

ペアレント・トレーニング【セッション1】

はじめに

◆ペアレント・トレーニング（ペアトレ）とは・・・

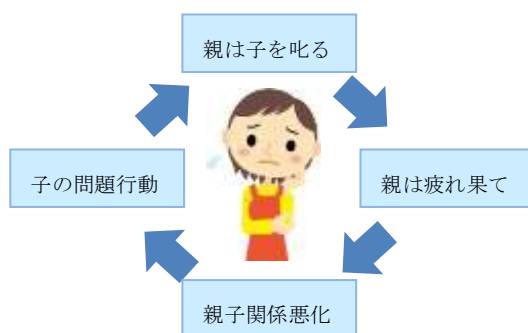
米国シンシアウィットマン女史が実践しているADHDの親訓練プログラムを参考にして、国立精神保健研究所において日本の家庭に適応しやすいように作成されたプログラム。

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。

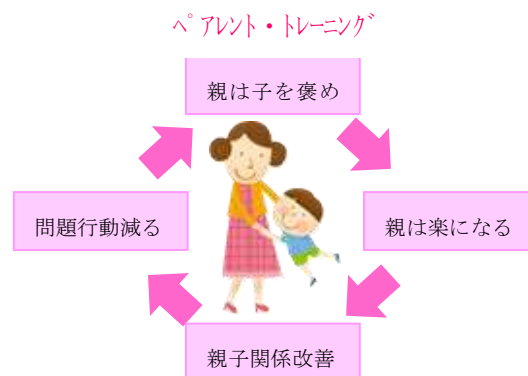
◆目的

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。

親子関係の悪循環



親子関係の悪循環が改善



◆基本的な考え方

1. 行動のABC

A：先行状況 ⇒ B：行動 ⇒ C：結果
(Antecedent) (Behavior) (Consequence)

(例) 混んでいるレストラン ⇒ イスの上で飛び跳ねる ⇒ 叱られる

※問題行動を減らすには...「先行状況」を変える のも有効

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。

今回のテーマ 「行動を3種類に分ける」

行動とは 子どもが実際にしていることで、見たり聞いたり、数えたりできること、
「～する」という言い方ができるもの

好ましい行動 - 好きな行動 - 今していて、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	好ましくない行動 - 嫌いな行動 - 今していて、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	危険な行動・許しがたい行動 - 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
		
肯定的な注目を与える (ほめる)	無視＝注目を取り去る 好ましい行動を待ってほめる	制限を設ける 警告と罰（ペナルティー）

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】

今回のテーマ

「肯定的注目を与える」——ほめる——

1. 前回の復習&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、してほしくな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」

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つくり方

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親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) 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。