではないでしょうか。まずは黙って待ってみると、子どもは意外と自分で動きだせることもあるようです。待っているだけでいいなら、親としては余計なバトルをせずに済むので、省エネになります。その分をほめることにつかえれば、いいですね。

セッション 5・6・7 子どもの協力を増やす～効果的な指示の出し方～

無視を実践してみると、無視だけでは減らせない行動があることがわかります。子どもが無視されていることに気づかなかったり、いま何をするべきかわかっていなかったりすると行動は変わりません。ここからは、そのような子どもたちに効果的に「今やるべきこと」を伝える方法を学んでいきます。

1. 指示とは

日常生活は指示の連続です。家族の生活が回っていくためには子どもにも指示に従ってもらう必要があります。でも、それらの指示が、子どもたちに効果的に伝わっているかと自問してみると、首をかしげてしまいますね。

ペアトレでの「指示」とは「子どもがその時にやるべき行動を伝えるコミュニケーションの手段」です。命令や、お説教、脅しとは違います。でも、しっかり伝えるためには真剣な声と態度が必要です。具体的にはどうしたら良いのでしょうか。

2. 効果的な指示の出し方

指示は具体的に これでもかというくらい具体的に

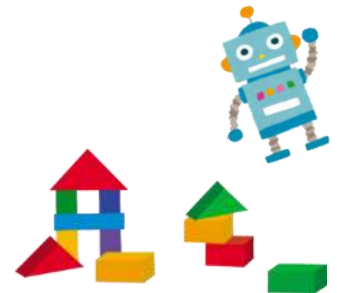
指示はわかりやすい言葉で、具体的に伝えます。

「お風呂に入りなさい」「宿題を始めなさい」など、やるべきことがはっきりわかる言い方をします。

「ちゃんと座って」「静かにして」などはわかりにくい言い方です。

「手を膝において前を見て座りなさい」「おしゃべりしないで本を見て待てようね」など、親が求めている行動がどんなものかを具体的に伝えます。

子どもはどうすればいいのかわかるので、指示に従いやすくなります。



指示は簡潔に 短くきっぱり言い切ろう

何とか言うことを聞かせようと、長々説明したり、くどくど言い聞かせたりする必要はありません。

「今お風呂に入らないと寝るのが遅くなるよ。そしたら明日の朝また起きられないでしょ。学校間に合わなくてもいいの？」

子どもは言われていることを全部覚えていられないでしょう。

「風呂に入りなさい」

親の求めることはこれだけですから、シンプルにそのことだけを伝えます。

同じ理由で、いくつもの指示を同時にするより、その都度指示するほうが効果的です。

また、「片づけてくれる？」「今なんの時間かな？」など、疑問の形で指示をするのではなく、「片づけなさい」「寝る時間だよ」という言いきりの形にします。

「いやだ」「ゲームの時間」などと言われては困ってしまいます。子どもは質問に答えたのに結果として叱られてしまうという事態になりかねません。

指示は、きっぱりと言い切りましょう。

25%ルールでほめる タイミングを逃さずに！

子どもが指示した行動に取り掛かったらすぐに肯定的注目を与えます。

タイミングを逃さないために、指示した後、少し距離を置いて行動の変化を待っていることが必要です。文句を言いながら取り掛かったのであれば、「文句を言う(好ましくない行動)」は無視して、取り掛かったことをほめます。

合言葉は ccq 穏やかに、近づいて、静かに

指示を出すときにはぜひ ccq を心がけてください。

C : Calm あなた自身が穏やかに
C : Close 子どもにもう少し近づいて
Q : Quiet 声のトーンを抑えて静かに



子どもが何かほかのことをしていたら、指示はうまく伝わりません。

後ろから声をかけてもわかりにくいようです。名前を呼んで視界の中に入り、親が話しかけていることに気づかせましょう。穏やかな表情で、静かな声で具体的に指示をします。

「子どもは半径 1 メートル離れたら気づかない」といったお母さんがいました。

実感のこもった素晴らしい言葉です。ぜひ、そばまで行って声をかけてください。

指示を繰り返す ccq を心がけて

親の思いとしては一度指示をしたらすぐ従ってほしいところですね。

でも、そんな子、いるでしょうか？

たいていの場合、子どもは 1 回では指示に従えません。

子どもが指示に従うまでは何度か指示を繰り返すことが必要です。

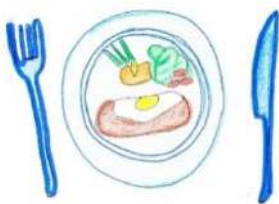
この時、大切なのは ccq で指示を繰り返すことです。

怒っている声になったり、表情がきつくなったりすると「否定的注目」になってしまいます。

冷静に、同じ調子で指示を繰り返しましょう。心の中で「ccq、ccq」と呪文のように唱えて、気持ちを落ち着かせて声をかけましょう。もちろん、子どもが指示した行動に取り掛かったら、25%ルールで「肯定的注目」です！

予告する

予告とは、今している活動をもうすぐやめて、他の行動に移らなければならないことを知らせておくことです。「夕食だからゲームをやめて」といきなり指示したら、子どもはなかなか受け入れる気になれないでしょう。



あらかじめ子どもにわかりやすい時間や回数を示して、今の行動をやめる準備の時間を与えます。「6 時半にご飯だから、あと 15 分でゲームをやめてね」という風に、具体的に指示をします。

様子をみて、「あと 5 分だよ」などとその子に必要な回数、予告を繰り返していきます。

子どもは、やめる心の準備ができるのと同時に、今やっていることに許可をもらっていることになりしますので、指示に従いやすくなります。

選択させる

子どもがなかなか次の行動に移れないとき、2 つ以上の選択肢を与えて選ばせる方法です。
なかなか着替えない子に「今日は赤いトレーナーにする？それとも青いのにする？」と問いかけて子どもに選ばせます。

子どもが選択できたらほめます。

「黄色にする」など第 3 の選択肢を出してきたときは、
実現可能ならそれを採用します。

無理なものであれば、再度同じ選択肢を繰り返します。

それでも決められないときには「お母さんが決める？自分で決める？」と聞いてみましょう。

最終的に合意に達したらほめます。



この方法のよいところは、子どもは「自分で決めた」と感じられるということです。
ポイントは「やるかやらないか」を選択させるのではなく、「やるのは決まっているんだけど、その中でこうすることを決められるよ」という選択肢を作るということです。
ですから、親としてはどちらを選んでもよいというものを選択肢にすることが大切です。

～したら～できる、という取り決め ご褒美の力を借りる

子どもがなかなか指示に従えない時、ご褒美の力を借りることもよいでしょう。

「今すぐお風呂に入ったら、風呂上がりにゼリーを食べてもいいよ」

いつものデザートをグレードアップさせたり、10 分テレビを長く見る、トランプをして遊ぶなど、
子どもが楽しみにして、親も心置きなく与えられるものがよいと思います。もし、指示に従わなくても、子どもは特典の機会を失うだけです。



大切なのは、ご褒美と一緒にしっかり言葉でほめることです。

ただし、「今すぐお風呂に入らないなら、ご褒美のゼリーはあげないよ」というような言い方をしないことが大切です。子どもは「あげないよ」という否定的注目の雰囲気を感じ取り、一気に陰悪になります。

もし、子どもが「ご褒美くれないならやらない」などと条件をつけてきたりしたときは、シンプルな指示に戻してよいと思います。

BBC (Better behavior chart) ～よりよい行動のためのチャート～

登校前や帰宅後の忙しい時間帯には、親も子どもも余裕がないためバトルが発生しがちです。
その時間帯にやるべき行動が目で見てわかる表(チャート)にして書きだしたものが、「BBC」です。
家族の目に留まるところに張り、その行動ができたなら丸をつけたりシールを貼ったりしながらほめるのです。できなかった時は何も記入せず、触れません。

親はガミガミ言うことを減らせます。子どもは何をすべきかわかりやすくなり、ほめられることが増えるでしょう。増えていく丸やシールを見て、やる気が出てきます。

ほめるためのチャートなので、項目の半分はいつもよくできていること、他は少し頑張ったらできることにして、子どもが達成感を得られやすいものにします。

表もイラストを入れたりして、見やすく楽しいものにするとよいでしょう。

子どもと話し合って項目を選んだら、週末、あるいはたまったシールの数に合わせてもらえるご褒美を決めてスタートしましょう。

ポイントカードの様に、貯めたらご褒美がもらえるものを**トークン(代用貨幣)**と言います。

トークンは貯めること自体も楽しいし、貯めた後のご褒美も楽しみです。

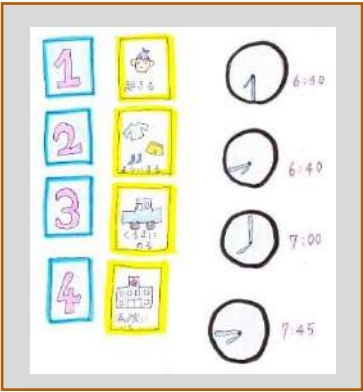
ぜひ上手にトークンを使って子どものやる気をより一層引き出してください。

ご褒美の項でも述べましたが、大切なのは**トークンを渡すときには必ず親がほめること**です。
初めはトークン欲しさだった子どもも、ほめられること自体がうれしくなり達成感が得られるので、次第にトークンなしでも行動できるようになります。

BBC の例 (10 歳の子ども) ○が 15 個たまったら 100 円のお菓子、20 個で 200 円のカード

行 動		月	火	水	木	金
ベッドから起きる	6 : 50 までに	○	○	○		○
朝食の前に着替える (声かけ 2 回まで)	7 : 05 までに	○		○	○	
ランドセルを用意する	7 : 45 までに	○	○	○	○	○
お母さんといっしょに歯をみがく	8 : 00 までに	○		○		
ドアの外に出る	8 : 05 までに	○	○	○		○

例で取り上げたチャートには目安の時間を入れてありますが、こだわりの強い子は、時間通りにできないことでイライラし、逆効果になることもあります。その場合は時間を入れないほうがよいでしょう。またシールが貼れないことでイライラしてしまう子もいます。その子のお母さんは、できなかった時の頑張りシールを決めて貼ることにしました。それぞれの子どもにあったチャートを工夫しましょう。



< ペアトレリーダーから >

ペアトレのセッションでは、3 セッションにわたって「指示」の仕方を学びました。

たくさんありすぎて難しそうに思えるかもしれませんね。

「効果的な指示」を学ぶセッションについているメインのタイトルは、「子どもの協力を増やす方法」となっています。家庭生活で、大人は指示する側、子どもは指示に従う側というわけではなく、同じく家庭生活の一端を担うひとりである、ということなのでしょう。

ですから、特性を含めてひとりの人格として尊重し、彼らにわかりやすい言い方・伝え方を工夫すること、協力が得られたら感謝することが「効果的な指示」ということになるのだと思います。

それぞれのお子さんに合わせて、素敵な工夫をたくさん見つけてください。

セッション 8 許しがたい行動への対応

このくらいの時期になると、多くの親はほめるのが上手になり、セッション開始当初はたくさんあった「好ましくない行動」が減ってきたと実感するようです。子どもはあまり変わっていないけれど、親自身がイライラしなくなったという方もいます。それでも、危険な行動や、社会生活で認められない行動には毅然として「NO」という必要があります。親が考える「許しがたい行動」には「制限」（警告とペナルティ）を使います。制限を設けることによって、子どもに「してはいけない限界」を明確に伝え、自らの行動をコントロールするチャンスを与えることができます。



1. 「制限」を使う前に

「制限」は乱発しないように心がける必要があります。

親も子どもも、実行するのに多大な労力が必要なだけでなく、暖かい関係を築くものにはなりにくいからです。

「ほめる」「無視してほめる」「25%ルール」「CCQ で指示」「予告」など、今まで学んだスキルを試しましたか？ それでもどうしても解決できなかった時に「制限」を使います。

2. 制限

警告(イエローカード)

子どもが、何度指示してもある行動をやめたり、始めたりしない時に、当然の結果として与えられるペナルティについて宣言することです。

これは脅しではなく、最後に与える指示なので、内容がきちんと伝わるような警告でなければなりません。

「今度ボールを投げたら、10 分間ボールは片付けます」

というように、具体的に言います。警告は 1 回だけ。指示に従ったらほめましょう。

ペナルティ(罰)

子どもが警告に従わなかった場合、即座に、断固としてペナルティを実行します。

子どもは「指示に従わずにペナルティを受ける」という選択をしたといえるからです。

ペナルティは、人間性を否定したり、体罰など子どもを傷つけたり脅かししたりするものではありません。「テレビの時間を 30 分短くする」「次の日ゲームは使えない」など、親が心置きなく取り上げられるものがよいです。

タイムアウト

ペナルティの一種で、子どもから、楽しいことや一切の刺激を一定時間取り去ることで、子どもにとってはクールダウンできる時間になります。壁際の椅子に座る、静かな場所へ連れていく、などが挙げられます。時間は 5 分程度でよいでしょう。落ち着いているときに、取り決めとして子どもに知らせておきましょう。

終わったら水に流す

ペナルティもタイムアウトも、実行した後は「ペナルティはこれで終わり」と宣言して水に流します。子どもは自分の行動の責任をとってペナルティを受けたのですから、それ以上のお説教や念押しは不当と言えるでしょう。

子どもに適切な行動を教えるのは、子どもが失敗した時でなくてよいのです。

セッション9 学校・園との連携

セッション9では、学校や園との連携の仕方について話し合います。

参加者の考え方や学校や園の方針が異なるため、全員に共通する連携方法を見つけることはできませんが、それぞれが工夫していることを聞くことはとても参考になるでしょう。

子どもは多くの時間を学校や園で過ごします。

先生が子どものよいところ、よい変化を25%ルールでとらえてどんどんほめてくれたら、子どもにとっては学校や園が安心できるところになっていくに違いありません。

子どもの学校や園での行動や取り組みについて、先生とコミュニケーションを増やし、私たちが取り組んできた「ベアトレの考え方」を共有してもらえるようにしていきましょう。

その1つのツールとして、「連絡シート」があります。

これは、いわば「学校・園版BBC」というようなものです。ほめるためのシートなので、難しすぎない目標行動を先生に選んでもらい、できたらほめてシートに記入します。できないことには触れず、何も記入しません。親はシートを見て、できたことをほめます。

<連絡シートの例>

		授業中 椅子に座る	話す前に手をあげる	連絡袋にプリントを入れる
22 日	午前	○	○	
	午後		○	
23 日	午前	○	○	
	午後	○	○	



セッション 10 振り返り

今まで学んだことを再確認し、質疑応答し、参加者は感想を述べます。

「よかった」「気持ちが楽になった」「仲間ができた」と、肯定的な感想が多く聞かれます。

ペアトレの中で、同じ悩みを持つ親御さんと出会い、孤独から脱出できます。

いつでもリーダーに相談できます。ロールプレイは子どもの気持ちを実感できる学習です。

そして、宿題があることによって、嫌でも学んだことを実践することになります。

これらを繰り返す中で、親は楽しく上手に子育てができるようになり、ほめられることが多くなった子どもの困った行動は減り、いい親子関係になっていくのですね。



【感想の一例です】 ほめる事がとても苦手でしたが、
「コンプリートした時にほめるのではなく、 25%でほめる！」
というのは、とてもビックリしました。
それでも「ほめる」になるんだ！と驚いたのを覚えています。
今まで本当に育児が大変で（今もですが）、
それでもテクニックを覚えたことで、
今自分に何ができるかが分かり、本当に楽になりました。

ペアトレを始めようとしたのは、自分を変えたくて
始めたのですが、結果的に家族が変わったようで
とても良かったです。毎日、負の連鎖だったし、
誰に相談したらよいかわからなかったし、
ぐちを言ってもだめだし・・・
でも、ペアトレを始めるにしたがって、“行動”を
見るのが楽しくなってきました。
子どもとのやりとりを予想できることも楽しかったです。

この4カ月で、もちろん子ども自身の成長もあったと
思いますが、子どもと落ち着いて話ができるようになったな
と実感しています。
仕事や生活が忙しくて余裕がなくなると、子どものしたこと
に対して大きな声で怒ってしまうこともありましたが、
頭の中にペアトレで学んだことが思い浮かび、
冷静になれる自分がいました。
これからもペアトレを忘れずに生活していきたいです。

虐待に近くなるほど頑張っているお母さん 分かっていてもちょっかいが減らない子供

育てにくい子を懸命に子育てし、時に虐待に近い状況になっているお母さんの苦しみや切なさを、私たちは本当にわかってあげられるでしょうか？

でも大切なのは「わかろうとすること」と思います。自分のことをわかろうとしてくれる人の存在は大きな勇気です。傍らにいて「つらいよね」と寄り添えるひとでありたいですね。困ることを繰り返す子供もわかってほしいのだと思います。



ゲームより楽しい遊びがきつとあるはず

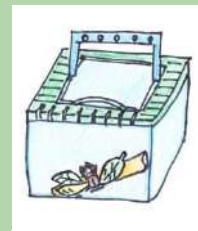
子供たちの遊びが気になります。

子供たちに「ご褒美に何が欲しい？」と聞くと「ゲームのソフトかアプリ」と答えます。悲しいかな、それ以外はいらなという子もいます。

世の中には楽しいことが沢山あるのに、それらを体験する前にゲームを知ってしまうからとも思えます。

ゲームより楽しいこと、例えばけん玉やベー駒、お祭りやスポーツ、を子供たちに体験させたいです。

子供のあそびについて、大人たちが真剣に考えなければいけない時がきていると思います。

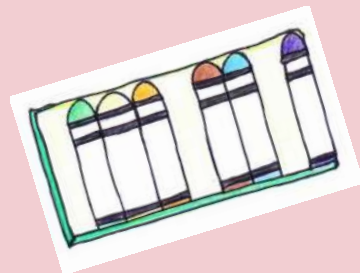


皆違ってみんないい

人が生きていくには知識も大切ですが、人とのかわりがとても大切だと思います。

コミュニケーションの苦手な人も、関わりは求めていると思います。求めている関わりのありようが様々あるということです。賑やかすぎるのは苦手だったり、人前で話すのが苦手だったり、じっと見つめられるのが苦手だったり、笑顔を作るのが苦手だったり、苦手なことがあるけれど、安心できる人との交流では幸せを感じることができると思います。

「人それぞれの花 ワリワン」と歌が聞こえてきそうです。



第3部 体の運動

1. 縄跳び

特に小学校1、2年生のお子さんの困りごとで多いのが縄跳びです。
縄跳びのフォームのどこに気を付ければいいのか。というのはもちろん大切なことですが、跳ぶことを教える前に、お子さんの縄と持ち方を注意して見てみましょう。

(1) 縄の長さの確認方法

- ・左右の手でそれぞれグリップを持ちます。
- ・縄の真ん中を両足で踏みます。
- ・縄を上引っ張ります。

引っ張った時の位置が『みぞおち』または『肘を90度に曲げた状態』が縄の長さの目安です。



(2) 持ち方

グリップを持った時に
手の甲は床を向くように持ちます。



(3) 縄跳びの指導について

縄跳びには2つの事を同時に行う必要があります。
『縄を回すこと』そして『跳ぶ』ことです。

☆ 跳ぶ時に注意したいポイント ☆

- ① うで全体を使って縄を回している？
- ② 着地の足音が大きい？

① は縄を回すこと。②は飛ぶこと。を頑張りすぎている状態です。



(4) おうちで出来る工夫・運動

☆縄の工夫☆

- ① 縄の真ん中にガムテープを巻くことで、縄に遠心力がつき、回し易くなります。

CHECK !

紐の真ん中にガムテープを貼ります。



- ② 縄の真ん中に筒（サランラップ等）を入れることで、縄の形が崩れなくなります。



縄を少し重くすることで回す感覚が分かり易くなるお子さんもいます。

☆跳ぶための工夫☆

- ① ジャンプして、空中で拍手
- ② ジャンプして、空中で手をひざにタッチ

①



②



【これらの練習に共通している事ってなんでしょう？】

CHECK !

- ・跳ぶために必要なお腹と背中（体幹）を中心に全身を使うこと。
- ・跳ぶ動作と、うでの動作を同時に行うこと。

が含まれています。

2. マット運動

マット運動では、頭をついて回る動きの為、普段の生活でする事が無い独特な動きです。
その為、回ることに恐怖心を覚えている子供も少なくありません。

(1) 体の使い方と必要な動き

- ・頭から背中を丸める柔軟性
- ・手で頭と体を支える力
- ・足で蹴りだす力



(2) 失敗しやすい動き

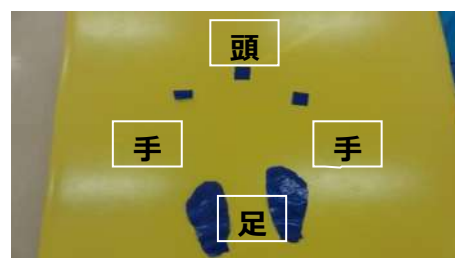
- ・手の甲をついてしまう。
- ・うでの支えが弱く、うでが曲がってしまう。
- ・ひざを床に付けたまま回ろうとする。

このような動きが特に見られやすいです。

(3) おうちで出来る工夫・運動

☆目からの情報で分かりやすくしよう！☆

頭を着く位置、手を着く位置、足を着く位置
それぞれに目印を付けてみましょう。



☆ネコのポーズ☆

頭や体が動いても、うではしっかり体を支える動きの練習にもなります。



3. ボールスキル

ボールを使った種目は野球やドッジボール、バスケットやサッカー等たくさんあります。
また体育の授業だけでなく、友達と一緒に遊ぶことも多い運動になります。

(1) ボールを使った基本的な運動って？

- ・ボールを取る
- ・ボールを投げる
- ・ボールをつく（ドリブル）

おおよそ、この3つに分けられます。



(2) ボールの距離感をつかもう！

ボールを使う場合、目から入ってくる情報が大切になります。ボールが遠くから近付いてくる『距離感』や、ボールが上下左右に飛んでいく動きを捉える事が必要になります。
この判断が上手いかわないと、捕る時に怖さが勝ってしまい『目をつぶってしまう』といった事に繋がってしまいます。また、投げる時も相手との距離感をつかんで『ちょうどいい速さ』で投げることに繋がります。

(3) おうちで出来るボールを使った練習・工夫

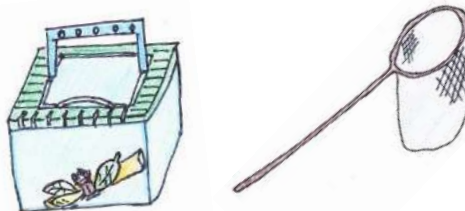
☆壁当て☆

自分で投げた分、ボールが返ってくる速さ、方向に対して予想が付きやすくなります。目で追う練習としてもぜひ取り入れたい練習です。

☆新聞紙キャッチボール☆

投げる時に体の動きが小さい、ボールのスピードに慣れない・怖い。といったお子さんには、新聞紙ボールを利用します。

新聞紙だと、体を大きく使わないと遠くまで飛ばない、当たっても痛くない、スピードも緩やかといった特徴があるので、ボールを使う前の練習として取り入れてみると面白いかもしれませんよ。



4. 自転車

これまでの運動とは異なり、純粋な運動には含まれませんが自転車をこげる事は行動範囲が広がり好奇心を広げる事、友達との交流を広がるきっかけにもなります。

(1) 自転車の運転に必要な事

- ・足でこぐ運動
- ・バランスを保つ
- ・手のハンドル操作
- ・車や歩行者、信号などへの注意



自転車ではこういったことを**同時**に行う事が必要です。

(2) バランスをとろう

転ぶことが怖くて足をすぐに地面についてしまい、こぐ事が難しい子供も多いです。これをひたすら続けると、やる気をなくしてしまい上手いかないポイントにもなります。

(3) こぎ始めが大切

こぎ始めはスピードを作りだす部分ですので、バランスを取りながら力強く足で踏ん張る事が求められます。

(4) おうちで出来る工夫・運動

☆ペダルを外す☆

初めからこぐよりも外した状態にすることで、足で蹴って進み自転車の進む感覚やバランス感覚をつかむことができます。

☆空中自転車☆

仰向けの状態で、空中で足こぎをします。

足の動きや必要な体（体幹）を使う事にも繋がります。



第3部 手先の運動

1. 鉛筆動作

鉛筆はつまみだけでなく、指で固定する必要があります。

小指側で鉛筆を支え親指側で操作します。指の曲げ伸ばしが増えると小さい文字や細かい記号も書けるようになります。

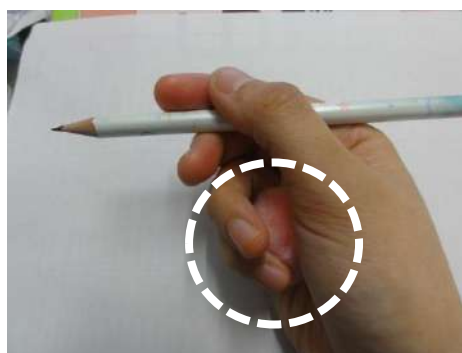


◎補助具の使用

正しい持ち方、すべりづらく持ちやすいため補助具を使った練習から始めることもおすすめします。鉛筆をしっかり持てないときには太めの鉛筆を用いると筆圧に変化がみられるかもしれません。

発見！家にあるものでも練習できちゃう！？

洗濯バサミの活用、人差し指を洗濯ばさみのVの間に置き、他の指は支える程度に！



◎固定点を作る

小指側が浮いてしまう場合、肘や手首を使って書いている場合があります。薬指や小指が丸まっている状況を作ってもよいです。

軽く丸いスポンジを握っています。

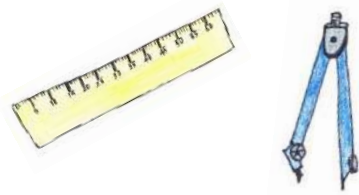


その手で鉛筆を持ち、字を書きます。



2. 定規

長さを測るだけでなく線を引くときにも使います。
算数の授業によっては2つの定規を組み合わせ
図形を描いたり難易度も上がる動作です。

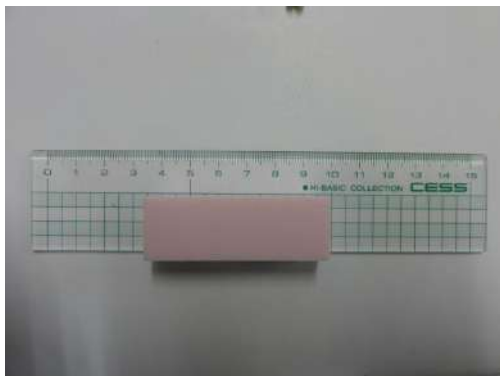


両手動作ですが押さえる力加減が重要となります
押さえが弱くても、反対に強すぎても定規を扱いづらくなります。



◎使いやすい定規を！

透明な定規は目盛が見やすい印象ですが
下が透けるとわかりづらい時もあります。
あえて色が付いた物を使ってみても良いかもしれ
ません。

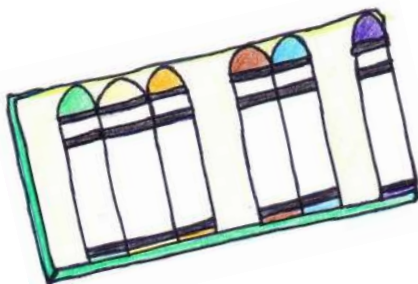


◎滑り止めの活用

線を書くときに定規がずれにくくなります。
四角い持ち手をつけると、持ちやすく操作の補助
となります。

ポイントは定規の真ん中につける！

常に、定規をあてる位置を決めることも1つのポイントです。
縦の線は定規を左側、横の線は定規を下にあてると引いている線が見えやすいです。
さらに定規の真ん中を押さえることを意識し、ずれにくくしてもよいでしょう。
出発点から最終点へ向かって線を引く際、最終点を見ながら線を書くように誘導して
あげることも大切です。



3. ハサミ

3歳ごろから使い始めます。お子さんの力に応じて紙の厚さを変えてみましょう。

ハサミを動かすのに慣れていない時に薄い紙を切ろうとすると・・・！？

紙がハサミに巻き込まれたりして、意外と難しい。切った時の感触が分かりやすい素材を！

画用紙ぐらいの厚みがある紙を選びましょう。紙以外にも毛糸やリボン、ストローを切るのもオススメです。



切る線は太めに見えやすく書きましょう！

右利きの場合、視線は左側、左利きは右側に視線を向けると切りやすいです。

慣れてきたら、折り紙や厚紙でチャレンジ。切った時に細かい振動が起こりその感覚が入ると切り具合の調整ができるようになります。

4. コンパス



◎デスクマットを使って練習

コンパスは、小学校中学年の算数の授業で使います。円だけでなく図形を描くときにも使うアイテムです。ポイントとしては上の円柱部分のみを回すこと。針と鉛筆の芯が浮かないように操作が必要になります。針が浮かないようにデスクマットを使って練習するのも1つの手段です。



◎コマ回し

遊び感覚で練習できるアイテムです。

親指の腹で指で軸を回す動きはコンパスに似ています。最初は太めの軸で、コマ回しを練習すると良いでしょう。



◎ペンを回す

親指と人差し指で太めのペンを1回転させましょう。サインペンから鉛筆など徐々に細いもので指の使い方を練習します。

5. ひも結び

小学校に入ると、縄飛びを束ねる、お弁当を包む、エプロンや靴紐など結ぶ機会が出てきます。ヒモを交差させ、くぐらせ両手動作となります。

柔らかいヒモだと手を離してしまうと形が崩れてしまいますので、モールなどで練習するといいいですね。



◎モールなど芯のあるひもで練習

形が崩れないため、1つ1つの行程が確認しやすい。お手本を見せる際は「バッテンを作り、トンネルの中に通します」と言葉も添えると覚えやすいです。



◎1回結びからの練習を

つまむ感覚が分かりやすいのは太めの紐、初めは太い毛糸など用いると行いやすいです。

2本の紐を交差させ、くぐらせると見分けが付きづらい→紐を2色に！！

今回は不要になった厚紙に色の違うヒモ2本をくっつけて作成してみました。



◎さらに目印を

目印同士をくっつけ一緒に持つと自然に輪ができてあがります。手本を見せるだけでなく目印があるとよりわかりやすいです。



目印部分を持つと輪っかの完成！

女の子は可愛い配色のリボン等用いると楽しく練習できます。



6. お箸操作

◎ そもそも正しい箸の持ち方って？

上の箸→親指と人差し指、中指で鉛筆のようにつまむ。

下の箸→薬指で支える。

親指は上の箸と下の箸を押さえるはたらきをします。



正しい持ち方を教えるときに・・

長い時間正しく箸を持つことが難しい場合は、スプーンの併用をしながら部分的に箸を使用してみましょう。無理強いして食事がいやにならないように注意しましょう。

はじめのうちはスプーンを使用し、かたちが崩れづらいものから箸の使用を試みてください。

◎ 矯正はしでの練習

正しい持ち方を覚える 1 つの手段です。クリップを用いると弱い力でも開閉操作を補助してくれるので、操作に慣れてないときにサポートしてくれます。



◎ 箸の使用は固さのあるものから

力の入れ具合がコントロール出来ない場合は柔らかいと刺してしまう傾向に。

◎ 1 本の箸で刺して食べる

箸の持ち方がわからない子どもで、鉛筆が 3 本の指で持てる場合、

1 本で刺して食べられるものからチャレンジ！！

次のステップとして開閉する必要の少ない麺類をひっかけて食べてみましょう。外食時などは割り箸を用いることですべりづらく食べやすいです。

慣れてきたら小さめに切ったパンなど少量ずつ箸でつまんでみると良いでしょう。

○住んでいる市町村の相談窓口

1. 医療費について**①重度心身障害者医療費助成**

医療保険で診療を受けた時、支払った自己負担額について払い戻しが受けられます。

- ・身体障害者手帳 1・2・3 級、療育手帳をお持ちの方
- ・特別児童扶養手当 1 級又は 2 級の支給対象児童
- ・国民年金法における障害基礎年金 1 級を受給している方

②自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患（てんかんを含む）で、通院による精神医療を続ける必要がある病状の方に、通院するための医療費の自己負担を軽減するものです。

2. 手当について**①特別児童扶養手当**

身体や精神に障がいのある 20 歳未満の児童を養育している父母、又は養育者に支給するものです。

②児童扶養手当

父母が離婚するなどして父または母の一方からのみ養育を受けている一人親家庭などの 18 歳未満の児童の親に支給するものです。

3. 障害者手帳について**①療育手帳**

知的に障がいのある方に交付される手帳で、A（重度）・B（軽度）の 2 種類があります。

②精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障がいの状態にある方に交付される手帳で、障がいの程度により 1 級から 3 級までの等級があります。

手帳について一言

- * 障がい者（児）の手帳は 3 種類あります。障がい重複している場合は 2 種以上の手帳を申請することが可能です。
- * 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の申請に必要な書類や条件が違います。
- * 手帳については、医療機関のケースワーカーも詳しいです。

4. 障がい児福祉サービスについて

サービスを利用するためには、事前の申請などの手続きが必要になります。

まず住んでいる市町村の担当窓口にご相談しましょう。

① 児童発達支援

日常生活における基本の動作の指導、知識技術の付与、集団生活への適応訓練を行います。（就学前）

② 放課後等デイサービス

学校に就学している障がい児に授業の終了後または休業日に生活能力の向上のために必要な訓練をします。

③ 保育所等訪問支援

保育所等を訪問し、集団生活への適応のための専門支援等を行います。

④ 日中一時支援事業（住んでいる市町村の独自事業）

障がい児・者の日中活動の場を確保し、日常支援している家族の一時的な負担軽減を図ります。

児童の場合は下校後の一時預かりなどがあります。

⑤ 短期入所

家で介護していた方が病気などの場合、短期間施設へ入所できます。

福祉サービスについて遠慮なく聞きましょう

福祉サービスは者・児共に利用出来るもの、者のみ、児のみとあります。

今回は特に障がい児が利用するサービスを選びました。色々な福祉サービスを知りたい方は窓口にて聞いてください。

市町村により1～4の窓口が同じ所と違う所がありますので、役場の案内に聞きましょう。



○岩手県福祉総合相談センター 〒020-0015 盛岡市本町通 3 丁目 19-1

1. 児童に関する相談・・・児童相談課 ☎019-629-9604

家庭の事情で子どもを育てることができなくなったときや発達の遅れが心配されるとき等に相談できます。

2. 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の判定

申請・交付は、住んでいる市町村で行います。



○障害者(児)相談支援事業所

障がいのある方やそのご家族からの相談に応じ、自立した日常生活、社会生活を送れるように総合・継続で支援行います。

市町村から委託を受けた専門スタッフが電話や窓口・訪問等で相談に応じます。

相談は無料です。市町村でお聞き下さい。

1. 基本相談・・・日常生活での不安や疑問等なんでも相談に応じます。

2. 計画相談・・・サービス等利用計画の作成をする。

障害福祉サービスを利用される方は、「サービス受給者証」が必要です。

そのためにはサービス等利用計画の作成が義務づけられています。



相
談

子どものしている事に
腹が立つ時、CCQで子ども
に話しかけてみませんか？
きっと誉めることが見つか
ると思います。そしてほめ
てみると気持ちが楽になる
でしょう。

小児科医 川村みや子

困った時は一人で
悩まず、誰かに相談
しましょう。
話をきいてくれる人は
きっと近くにいますよ。

相談支援専門員
八重嶋幸子

今回は手先の運動に
についてお話をいただき
ました。トレーニングとい
う意識ではなく、遊びや環
境の中で持っている力を
是非伸ばしてあげて
下さい。

作業療法士 谷下田志帆

出来ない！と逃げ出しがち
な子どもが、少しずつ苦手
な事に向かう姿にいつも
感動を覚えています。自分
なりの出来た！を感じてもら
い、好奇心を伸ばすお手
伝いができたらいいと思
っています。

作業療法士 石ヶ森友佑

子供たちを想像しな
がら描きました。みんな
で困り顔から笑顔に変わる子
育てができたらいいな。
ひと手間かけてお互い
気楽にやりましょう。

看護師 イラスト担当
佐々木理恵子

毎日子どもたちと一生
懸命向き合っているお
母さんが迷った時、ふ
と思いついてちょっと
元気が出る、そんな本
になればいいと思っ
ています。

臨床心理士 樋渡朗子

特性のある子の子育ては
不安も多いですが、思ったよ
り実は、同じ悩みの親も多く
いますし、助けてくれる方も
います。この本で少しでも
お子さんと楽しく過ごす時間
が増えますように。

みずず広場 阿部圭子

親御さんも支援者も、
楽しいと思える活動を
していきましょう。

小学校教諭 関口栄子

不安な時は、
「大丈夫大丈夫…」
自分に言い聞かせてい
ます。これ、けっこう
効きますよ。ついで
に、この本をめくって
みてくださいね。

紫波さぶり 細川恵子

上手にできることが、
よい子育てとは
限りません。
子どもとの時間を楽し
むために、いっしょに
進みましょう

保育士 伊藤典子

「紫波の子育てを支援する会・あれんと」の願い

前号では発達障害とその特性そしてペアレント・トレーニングについて編集しましたが、第2号は生活の中でより役に立つ実践的な内容を目指しました。

第一部では特性に対して親御さんや教諭、スタッフが実際にどのように対応しているかを紹介しました。第二部ではペアレント・トレーナーでもある臨床心理士の樋渡さんが臨場感あふれるペアレント・トレーニングを書いてくださいました。第三部は運動や手先の運動で困っている子へのアドバイスです。みちのく療育園では訓練をする中で子供たちは徐々にできるようになり達成感を感じて笑顔になっていきます。この笑顔を多くの子ども達に味わってほしいという思いで、理学療法士の石ヶ森さんと作業療法士の谷下田さんの若手二人が詳細にかつ分かり易くまとめて下さいました。第4部では利用していただきたい相談機関を紹介しています。

親御さんが悩んだり、叱ってばかりしないで楽しんで子育て出来るようにと願いを込めた2号です。親御さんも子供も自信を取り戻し、笑顔の毎日でありますように。

あれんと 活動内容 平成28年度

いきいき岩手支援財団助成事業

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. ペアレント・トレーニング実践 | |
| 3. 子育て個別相談会 | 2. ペアレント・トレーニング 講演会&体験会 |
| 5. 福祉施設見学 | 4. 子育て相談サロン |
| 7. サポートブック作成 | 6. 青年対象 SST |
| | 8. 音楽療法 |

岩手県委託事業

ペアレント・トレーニング実践研修会

あれんと 事務局

虹の保育園 子育て支援センター内

〒028-3451 岩手県紫波郡紫波町稲藤字牡丹野40-1

Fax 019-673-7609

平成29年3月 発行

このサポートブックは、いきいき岩手支援財団より助成を受けて作成いたしました。