



ペアレント・トレーニング セッション③資料

今回のテーマ

「好ましくない行動を減らす①」

——上手な無視の仕方——

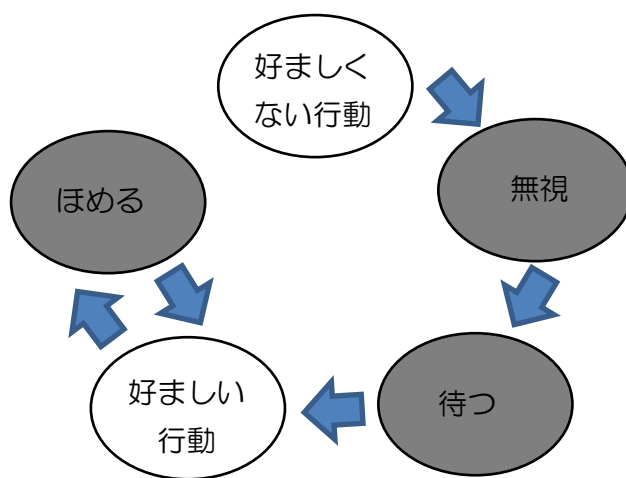
1. 前回の復習&宿題

- ・肯定的注目（ほめる・励ます・感謝する・関心を示す・など）
- ・どのような行動を、どのようにほめてみましたか？

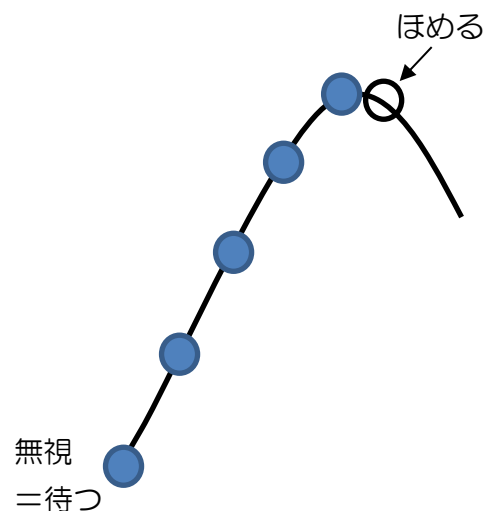
2. 好ましくない行動を減らすために…「無視」をしましょう

- ★「無視」＝注目を取り去って、好ましい行動が出てくるのを待つこと
- ★子どもの「存在そのもの」を無視するのではなく、子どもの「行動」を無視
- ★好ましくない行動を止め、好ましい行動が出てきたら、すかさずほめる
- ★無視を始めたら、徹底してやりぬく

無視すると、子どもは自分に注意を向けさせようと、一時的にその行動をエスカレートさせます。徹底しない無視は、かえってその行動を増やすことになってしまいます。



（悪循環ではなく穏やかな循環にするために）



（必ずエスカレートして、いつか止まる）

3. 無視のコツ

- ① タイミング : 好ましくない行動が始まったら、すぐに無視し始める
否定的注目を与えないように注意しましょう
- ② 視線、身体 : 子どもと視線を合わせない。からだの向きを変える
子どもの行動に注目していないこと、興味がないことを表面上は示す
- ③ メッセージ : 普通で無関心な表情と態度
眉間にしわを寄せたり、ため息をついたりしない
何も言わない、表面上はまったく何の感情も示さない
何かほかのことをして、感情をコントロールする
- ④ ほめる準備をする : 少しでも好ましい行動や別の行動が見られたら、すかさずほめる



ペアレント・トレーニング セッション④資料

今回のテーマ

「好ましくない行動を減らす②」

——無視とほめるの組み合わせ——

1. 前回の復習&宿題

好ましくない行動 ⇒ 無視 ⇒ 待つ ⇒ 好ましい行動 ⇒ ほめる

- ・無視することは難しかったですか。
- ・どのような行動を無視しましたか。無視の後に肯定的な注目をしましたか。

2. 「無視」と「ほめる」の組み合わせ

何を無視しているのか、何を待っているのか、を明確にすることが大切です。

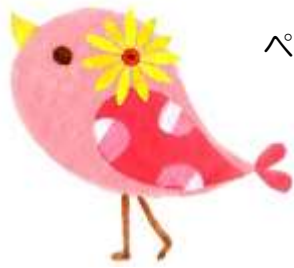
好ましくない行動	代わりにとってほしい行動
お母さんを叩く	「頭にきた！」とことばで怒りを表現する 服をひっぱる
「片づけなさい」という指示に対して文句を言う	文句を言いながらも片づけ始める
時間割をそろえないで、絵を書いている	指示されたら、ランドセルを開ける
食事の時、ひじをついて食べる	指示された時だけでも、ひじをつかないで食べる

今のこの子にできる行動かな？

- ・減らしたい好ましくない行動をいくつか選び、その行動が起こった時無視してみる
- ・「代わりにとってほしい行動」が現れたときは、必ずそれをほめる
- ・「代わりにとってほしい行動」以外の行動でも、好ましい行動が現れたらすぐにほめる

- ★無視の後に、必ず肯定的な注目を与えることが大切
- ・代わりにとってほしい行動を前もって考えておくことで、自分は何をまっているのかがはっきりする
- ・無視することで、好ましくない行動が一時的に増えることを予測しておこう





ペアトレ セッション③、④ 宿題：子どものよいところをキャッチする

名前 _____

子どもの名前 _____

はじめに、無視する行動を2～3あげてみましょう

私が無視する行動は、 _____

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)	夕食前に「お菓子 食べたい！」と何 度もねだった	料理を続けた	ぐずぐず言いながら あきらめてテレビの 所へ行った	「今日のデザート何 にする？」と話しか けた



ペアレント・トレーニング セッション⑤資料

今回のテーマ

子どもの協力を増やす①

—— 効果的な指示の出し方① ——

2. 前回の復習&宿題

- ・無視とほめるの組み合わせはできましたか。
- ・どのような行動を無視しましたか。無視の後にどのような肯定的注目をしましたか。

3. 指示とは

＝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の手段

- ・「～を始めなさい」「～はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えること
- ・お説教とは違います！
- ・指示を子どもに伝えるためには、**真剣な声と態度**が必要

3. 効果的な指示の出し方

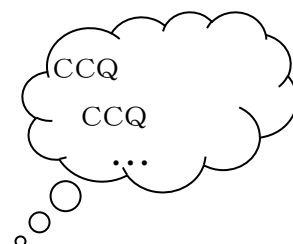
- ① 子どもの注意を引く
 - ② 視線を合わせる
 - ③ 指示は短く、具体的に
 - ④ 落ち着いて、口調はきっぱりと、言い切る
- 「宿題しなさい」「お皿を机に運んでね」「さあ、寝る時間よ」
×「宿題する？」「お皿を机に運んでくれる？」「寝れるかしら？」

おもちゃを片づけてくれない？	おもちゃを片づけなさい
どうして片づけられないの？	
ちゃんとやって	服はハンガーにかけてね
おとなしくしてね	ここでは本を読んで待っていてね

- 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

4. 合言葉はCCQ：指示を出す時には、常にCCQを心がける

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



5. 指示を繰り返す

子どもは1回の指示で、指示に従うとは限らない。時には指示を繰り返すことが必要。
指示を繰り返す時には、常にCCQで。

- ①子どもが指示に従うまで、少し時間を与える
すぐに指示に従わないなら、視線をそらしてその場を去る
- ②子どもが必要とすると思われる回数、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、すぐにほめる
- ④指示を繰り返しても従わない時は「警告」を与える

6. 予告する

「予告」＝今していることをすぐ止めて、ほかのことをしなければいけないことを
子どもに知らせるための声明のようなもの

- ・ 予告することで、子どもは行動を切り替える準備ができる
- ・ 今の行動を許可すること。時間や回数がきたら、やるべき事をするように声をかける
「あと5分で晩ごはんだよ」
「あと3回やったら終わりだよ」
- ・ 子どもが従ったら、従おうとしたら・・・ほめる！

ペアレント・トレーニング セッション⑥資料

今回のテーマ

子どもの協力を増やす②

—— 効果的な指示の出し方② ——

4. 前回の復習&宿題

- どのような指示をだしてみましたか？それに対してどんな反応でしたか？
- 「CCQ」を心がけましたか？ 「予告」を使ってみましたか？

5. 効果的な指示の出し方②

① 選択させる

「選択」＝2つ以上の可能性のあるやり方を提案し、
そのうちの1つを選ばせること

- 「命令」⇒ 子どもは必ず従わなければいけない ⇒ 強制された感じを与える
- 「選択」⇒ 自分が決める権利を与えられる ⇒ 気持ちよく指示に従える



☆子どもが選んだら、ほめる（例）「ありがとう」「そっちを選んで正解だね」

☆子どもが第3の可能性を提案してきたら…

- 実行できるものなら、それを採用する
- それがいい代案でない場合は、繰り返し選択を提示する

☆「どっちもいや」とはむかってきたら、簡潔に選択を繰り返す

☆それでも選択しなかったら、

「じゃあ、あなたのためにお母さんが選びます」と親が決めることを平常心で宣言する

☆そして、最後に同意に至ったら、ほめる！

② 「～したら、…できる」という取り決め

☆行動、あるいは課題をする代わりに特典を与える、という合意

☆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、もめ事が少なくなる

☆行動（課題）をするかしないかは子ども次第。しない場合は引き換えの特典を失うだけ

☆「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）お菓子、散歩、ちょっとした買い物、テレビを15分長く見る、など

「手を洗ったら、おやつをあげるよ」



→ ほめる + （特典）



あくまで指示
に従うための
きっかけ

③ 子ども同士の力を利用して協力を促す

☆二人以上の子どもがいる時に、ある子どもの好ましくない行動をやめさせるために、
好ましい行動をしている子どもを見つけてほめる（無視とほめるの組み合わせ）

☆決して子ども同士を比べたり、誰か一人の子どものみを非難してはいけない

目的は、子どもたちの協力を引き出すことで、子どもをけなすことでは決してないから

- 「太郎、もう着替えられたんだね。早いね。」
- × 「花子、見てごらん！太郎はもう着替えられてるじゃない」
- × 「太郎はできるのに、どうして花子はできないの」

④ ブロークンレコード・テクニック（ぶっ壊れレコード）

☆子どもがへりくつを言って注意をそらそうとする時に、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

◆いつものやりとり	◆ブロークンレコード・テクニック
もう寝る時間よ、太郎	もう寝る時間よ、太郎
だってまだ8時半だよ	だってまだ8時半だよ
8時半は遅い時間でしょう	寝る時間よ
みんな9時半とかまでテレビ見てるもん	みんな9時半とかまでテレビ見てるよ
そうかもしれないけどうちはどうでしょう！	寝る時間よ
なんでお母さんが決めるの？ お父さんはそんなこと言わないよ！	なんで同じことばかり言ってるの？
お父さんは仕事で忙しいんだから、お母さんの言うことききなさい！	寝る時間よ
あーあ、お父さん帰ってこないかなー	あーあ、お母さんってそればかり わかったよ。バカみたいに、寝る時間よ って言うのやめてよ！
・・・	お、部屋に行くんだね。ありがとう。おやすみ。

- ・「親子の悪循環」にならないように。
- ・ほめるための一つのやり方です。
- ・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





名前 _____ 子どもの名前 _____

日時	あなたが出した指示	子どもがそれに対してしたこと ／言ったこと
8/28 (木)	5分したら、おもちゃを片づけるよ	うん、わかった
	(5分後) さあ、片づける時間よ	えー、まだいやだー
	(CCQで) 片づける時間よ	怒っておもちゃを箱に投げ入れた
	お、片づけるんだね お母さんも手伝うね	だまって投げ入れ続ける 全部入れ終わった
	上手に片づけられたね さあ、ジュース飲もうか	うれしそうに寄ってきた