



## ペアレント・トレーニング セッション①資料

### はじめに

◆ペアレント・トレーニング（ペアトレ）とは・・・

米国シンシアウィットナム女史が実践しているADHDの親訓練プログラムを参考にして、日本の家庭に適応しやすいように作成されたプログラム。ADHDだけでなく、他の発達障害にも対応できるプログラムです。

◆目的

子どもの問題行動（不適切な行動）に焦点を当てるのではなく、親が子どものもつ行動特徴を理解し、親と子がよりよいコミュニケーションで家庭生活ができるようになること。

◆基本的な考え方

1. 「行動」に焦点を当てる      行動にのみ注目し、人格や性格に関わることはふれない  
「あなたはとても大切な存在だけど、その行動はよくないわ」
2. 「注目」のパワーに注目      人は誰でも人から注目されたい、ほめられたい、認められたい  
「おいしいね」「ありがとう」の一言  
  - ┌ 肯定的注目・・・ほめる、認める、笑顔を返す など
  - └ 否定的注目・・・注意する、叱る、説教する、怒鳴る、ため息をつく など

※どちらの注目も、その行動を強め、増やす力を持っている  
※ポジティブにはポジティブが返ってくる。ネガティブにはネガティブが。

### このセッションのテーマ 「行動を3種類に分ける」

**行動とは** 目に見えるもの、聞こえるもの、数えられるもの、「～する」という言い方ができるもの

<p><b>好ましい行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな行動</li> <li>・今していて、できていてさらに増やしてほしい行動</li> </ul> <p>例) おはようと言う、歯を磨く、着替えをする 等</p>	<p><b>好ましくない行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌いな行動</li> <li>・今していて、減らしてほしい行動</li> </ul> <p>例) 騒ぐ、わめく、ぐずる、話に割り込む、屁理屈を言う 等</p>	<p><b>危険な行動・許しがたい行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人を傷つけるような行動</li> <li>・許しがたい行動</li> <li>・やめさせたい行動</li> </ul> <p>例) 自分や他者への暴力、暴言、ものを壊す 等</p>
<p>↓</p> <p><b>肯定的な注目を与える (ほめる)</b></p>	<p>↓</p> <p><b>無視＝注目を取り去る 好ましい行動を待つほめる</b></p>	<p>↓</p> <p><b>制限を設ける 警告と罰 (ペナルティー)</b></p>



ペアトレ セッション①宿題：子どもの行動を3種類に分けましょう

名前 \_\_\_\_\_

子どもの名前 \_\_\_\_\_

子どもの行動を3種類に分けて書いてみましょう。

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

## ペアレント・トレーニング セッション②資料



## このセッションのテーマ

## 「肯定的注目を与える」——ほめる——

## 1. 前回の復習&amp;宿題

- 行動を3つに分けることは難しかったですか。
- それぞれどういった行動がありましたか。

## 2. 肯定的な注目を与える

①子どもはあっという間にその行動をするようになります

②子どもは認められていると感じるでしょう

⇒③ほかのことでも協力的になっていきます

## 《 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」
- 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」
- ほほえむ 同時にVサインやOKサインを出してもよいでしょう
- 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 など
- 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  
スーパーで「お菓子買って！」とだだをこねていた子どもが、ブツブツ言いながらも諦めた時に、「今晚なに食べたい？」「カート押してくれる？」などと声をかける

## 3. ほめ方のコツ

- ①25%ルール パーフェクトを待ってはいけません。25%でほめましょう  
してほしい行動を始めた時、しようとしている時、している時、指示にすぐ従った時、してほしい行動をしていない時、…  
できるだけ早く
- ②視線・身体 子どもと同じ目の高さで 子どもに近づく 子どもを呼ぶ
- ③表情 穏やかな表情
- ④声の調子 穏やかで温かみのある声 明るい声
- ⑤言葉 メッセージは短く 簡潔明瞭に 皮肉・批判は避ける
- ⑥行動をほめる 子どもをほめるのではなく、子どもの行動をほめる  
「いい子ね」「えらいね」→「あ、宿題始めたんだね」  
子どもは、何をしたらよいのかがわかりやすい
- ⑦効果的にほめる 子どもの性格や感じ方、年齢に合わせたほめ方を

#### 4 宿題：「好ましい行動を見つけ、ほめましょう」について

#### 5. スペシャルタイム

- ・子どもと親と一緒に二人きりで楽しめる時間のことです
- ・子どもがどういう遊びをしているのか、どういうことを好むのかを観察します
- ・あなたの好きな行動、増やしたい行動を見つけて、ほめましょう

#### スペシャルタイムの作り方

##### ①時間をみつける

子どもと二人になれる時間、ほかの邪魔が入らない時間、気持ちにゆとりのある時

##### ②必ずすること

- ・スペシャルタイムを設けることを事前に子どもに伝える  
⇒「お母さん（お父さん）と二人きりで、好きなことをして遊べる時間」
- ・事前に親子で時間を決める  
設定日時：可能な時に可能な範囲で 時間：15～20分
- ・子どもに主導権を与える  
遊びの内容、遊び方、など
- ・好ましい行動を見つけて、ほめる練習をする
- ・好ましくない行動は無視する  
続く時には予告し、スペシャルタイムを中止する

##### ③どんな遊びを選ぶか

子どもが好きな遊びで、相互にやり取りできる遊び

ボードゲームやカードゲーム、クイズ、キャッチボール、鬼ごっこ、お絵かき、ブロック、パズル、など

※TVゲーム、テレビ、ビデオ、勉強、危険なことは×

##### ④お母さんがしてはいけないこと

- ・指示や命令 「～したほうがいいよ」「～しなさい」など
- ・批判的、否定的なコメント 「～はよくない」「へただなあ」など
- ・教育的な指導 「ゲームでズルをしてはいけません」など  
(別の機会に教える)

ペアトレ セッション②宿題：好ましい行動を見つけ、ほめましょう



名前 \_\_\_\_\_

子どもの名前 \_\_\_\_\_

日時	ほめた行動	どのようにほめたか	お子さんの反応
例) 8/30 (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。