



ペアレント・トレーニング【セッション3・4】

今回のテーマ

「好ましくない行動を減らす」
——「無視」と「ほめる」の組み合わせ——

1. 前回の復習&宿題

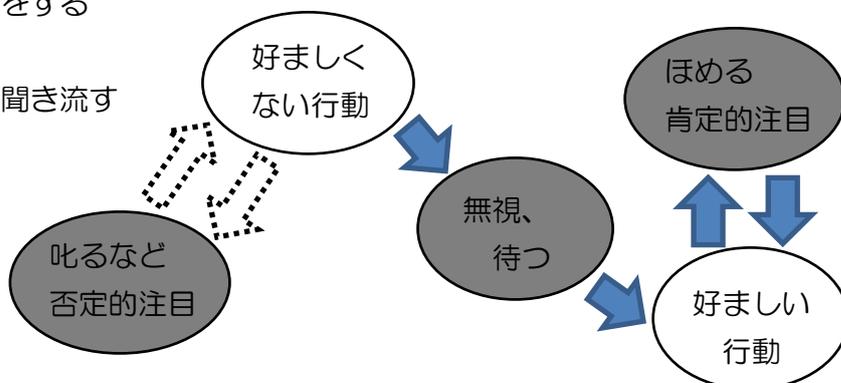
- 肯定的注目（ほめる・励ます・感謝する・関心を示す・など）
- どのような行動を、どのようにほめてみましたか？

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

少しでも好ましい行動が現れたら、すかさず「肯定的注目」をする

- 見てみぬふりをする
- スルーする
- 大目に見る、聞き流す
- しばらく待つ



3. 無視のポイント

- 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
注意したり叱ってからではなく、最初から見てみぬふりをする
- ② 視線、身体 : 子どもに視線・体を向けない
「先生はあなたのしている事を気にしていない」という態度で
- ③ メッセージ : 普通で無関心な表情と態度
否定的な「注目」をしないために、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

4. 無視のコツ

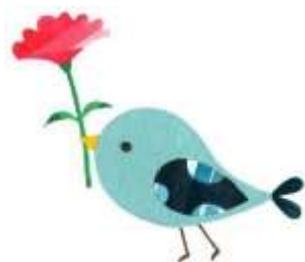
◆他のことをする

- (例)・片づけや次の準備
- 植物の手入れ
 - 他の子どもを見る、ほめる

◆同時にしている「好ましい行動」のみほめる

- (例)・(乱暴に)片づける
- (文句を言いながら)課題をやる
 - (行儀の悪い姿勢で)食べる





ペアレント・トレーニング【セッション5】

今回のテーマ 効果的な指示の出し方

1. 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。

2. 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

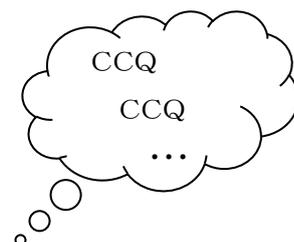
- ・「～を始めなさい」「～はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えること
- ・お説教とは違います！
- ・指示を子どもに伝えるためには、**真剣な声と態度**が必要

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
 - ・「やめなさい」より、代替りの行動を指示しましょう
人のおもちゃを勝手に取る 「とっちゃダメでしょう！」→「貸して」と言いなさい
電話している時に話しかけてくる 「邪魔しないで」→「絵を書いて待っててね」
 - ・「大仕事」は分けて指示しましょう
「部屋を片付けてね」→「つみきをこの箱に入れてね」・・・ほめる
「クレヨンを箱にもどしてね」・・・ほめる
「マンガを本棚にならべてね」・・・ほめる
- 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?」
- 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

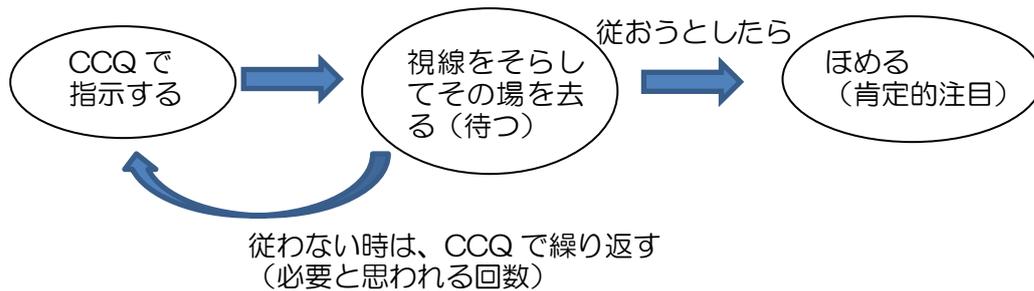
4. 合言葉はCCQ：指示を出す時には、常にCCQを心がける

| | |
|--------------------|--------------|
| C : Calm (カーム) | あなた自身が穏やかに |
| C : Close (クローズ) | 子どもにもう少し近づいて |
| Q : Quiet (クワイエット) | 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。

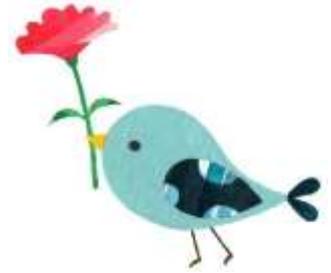


6. 予告する

「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！

ペアトレ【セッション5】 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 | 子どもがそれに対してしたこと /言ったこと |
|------------|---------------------------|--------------------------|
| 8/9 (土) | 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 |
| | | |
| | | |