

## 子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

### 【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 吃音やチックなど気になるクセがある。
- ・ 言葉が遅れている。

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 食欲がなくなったり、眠れなくなったりしている。

### 【就学や進路に関すること】

- ・ 子どもに応じた支援先、進学先について知りたい。

## ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

#### 受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

#### 電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。



#### 初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

- ・ 終了  
ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。
- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介



#### 継続して相談する場合

##### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

##### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

\*お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【嘱託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

★昨年 11 月 21 日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★

子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

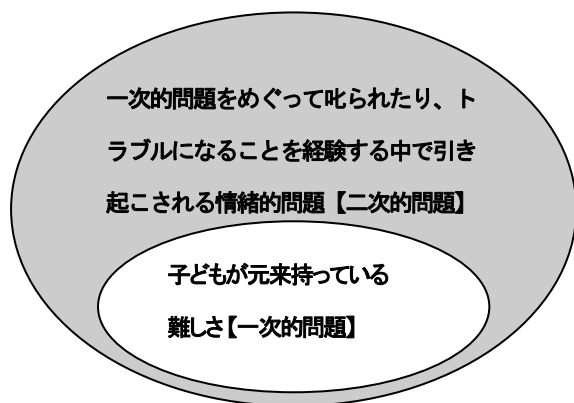
## 「上手なほめ方・伝え方」

河内美恵 先生 (まめの木クリニック・中央大学文学部)

### ◆◆◆子どもが適切な援助を得るために◆◆◆

子どもが適切な支援を受けるためには、“何かこの子困っているな” “こんなことでちょっとトラブルになっているな” ということに周囲の大人が気づいてあげることがとても大事なことではないかと思います。

障害があるとか、〇〇ができないと決めつけることは何の解決にもなりません。「□□な特徴があって、△△な場面で困っているからこういう支援をしてあげよう」というようなピンポイントでその子の特徴に合わせた支援をしていくことが大切です。特徴に気付けずに見過ごされ放っておかれると、けっこう子どもたちは困ってしまうことが多いんですね。“大丈夫、ちょっと気になるけど何ともない、何とかなるわ”という視点ですっと放っておかれ、相当大きな問題にならないと見てあげられない。もっと早くに適切な支援が入っていればそんなに大きな問題にならなかったのに、子どもが非常に追い詰められてしまって、親ごさんも結果的には非常に追い詰められてしまうことがあります。



\*小さいうちなら、まだ二次的問題は小さいが、中学生くらいになるととても大きくなることも少なくありません。二次的な問題が大きくなればなるほど、もともと子どもが持っている難しさは見えにくくなり、何に困っているのかを発見することが難しくなります。

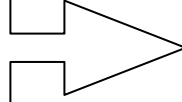
問題行動や心配な状態の原因及び背景として考えられるものの中に、得手・不得手、いわゆる発達の凸凹というものがあります。得手・不得手はみんな持っているので、苦手なものがあっても得意なことでカバーできればよいのです。ただ、それを自分で見つけられる子と見つけられない子がいます。見つけられない子は苦手感が積み上がっていくことも少なくありません。そんな場合には、その子の得手・不得手を大人が把握して、苦手なものを得意なものできかにカバーしていくかを考える機会があると望ましいでしょう。

“私ひとりで考えてもむずかしそうだな”と思われた時には、教育支援センター・医療機関・スクールカウンセラーなど専門的な知識を持っているかたにご相談されることをお勧めします。

## ◆◇◆まめの木式 ペアレント・トレーニング・プログラムとは◆◇◆

□目的は…

・子どもの「行動」に焦点を当て、  
その特徴を理解する。  
・より効果的な対処法を学ぶ。



・親子間のコミュニケーションをよりスムーズにし、より良い関係を築く。  
・それぞれの自己評価の低下を防ぐ。

□実際にやってみましょう！

子どもが実際にしている行動、したことがある行動を次の3つに分けてみましょう。

(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、数えたりできるもの  
「～する」と動詞の形で表現できるもの)

### ①好ましい行動、増やしたい行動

②好ましくない行動、減らしたい行動

③危険な行動(人を傷つける・物を壊す行動)

\*2週間くらい続けると、子どものいいところなど行動の特徴が見えてきます



まずは、①に注目！！

好ましい行動を見つけてほめましょう(下のような表にすると一目でわかりやすいです)

日時	あなたがほめた子どもの行動	どうやってほめましたか？	子どもの反応は？
3/12	パジャマを着始めた。	「お、もうパジャマ着てるのね」とほほ笑んだ。	「うん」とうれしそうな表情でパジャマのズボンもすぐ履いた。

子どもが当たり前に行っていること、些細なことだけど毎日行っていることを見つけるのがコツです。そうすると、いっぱいほめてあげることができます。

## ◆◇◆ほめ方のコツ◆◇◆

今、すでに子どもがしていて、もっと増やしてほしい行動ややめてほしくない行動をほめると、子どもは頻繁にその行動をするようになります。すると大人はよりたくさんほめてあげることが出来るようになるので、子どもは認められていると感じ、さらに協力的になっていくものです。

「すごい」や「えらい」はほめる時によく使う言葉ですが、他にもいろいろなほめ方があります。例えば、宿題をがんばっているときに「あと〇〇問だね。がんばれ、がんばれ！」と励ますのはとても肯定的な声のかけかたです。他にも、がんばっている時に子どもと視線があつたらにっこりほほ笑むとか、良い行動をした時に「ありがとう」と感謝を伝えるというのもとてもよいと思います。どうほめていいか悩む時には、どもがしている好ましい行動を実況中継するようにそのまま言葉にして伝えてみましょう。「もう歯を磨いているんだね」「連絡帳出してくれたのね」など親ごさんが「いいな」と思う行動を口にするだけでいいのです。「お母さんはあなたの良い行動に気がついてるよ」ということを伝えることが出来、子どもは非常に「気がついてくれている」「認めてもらえている」と感じるようになるでしょう。

ほめる時の具体的なコツは次のページを参考にしてみてください。

\*実際にほめるときのコツ

☆ タイミングを逃さないで！

課題や行動が終わった時だけではなく、行動をしようとした時、している時にほめる。

☆ 視線を合わせて、笑顔で

☆ 皮肉は交えずに

☆ メッセージは短く、簡潔明瞭に

☆ 行動をほめる(具体的に)。

☆ 子どもの性格や年齢に合ったほめ方を

パーフェクトを待たず、  
25% でほめましょう。

上記のポイントを参考に子どもの表情や反応を観察しながら、1か月くらい「ほめる」を続けてみましょう。ほめられ慣れていない子どもは、はじめびっくりしたような反応を示すかもしれません。「ほめられ慣れ」させてあげるつもりで、めげずに子どもをほめ続けてみてください。

### ◆◆◆やめてほしい行動には◆◆◆

今、子どもがしていて、やめてほしい行動に対しては、叱るなどの否定的な注目を与える代わりに少し待ってみましょう。これを「無視」と言います。無視のやり方は…、

☆ してほしくない行動が始まったら、すぐに、

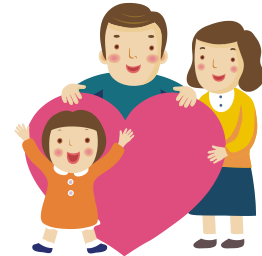
☆ 視線を合わさない、体の向きを変えるなどして

子どもの行動に注目していないふりをして、

☆ 子どもが好ましくない行動をやめ、好ましい行動を

始めるのを観察しながら、素知らぬ顔でじっと待ち、

☆ 好ましい行動がでてきたら、すかさずほめましょう。



### ◆◆◆子どもの協力を引き出すには◆◆◆

「～をなさい」とか「～を始めなさい」というように、その時に子どもがやるべき行動を伝えることを「指示」と言います。指示のやり方は…、

☆ 子どもの注意を引き、視線を合わせる。

☆ CCQ【Calm、Close、Quiet】

穏やかに、子どもに近づいて(あるいは子どもを側に呼んで)、声のトーンを抑えて静かに

☆ 指示は短く、具体的に、わかりやすく

☆ 口調はきっぱりと、穏やかに言い切る。

☆ 指示に従うまで少し時間を与える(予告する)。

(予告とは今している活動をもうすぐ止めて、他の行動に移らなければいけないことをあらかじめ知らせること。伝え方の例としては、「あと3回で終わろうね」、「あと5分でご飯だよ」など)

☆ 一度で従わない時には、少し時間をおいて2回目、3回目と繰り返す。

☆ 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つを子どもに選ばせる)

☆ 「～したら、～できる【特典】」という取り決めをする。

特典は子どもが喜ぶもので、かつ、親が負担なく与えられるちょっとしたごほうび

☆ 指示を出した後に子どもが従おうとしたら、どんなに小さなことでもすぐにほめましょう。

♪ 好ましい行動をほめた時の子どもの反応を楽しんでいきましょう ♪

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行

武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター

所在地

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37

電話番号

0422-60-1899 FAX 0422-60-1922