

ー2回目：行動の具体化とほめかたー

鳥取大学医学部 井上雅彦研究室

今日のメニュー

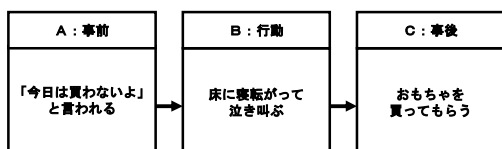
- 前回の復習(ABC分析)
- 行動の具体化
- 発達障害の子への「ほめ方」と「叱り方」



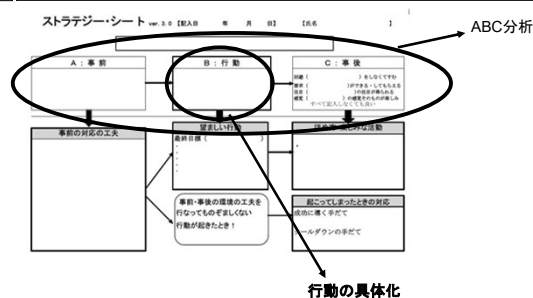
前回の復習

□ ABC分析

Aちゃんとママはスーパーに買い物に行きました。Aちゃんがおもちゃ売り場の前で立ち止まったので、お母さんは「今日は買わないよ」と声をかけました。するとAちゃんは床に寝転がって泣き叫びました。お母さんは恥ずかしいので、「今日だけだよ」とおもちゃを買いました。



ストラテジーシート



行動の具体化

- 記入する行動はより具体的に。
- 誰でも正確にイメージできるように。
 - × パニックになる
 - 叫びながら走り回る
- 「～しない」でなく、しないで何をしているのか？を記入する。
 - × ごはんを食べない
 - ごはんを食べずに、ゲームをしている

あいまい語に注意！

- 普段よく使う「きちんと」「ちゃんと」「しっかり」などの言葉は要注意！！

例)お風呂で きちんと 体を洗う
お手伝いで きちんと タオルをたたむ

これらは達成の基準があいまい、文脈によってすべきことが変化するなどの理由から、その場で何を求められているのかを共通理解しにくい言葉。

行動を具体化する練習 1

- (例)パニックになる
 - 人をたたいたり蹴ったりする
 - 何をしても遅い
 - 朝の着替えに1時間もかかる
- 交通ルールに違反する
- ダイエットをする
- 多動である

行動を具体化する練習 2

- 朝、ちゃんと起きる
- 歯磨きをいい加減にする。
- ちゃんと幼稚園の用意をする。
- 手をきちんと洗う
- 部屋をきちんと片づける

ABC分析のメリット

- 行動を「前」「行動」「後」の3つに分けることで、行動の機能や自分や周囲の対応に気づくことができる。
- 行動の前後を知ること、おこりやすい状況を予測したり、対応を事前に考えておくことができる。



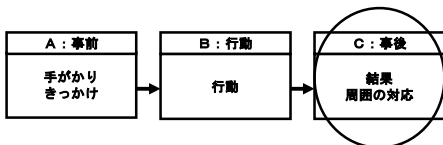
まずは前後の関わりをかえる

- 子どもから「行動」をかえるのは大変難しい
- 子どもの行動を変えるには、まずは大人の関わり方を変えていくことが大切。
- 大人が自然にできるよいかかわり方が、子どものよい行動を維持することができる。

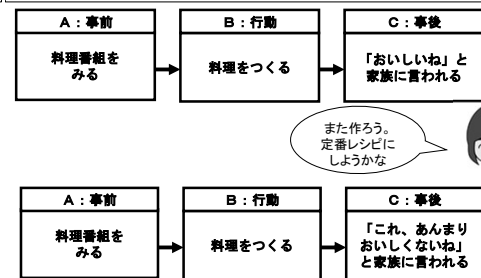


プラスの対応

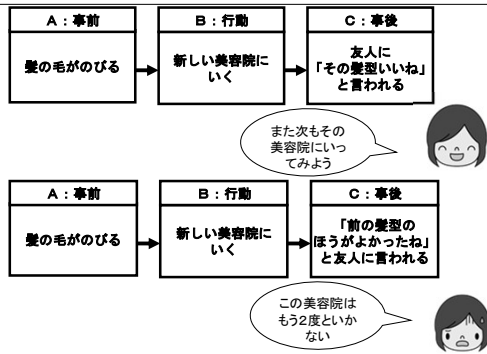
- 行動のすぐあとにプラスの対応をすることで、その行動が増えたり、上手にできるようになったりする。
- 行動を増やしたいときには、プラスの対応を。
- 上手なかかわりの第一歩は「プラスの対応をすること」。



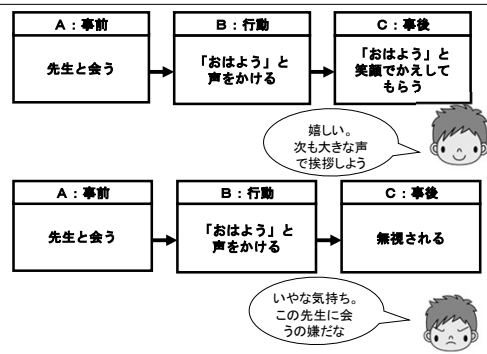
身近なことで考えてみよう



身近なことで考えてみよう

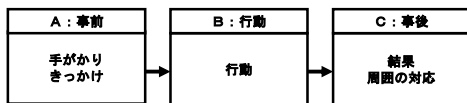


子どもも大人と同じ



行動が増えること、減ること

□ 「行動のあとに起こること」によって、「直前の行動」が変化します。



①	よい結果	生じる	「またやろう」 行動が増える
②	嫌な結果	なくなる	
③	よい結果	なくなる	「もうしない」 行動が減る
④	嫌な結果	生じる	

子どもにとってよいのはどれ？

①	宿題をすると、ほめられる・点が上がる。	
	良い結果	生じる
②	宿題をすると、嫌なお手伝いをしなくてすむ。	
	嫌な結果	なくなる
③	宿題をしないで遊びに行くと、お小遣いを減らされる。	
	良い結果	なくなる
④	宿題をしないで遊びに行くと、怒られる。	
	嫌な結果	生じる

プラスの関わり

① 宿題をすると、ほめられる・点が上がる。
良い結果 生じる



プラスの関わり

- 子どもが自信を持って取り組み、次につながる。
- この関わり方は、対応する大人と子どもとの関係を悪くせずすむ。

「ほめる」という、プラスの関わりによって、子どものよい行動を増やそう。

上手なほめ方のポイント

子どもにとってプラスの関わりとなるような上手なほめ方には、次のようなポイントがあります。

- ① よい行動をしたすぐ後にほめる。
- ② 子どもがわかる言葉や表現を使う。
- ③ 子どもにあったほめ方をする。
- ④ 具体的に何がよかったのかを伝える。

言葉以外でほめる

子どもがしてもらったり、もらったりして「うれしい」と思えるものや、楽しいと思える活動を一緒にすることも「ほめる」と同じ効果があります。

- 好きな関わり方は？
 好きな活動や遊びは？
 好きな食べものは？
 好きなキャラクター、対象(電車、恐竜など)

自己コントロールを育てるほめ方

【トークン・システム】

約束が守れたらシールやマグネットを渡す。スーパーなどのポイントカードのように、集めると好きな活動やものと交換できる。



自己コントロールを育てるほめ方

トークン・システムのよいところ

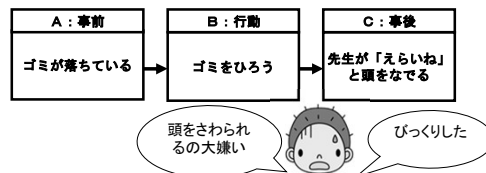
- その場でものや活動を用意しなくてよい。
- 目標をもたせることができる
- 目標を達成するまで、好きな物を活動を我慢させることができる。
- 将来、就労したときに、給料のしくみを理解しやすくなる。

トークン・システムのコツ

- ① 初めは、好きな活動やものを簡単にもらえるようにする。
- ② ポイントを貯めるとどんな活動やものを手に入れられるかを、先に知らせておく。
- ③ 好みの活動やものを選ぶようにする。
- ④ 課題の種類や量など難易度によって、一度にももらえるポイントに差をつける。
- ⑤ シールやマグネットを渡すときに、同時に言葉や態度でもほめる。

ほめているけど効果がない？

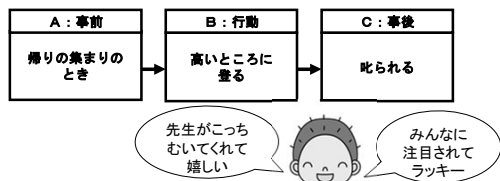
- 子どもの視点から見ると褒められたことにはなっていないこともあります。



- 一人ひとりの子どもによって「好み」は違います。
- 好みは常に変化し、飽きてくることも…。

叱っているけど効果がない？

- 子どもの視点から見ると叱られたことにはなっていないこともあります。



- 「注目」の機能がある場合には、「叱る＝注目する」となり、プラスの効果と同じ効果があります。
- 「行動」の機能の見極めが大事。

ほめることの意義

ひとり立ちのための応援

- ① 一人でできるようになるためには、集中して練習する期間が必要。
- ② 困難なことにチャレンジするときには、最初の段階でほめて励ますことが大切。
- ③ 一人でできるようになり自信がつけばその行動自体が楽しみになり、ほめられることは重要でなくなる。

ほめることが見つからないとき

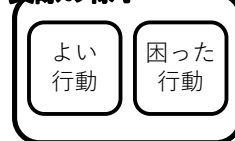
- いいところを探してほめる。
- ほめるハードルを下げる。
- 困った行動をしていないことをほめる。



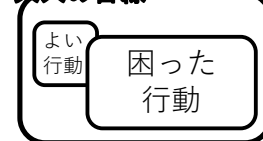
いいところを探してほめる

私たちは、ついつい「困った行動」に注目してしまい、「よい行動」があっても気づきにくくなっています。

実際の様子



大人の目線



意識的によい行動に目を向けてみましょう。

もったいない失敗例

「はなちゃんは今日はお母さんに「お片づけて」と言われたら、すぐに片づけることができました。お母さんは「今日はすごいね。いつも今日みたいにできたらいいのにね。」と言いました。

- いつもよりよい行動ができたときには、いつもよりたくさんほめる。
- 一言つけ加えてしまうことによって、プラスの対応のはずがプラスでなくなってしまうことも。



考えてみよう！



たろう君が、部屋いっぱいにおもちゃを広げて遊んでいます。お母さんが「ごはんよ」と声をかけました。いつもはおもちゃの片づけどころか、呼んでもなかなか遊びをやめられません。

練習①:ほめ言葉を考えよう



答え①:ほめ言葉を考えよう



- ・いいお返事ができたね。
- ・すぐに遊びをやめたね。

まずは、いつもよりがんばれたことをほめて、認めてあげましょう。次の目標は、毎回この行動ができるようになってから取り組みます。



練習②:ほめ言葉を考えよう

いつもはおもちゃの片づけどころか、呼んでもなかなか遊びをやめられないだろう君です。



答え②:ほめ言葉を考えよう



- ・自分からお片づけができてすごいね
- ・上手にお片づけができているね



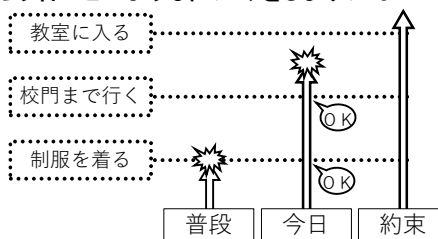
ほめるハードルを下げる

学校に行きにくい じろう君

じろう君は朝になると、学校に行きたくないなあと思います。学校に行くと思うと、胸がどきどきして、すごく緊張します。じろう君はお父さんやお母さん、学校の先生と話をし、制服を着て、教室に行くという約束をしました。なんとかがんばって、制服を着て、校門まで歩いていきましたが、少し遅くなってしまいました。途中で入るのはいやだなと思うと、じろう君はがんばれる限界で、学校の中には入らずに家に帰りました。

ほめるハードルを下げる

じろう君にどのような声かけをしますか？



ハードルをさげると、こんなにほめるポイントが増えますね！目標設定のときには達成しやすい目標にすることも大切です。

もし失敗したって、大丈夫！ 失敗体験を成功体験に

A 約束を守れなかったのね！せっかく制服も着られたのに！！何やってるの！

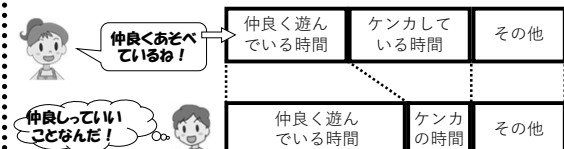
B よくがんばったね！校門まで行けたんだね。制服も着られたなんてすごいじゃない！

AもBも学校に行くという約束を守れなかった場面を、フィードバックしたものです。本人が「次はがんばろう」と思える言い方で伝えることはとても大切です。

していないことをほめる

困った行動をしたときに対応するのではなく、困った行動をしていないときにほめる。

友だちとケンカをしていないことをほめることで、ケンカをしている時間が相対的に少なくなる。



できなかった時に考えること

- 行動の後にプラスの対応をおこなっているか？
- 本当に子どもにとってのプラスの対応か？子どもを喜ばせることにつながっているか？
- 子どもにとって困難すぎることを要求していないか？レベルは高すぎないか？
- 自分は笑顔で対応できているか？

叱り方について

- 何をしてはいけないのか、を具体的に伝える
- 禁止するだけでなく、何をしたらいいのかもあわせて伝えることは大切
- 「してはいけないこと」「しないといけないこと」は事前に伝えておくことが大事
 - 例：買い物に行った時にエスカレーターで遊ばない
 - 家を出る前に視覚的に確認
 - 車を降りる前にも再度お約束を確認
 - 店に入る前に再度確認
 - 守れたらプラスの対応を。

無視や罰の特性

- 叱ったり罰を与えることは一時的には効果があるが、再び復活してくる
- 叱ったり罰を与える人の前ではしないが、他の人の前ではするなど、人によって対応を変えるようになることも(根本的な解決にはならない)。
- 無視をすると一時的に増えるが徐々に減ってくる。しかし生活の中でとりいれるには難しい。

「ダメ」ではなくて…

- 具体的に何をしていたのかを伝える
 - 「散らかしてはダメ」ではなく、「この箱の中にいれてね」
 - 「走ってはダメ」ではなく…→
 - 「大きな声を出してはダメ」ではなく…→



次回

- 次回は12月8日(水)16:00～です。
- 今回のホームワークは記録のとりかたの練習です。
- 今回は一つの行動を選んで、記録をとる練習をしたいと思います。



「記録をとる」ということ

- 行動を正確に知るためには「記録をとる」ことがと大切！！
- 「記録」＝「事実」なので、記録をとることから始めましょう。記録をとることから見えてくることも・・・。
- いろいろな記録の方法がある
 - 夕食のとき席を立て歩き回る→着席時間
 - 勉強のときに大声をあげる→回数
 - 着替えに時間がかかる→着替えに要した時間

例えば・・・

- 記録をとることで傾向が見えてくることも・・・

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
朝食	20分	15分	15分	23分	13分	27分
昼食	15分	21分	18分	23分	14分	13分
夕食	5分	9分	6分	7分	9分	8分

- 夕食時に座れないことが判明→なぜ？

ホームワーク

- まずは記録をとることを体験してみよう。
- 例えば「逸脱」の数を数えることを目標にした場合、1週間「設定遊びの時間」「給食の時間」「帰りの集まりの時間」の3場面で、逸脱をする数を数えてください。
- 「正」の字でメモをとっていった、後で数をまとめていくとわかりやすいです。

設定遊び	給食	集まり
正	正	正
正	正	正
正	正	正

記録の例

回数を記録する練習をしてみよう！

組

【記録する行動】
席を立ち上がって部屋をウロウロする回数

場面/日にち	11/24 (水)	11/25 (木)	11/26 (金)	11/29 (月)	11/30 (火)	12/1 (水)
朝の集まり	2回	1回	5回	3回	6回	3回
給食	9回	5回	2回	2回	8回	6回
設定遊び	7回	8回	5回	1回	7回	2回