

令和4年度 発達障害者支援者セミナー

「発達障害のある子どもとその家族を支援するプログラム

～ペアレント・トレーニングの地域普及をめざして～」 シリーズ 第2弾

子どもの発達を支える効果的な対応

～ペアレント・トレーニングのスキルを教育・保育現場に活かす～



国立障害者リハビリテーションセンター
河内 美恵

講義 3



ペアレント・トレーニングの実際 ②

「行動を3つに分ける」

「肯定的な注目を与える(ほめる)」

「戦略的な無視(見逃し)の仕方」

「効果的な指示の出し方」



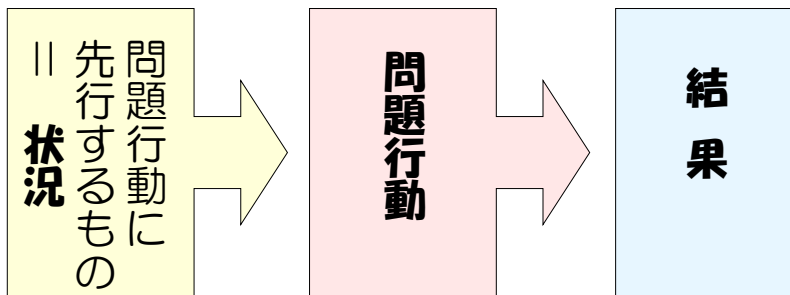
本研修は、ペアレント・トレーニングの基本プラットフォームをベースに支援者向け資料を追加・作成しています。

行動療法・行動理論

Antecedent

Behavior

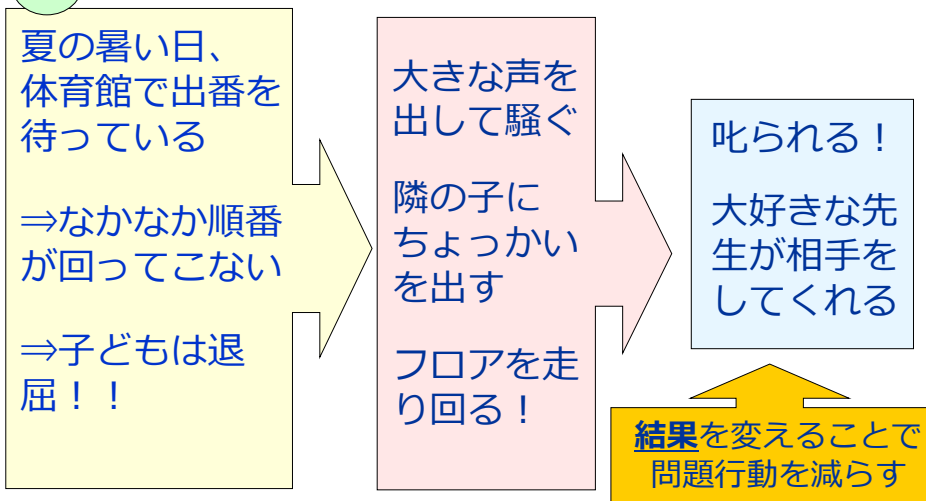
Consequence



*問題行動は、「A：先行状況」を変える、もしくは「C：結果」を変えることで変化させることができる

A.状況 ⇒ **B.問題行動** ⇒ **C.結果**

例

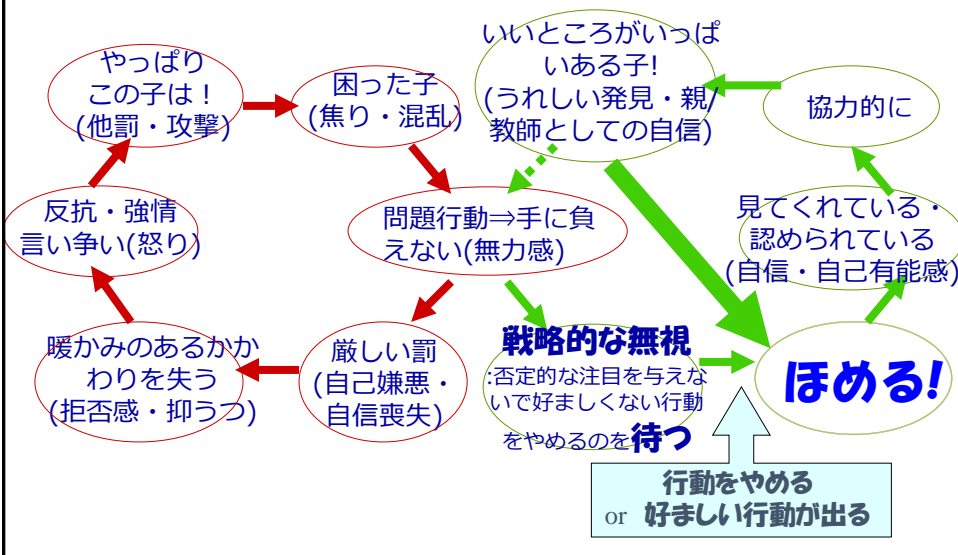


「注目」の力に注目しよう！

- 人は誰でも他者からの注目を必要としている
- 子どもの行動を変えるために「注目」を戦略的に用いよう！
- 子どもによっては、好ましい行動をして肯定的な注目を得られない場合、わざとしかられるようなことをしてでも注目（否定的な）を得ようとするのが



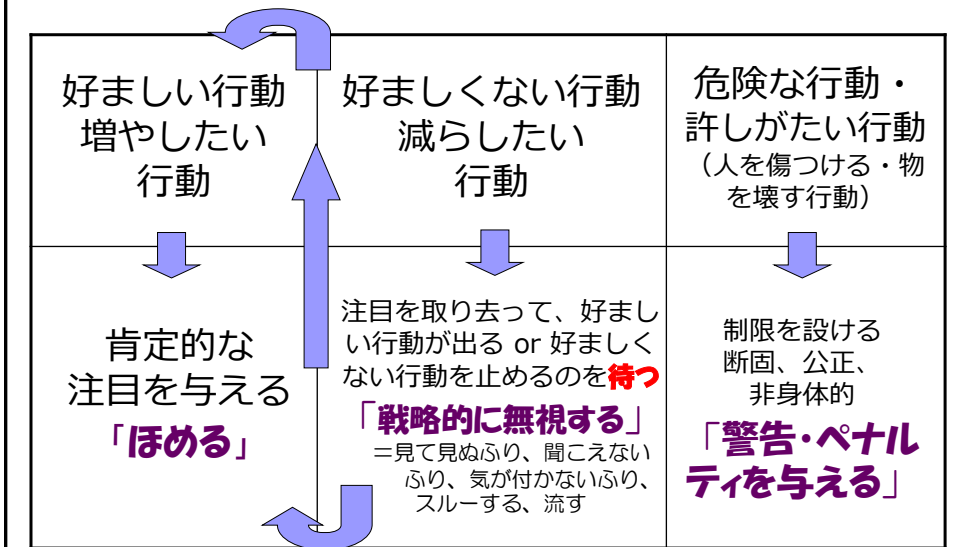
悪循環を良い循環に...



子どもが日常している

「行動を3つに分ける」

「行動」とは、目に見えるもの、聞こえるもの、教えられるもの
「～する(動詞)」で表わせるもの



ワーク：子どもの行動を3つに分ける

ワークシート1：

「子どもの行動を3つに分けましょう」に記入

注意：

- ① 子どもにこれから「してほしい行動」ではなく、子どもが「実際にしている行動」を、具体的に、エピソードを思い浮かべながらひとつひとつ書き出す
- ② 行動は動詞「～する」という表現で書く
- ③ 「～しない」という行動は、「～しないで、～している」というところまで書き出す

子どもが日常している

「行動を3つに分ける」

「行動」とは、目に見えるもの、聞こえるもの、教えられるもの
「～する(動詞)」で表わせるもの

好ましい行動 増やしたい行動	好ましくない行動 減らしたい行動	危険な行動・ 許しがたい行動
「おはようございます」 と挨拶をする 靴を靴箱に入れる 洋服を着替え始める おもちゃを片付ける 道を渡る時、立ち止まっ て左右の確認をする 正直に本当のことを言う 宿題を始める	文句を言う すねる 汚いことばを使う 必要以上に大きな声を出 す 悪口を言う 宿題をしないで、漫画 を読んでいる 服を脱いだまま片づけな い、積木で遊んでいる	道路に飛び出す 他の子を叩く 突き倒す 高いところに登る つばを吐く 工作の作品を壊す 積木を投げる かみつく 2Fの窓から身を乗り出す

Q. 好ましい行動が見つけれません

A. 好ましくない行動をしていない時はありますか？

子どもは、常に好ましくない行動をしているわけでは
ありません。「廊下を走る」「授業中、おしゃべ
りをしている」などの好ましくない行動をしていな
い時、つまり「廊下を歩いている」「授業中にお
しゃべりをしないで、先生の話の聞いている」時が
あれば、その行動は「好ましい行動」と捉えてもい
いかもしれません

Q. 「廊下を歩く」などは当たり前すぎて、、、こういった行動も「好ましい行動」に挙げるのですか？

A. 「好ましい行動」には、「良い行動」「望ましい行動」「増やしてほしい行動」だけでなく、「当たり前だけどやめてほしくない行動」も挙げましょう

「好ましい行動」に対しては、次のステップで「ほめる」対応をしていきます。たまにしかしない行動、めったに見られない行動ばかりでは、ほめる頻度が低くなってしまいます。ほめる回数を増やすために、当たり前でもやめてほしくない行動も積極的に見つけて書き出していきましょう。

ビデオ

「行動を3つに分ける」



Q. 「おもちゃをおもちゃ箱に投げ入れた」ので、「好ましくない行動」に分類しました

A. 行動が2つ含まれていませんか？
行動を細かく分解して、それぞれが「3つの行動」のどこに入るか分類してみましょう

子どもがおもちゃをおもちゃ箱に投げ入れるのを見たら、つい叱ってしまうかもしれません。ですが「おもちゃ箱に「投げて」「入れている」と捉えるとどうでしょうか。1つの行動のように見えて2つに分けられる行動があります。子どもの行動の中でできている部分を見つけてみましょう。子どもをほめるチャンスが増えること間違いなしです。

おもちゃをおもちゃ箱に **投げ** **入れた**
↓ ↓
好ましくない行動 好ましい行動

Q. 「妹におもちゃを貸す」を「危険な行動」に挙げるスタッフがいます。どうしたら？

A. なぜそう分類したのか尋ねてみましょう

「妹におもちゃを貸す」 = 「好ましい行動」

↓
「突然、妹からおもちゃを取り上げる」

↓ = 「好ましくない行動」

「妹を叩く」

= 「危険な行動」

* 一連の行動をまとめて捉えず、
ひとつひとつの行動に分けて考えましょう

「肯定的な注目を与える(ほめる)」

好ましい行動

：今、既に子どもがしていて、もっと増やしてほしい行動、やめてほしくない行動



肯定的な注目を与えましょう！！



子どもは頻繁にその行動をするようになる
⇒子どもは認められていると感じるように
⇒他のことでも協力的に！！

「肯定的な注目(=「ほめる」)」

☆ほめる



☆よろこぶ・驚く



☆励ます



☆感謝する

☆その行動に気がついていることを知らせる

☆興味や関心を示す



☆ほほえむ・うなづく



☆ジェスチャー



☆スキンシップ (そっと肩に触る、頭をなでる、ハグする等)

☆次の活動に誘う



★ ほめ方のコツ ★

・ タイミングを逃さないで！
行動をしようとした時、している時にもほめる

・ 視線を合わせて
笑顔で

・ メッセージは短く、
簡潔明瞭に

・ 行動をほめる



・ 他の子と比較しない

・ 皮肉は交えずに

・ 子どもの性格や
年齢に合った
ほめ方を

・ 「ほめバトン」をつなぐ

パーフェクトを待ってはいけません。25%でほめましょう！

ビデオ

「肯定的注目を与える(ほめる)」



ロールプレイ体験してみましょう

- 先生役・子ども役・観察者に分かれ、ロールプレイをしてみましょう
- 先生役がほめる練習をしたい行動を決める
- ロールプレイを行う
- ロールプレイ後、観察者は先生役の「良かった点」をほめましょう！
- その後、子ども役、先生役の順に感想を発表しましょう
- 役割を代え、全員が全ての役を体験してみましょう



Q. 当たり前の行動をほめることに抵抗を感じます

A. 肯定的注目は子どもだけでなく、大人にとっても必要なもの

挨拶をしたら笑顔で挨拶を返される、提出した書類をほめられる、手伝って感謝される等、自分が行った行動に対して周囲から肯定的注目を返されることは大人にとっても嬉しいものです。子どもならなおさら。子どもは親や先生からほめられたいと思っています。先生方は子どもが欲しいと思っているもの＝「注目のパワー」を持っているのですから、戦略的に、効果的にその力を活用してみましょう。

Q. ほめても反応が返ってきません

A. ほめられ慣れさせてあげましょう

普段、あまりほめられていないお子さんは、急にほめられると、どう反応していいのかわからずキョトンとしたり、時には「当たり前だろ」と反発してくるかもしれません。またASDのお子さんは他者からの肯定的注目に関心を示さないかもしれません。でも適切にほめ続けることで、「自分は認められている」と感じ、嬉しそうにしたり、時には自分からほめてほしいといった反応を見せることも少なくありません。継続的にほめ続けることで、子どもをほめられ慣れさせてあげましょう。

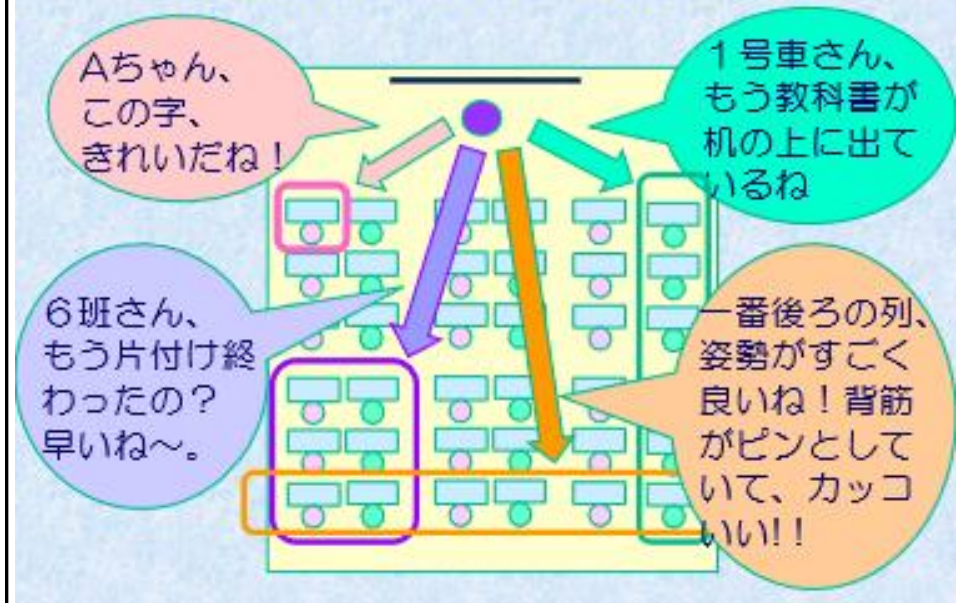
Q. 対象児だけをほめることはできません

A. 色々なほめ方を工夫してほめる機会を増やしていきましょう

クラスに数人いる発達障害を持つ子どもだけをほめることは現実的ではありません。集団におけるほめる「単位」を工夫して、他の子どもたちもほめてみましょう。発達障害児よりもほめる効果が速く現れ、クラス運営が楽になると思います。

ASD児の中には「みんな」の中に自分が含まれていると感じにくい子がいます。その場合は、名前を呼んで注意を引いてからほめることを意識しましょう。

集団におけるほめる「単位」の工夫



Q. いつまでほめたらいいですか

A. 自分でできて当然、と思っている行動をほめられた時には、子どもはきっとサインを返してくれます

4歳児に「ご挨拶が上手だね」とほめると喜ぶでしょうが、10歳の子に同じほめ方をすると、小さい子扱いをされたように感じるかもしれません。子どもの反応を見ながら、その子がほめらえたい内容やほめ方を変えていきましょう。その子にあったほめ方を続けることで、子どもは適切な自尊感情と自信を身に着け、次第に自分で目標を立てて、自分で自分をほめられるようになっていきます。

「戦略的な無視(見逃し)」

好ましくない行動 = 今、子どもがしていて、
やめてほしい行動



「戦略的に無視しましょう」

- *否定的な注目を取り去り、
- *好ましくない行動が無くなる・減る、
- *あるいは好ましい行動が出てくるのを**待つ**こと

☆子どもを無視するのではなく、子どもの「行動」を無視
☆好ましい行動が出てきたら、すかさず**ほめる**！

これが最も重要!!!



● 無視のコツ ●

(=「注目を取り去り、好ましい行動が出るのを待つ」のコツ)



- ・ **タイミング**：してほしくない行動が始まったら、すぐに
- ・ **視線・からだ**：視線を合わせない。身体の向きを変える、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
- ・ **ほめる準備をする**：子どもが好ましくない行動をやめ、好ましい行動を始めるのを素知らぬ顔でじっと観察しながら待ちましょう！

好ましくない行動



無視
(待つ)



好ましい行動



ほめる！

Q. 否定的注目を与えずに待っているのですが、ついほめそびれてしまいます

A. 「代わりにとってほしい行動」をあらかじめ考えておきましょう

好ましくない行動	代わりにとって欲しい行動
着替えずにしゃべり続けている	1. おしゃべりをやめて着替え終わる 2. おしゃべりをしながら着替え終わる 3. おしゃべりをしながら着替え始める 4. おしゃべりをやめる 5. 体操服を取りに行く 6. …

現実的な「代案」を考えておくことがコツ！

Q. 無視して待っていると「あの子やってない！」と他の子が指摘してきます

A. 指示に従っている子に適切な肯定的注目を

好ましくない行動をしている子を無視して待っていると、別の子どもが「あの子やってないよ」「なんで叱らないの?!」と指摘してくるかもしれません。なぜその子はそんなことを言ってきたのでしょうか。指示に従っている子には肯定的な注目を与え、待っていると、次第に子ども達も待てるようになっていく様です。

Q. 無視して待っていると、他の職員から「指導をしていない」と指摘されます

A. 他の職員と共通意識をもって取り組めると望ましい

好ましくない行動をしている子どもを戦略的に無視して待っていると、「あの先生、あの子の行動に気付いている?」「対応してない」と誤解するスタッフがいるかもしれません。他の職員に「戦略的無視」= 好ましい行動をやめる、あるいは好ましい行動が始まるのを待っている、というスキルを知ってもらい、共に取り組めると望ましいでしょう。少なくとも「意識的に子どもの好ましい行動を待っている」ことは事前に伝えておくといでしょう。

「効果的な指示の出し方」

- 「指示」 = 「～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
- 子どもに伝わりやすい指示の出し方
- 「ほめる」と「無視」が効果的に機能していると指示が非常に入りやすくなる

★ 指示の出し方のコツ ★

- ・ 子どもの注意を引く
- ・ CCQ
- ・ 視線を合わせる
- ・ 指示は短く具体的に！
- ・ 質問形や曖昧な言い方は×
- ・ 指示に従ったら、従おうとしたら必ずほめましょう
- ・ 指示に従うまで、少し時間を与える
- ・ 1, 2回は指示を繰り返す



現実的になりましょう！
子どもは1回の指示で先生の指示に従うと思いますか？

・子どもに指示を出すときは常に「CCQ」で

- C : Calm** 穏やかに
- C : Close** 子どもに近づいて、
あるいは、子どもをそばに呼んで
- Q : Quiet** 声のトーンを抑えて静かに

・予告する

- 今していることをもうすぐ止めて、他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
- 子どもの行動（遊びなど）を止めさせる必要がある時間の5分前、10分前、あるいは15分前に予告をしましょう。時には、「あと3回よ」と回数で言ってもいいかもしれませんが。時間や回数がきたら、やるべきことをするように声をかけましょう。

・**選択させる**: 2つ以上の可能性のあるやり方を提案し、そのうちの1つを選ばせる方法

- 「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ましょう！
- 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、繰り返しあなたの選択を提案する
- 子どもが「どっちもいや！」とは反抗してきたら、簡潔に選択を繰り返しましょう
- それでも選択しなかったら、先生が決めることを冷静に平常心で宣言しましょう
- そして最終的に同意に至ったらほめましょう！

〈例〉パジャマに着替えてほしい
「赤いパジャマにする？それとも黄色いパジャマにする？」
⇒どちらを選んでも「パジャマに着替える」

ビデオ

「効果的な指示の出し方」



Q. 効果的な指示を出しても指示に従ってくれません

A. 今まで学んできたスキルはうまく機能していますか？

- ▶子どもの好ましい行動をほめ、好ましくない行動は戦略的に無視できていますか？子どもとの悪循環は改善していますか？
- ▶子どもにとってわかりやすい指示になっていますか？
- ▶子どもの今の能力や特性に合わせた指示になっていますか？

支援者向けペアトシの効果

- 子どもの障害が「治る」ということはない
- 子どもの好ましい行動が増え、好ましくない行動が減る
- 保育士/教員と子ども間の関係が改善
- 保育士/教員の養育・保育への自信度が大幅にアップ
- 対象児だけでなく、定型発達の子どもにより速く効果が出るため、学級経営が「楽になる」「叱らずに進められる」「子どもが他の子をほめるように」
- 保護者への伝え方、関わり方にも変化が
- スキルは「ステップ・バイ・ステップ」で
- 「万能」ではありません。必要に応じて適切な工夫を取り入れていきましょう

まはやってみることが大切です！



子どものより良い日常を支えていくために、
支援者自身も明るく、前向きに臨床に望めるように
日々の支援にペアトレ・ティートレの
スキルを取り入れてみてください！！



ご清聴ありがとうございました



参考図書

- 岩坂英巳他, 困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブックー活用のポイントと実践例ー, じほう, 2012.
- 上林靖子・北道子・河内美恵他, 発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル, 中央法規, 2009.
- 大隈紘子・伊藤啓介他, AD/HD をもつ子どものお母さんの学習室, 二瓶社, 2005
- 井上雅彦他, 子育てが楽しくなる 5 つの魔法, アスペ・エルデの会, 2012
- 上林康子・河内美恵他, 保育士・教師のためのティーチャーズ・トレーニング～発達障害のある子への効果的な対応を学ぶ, 2016
- 令和元年度障害者総合福祉推進事業, ペアレント・トレーニング実践ガイドブック, 一般社団法人日本発達障害ネットワーク JDDnet, 2020
- 令和二年度障害者総合福祉推進事業, ペアレント・トレーニング支援者用マニュアル, 一般社団法人日本発達障害ネットワーク JDDnet, 2020

