

教育支援センターだより

第 38 号 発行日 令和8年9月30日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【子育てや成長・発達に関すること】

- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安
- ・ 落ち着きがなく、こだわりが強い

等

【学校生活に関すること】

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

等

★ご相談の流れ

ひとりで悩まず、お電話ください

受付 電話：0422-60-1899
0422-60-1922 (相談専用電話)

- ・ お困りのことについて簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。直接来られる場合は実際に教育支援センターに来所され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、お電話で終了する場合があります。

初回来所相談

- ・ 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。
- ・ おうかがいした内容から、見立てや教育支援センターでどのようなことができるか方針をお伝えします。

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深めながら、保護者の方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）を通して気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動について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

教育支援センターでは、上記の教育相談支援の他にも、子どもと子育て家庭に対して様々な支援を行っています。

○スクールソーシャルワーカー【電話受付：0422-60-1971 月～金 9:00～17:00】

小中学生の不登校や家庭の問題等の相談に対して福祉の専門職として学校訪問や家庭訪問、同行支援などを行います。

○チャレンジルーム【入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ】

不登校の小中学生が通う施設です。相談支援、学習支援、集団活動支援、進路指導などを行います。

教育支援センターについてはコチラ↓

○むさしのクレスコーレ【入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ】

不登校の中学生が安心して自由に過ごせる居場所です。体験学習、個別相談、訪問支援を行います。



○帰国・外国人教育相談室【電話受付：0422-54-8626 月～金 10:00～17:00】

帰国、外国籍及び国際結婚家庭の小中学生の日本語指導、言語サポート、学習支援、通訳・翻訳等の支援を行います。

★令和8年7月15日に開催した講演会の内容を要約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。

子どもへの上手な関わり方 ～ペアレント・トレーニングの視点をヒントに～

河内美恵先生（まめの木クリニック・発達臨床研究所 臨床心理士・公認心理師）

子育ての中で「こんなときどうしたらいい？」と悩むことはありませんか？
今回はペアレント・トレーニングの視点をヒントに、お子さんへの関わり方のポイントをご紹介します。

●はじめに：ペアレント・トレーニングとは

親が「ほめ方」や「指示」等のスキルを身につけることによって、子どもの行動に変化をもたらすと同時に、親子のより良い関係を目指し、親も子も自信をつけていくことを目的としたプログラムのこと（以下、「ペアトレ」と言います）。

子どもの「行動」に焦点を当て、特徴を理解する

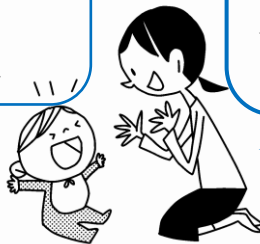


より効果的な対処法を学ぶ

※いちばん大切なのは、「ほめる」こと

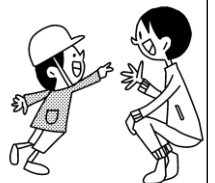
目的

- ☆ 親子のコミュニケーションをスムーズにし、より良い関係を築いていく
- ☆ 親子それぞれの自己評価の低下を防ぐ



※ ペアトレは、本来であれば専門家のサポートのもとで、数か月の時間をかけて試行錯誤しながら学んでいくプログラムです。

ここでは以下のステップ1～ステップ5を通して、そのエッセンスをご紹介します。



●ステップ1：「注目」の力に注目しよう！

子どもにとって、親からの注目はとても大切。そのため、時には叱られることも子どもにとっては親からの注目になり、結果としてよくない行動が増える原因になっていることも。

子どもの行動を変えるため、「注目」の力を活用しましょう！



すでに子どもがしていることで、

- ①増やしてほしい行動
- ②やめてほしくない行動 に肯定的な注目（ほめる）を与える

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

次のステップ2では、実際に子どもの行動を分けて考えてみましょう！

●ステップ2: お子さんの行動を3つに分けよう！

子どもが「いま実際にやっている行動」を書き出して、子どもの様子を客観的に観察してみましょう。

☆ ステップ3以降で、具体的なほめ方や無視の仕方についてみていきます。

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 (人を傷つける・物を壊す行動)
例：呼ばれて返事をする 食事前に手を洗う 学校のプリントを出す	例：「おもちゃを買って！」と騒ぐ 汚い言葉を使う 他の人との話に割り込んでくる	例：おもちゃを窓ガラスに投げる 高いところにのぼる かみつく
↓ 肯定的な注目を 与える 「ほめる」	↓ 注目を取り去って、好ましい行動が出る又は 好ましくない行動をやめることを 「待つ」 ＝無視する(反応しない、スルー、気づいて いないふり)	↓ 毅然と、公正に、非身体的に 「止める」



一連の行動は分割することで、ほめポイントを見つけやすくなります。

たとえば……

例：「着替える」⇒パジャマを脱ぐ(自分で脱げたね)、新しい服を手にする
(お、手に取ったね)、ズボンを履く(もうズボン履けたね！)

例：「宿題をする」⇒宿題に気づく(自分で気づけたね)、ノートを机に
出す(ノート出せたね)、鉛筆を出す(準備してえらいね！)



●ステップ3: 好ましい行動に肯定的な注目を与える ～ほめる！～

☆ パートレで一番大切なのは、子どもの行動を言葉や行動を使って「肯定的な注目を与える＝ほめる」こと。ほめることで子どもの好ましい行動が増え、自己肯定感も高まります。

ことばでほめる

例：「姿勢がいい、
かっこいいよ」

興味関心を示す

例：「何やってるの？」
「それ、詳しく教えて」

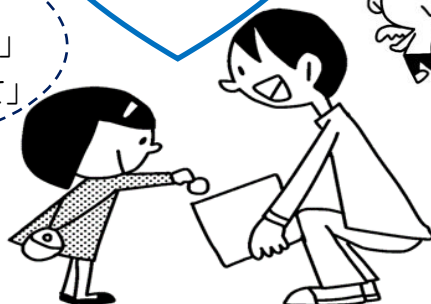
感謝する

例：「取ってくれて
ありがとう」

気付いていることを知らせる

例：「待っててくれたのね」

・視線を合わせて
ほほえむ
・そっと肩にふれる



☆ほめるコツ☆

完璧を目指さず、ちょっとでも
できたらほめるチャンス！
(25%ルール)

例：着替え⇒着ている物を脱いだ
だけ、シャツ、ズボン、靴下、パ
ンツいずれか履けただけでもOK

ジェスチャー

例：OKサイン
親指を立てる

はげます

例：「あと2問でおしまいだ
ね。がんばれ～」

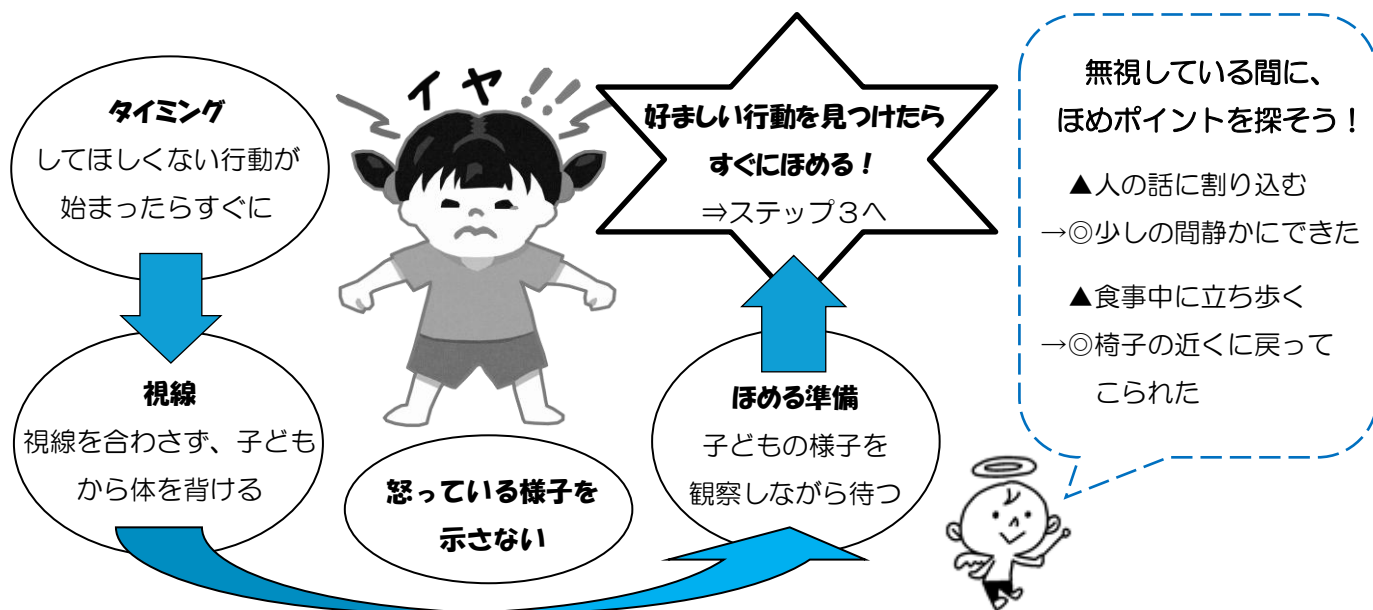
やろうとしたタイミングでほめる

例：「(鉛筆を持ったら)
やろうとしてるんだね」

●ステップ4: 好ましくない行動を減らす ～ほめるために待つ！～

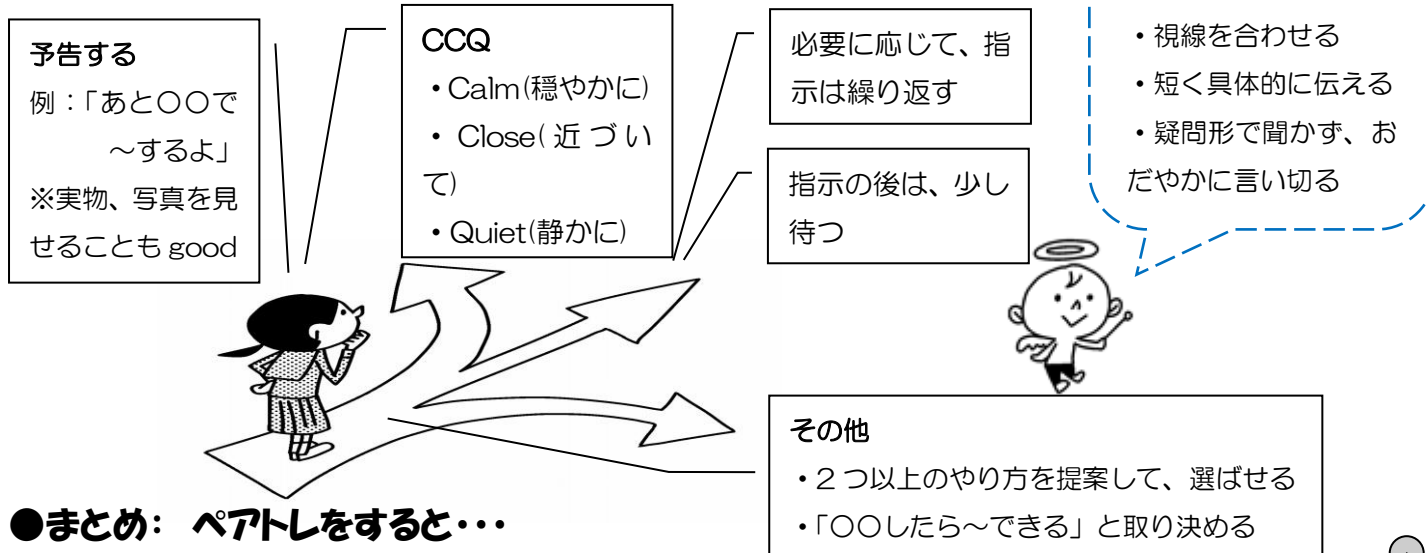
☆ 好ましくない行動に否定的注目を与えないで、好ましくない行動をやめる、あるいは好ましい行動を始めるのを待ちましょう。

「無視」＝スルー、流す、気づいていないふりをする（※子どもの存在を無視する訳ではありません）



●ステップ5: わかりやすい指示を！

☆「ほめる」と「無視」が効果的に機能し始めると、指示が通りやすくなります。



●まとめ: ペアトシをすると...

☆効果：お子さんの自尊心・自己有能感が向上し、保護者とお子さんの関係改善が期待できます。

★限界：万能ではなく、子どもの苦手さ・抱えている難しさが「治る」ということはありません。

*すぐに変化は起きないかもしれませんが、保護者の方が無理なく一步一步進めることが重要です！

*専門家に相談しながら行うことで、より効果を期待できます。

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
0422-60-1922 (電話相談・FAX)