# 子どもを伸ばす大人の工夫
## ～上手なほめ方・しかり方～

子そだては自分そだて 子そだてマナビィ

実施報告

【日　時】　平成３１年２月１３日（水）　午前１０時～１２時
【場　所】　仁保地域交流センター
【講　師】　山口大学教育学部　教授　松岡 勝彦氏
【受講生】　大人 ４４ 人

私の専門は、行動分析学＝行動を客観的に分析する心理学です。
子どもたちが見せてくれる行動を分析し、その結果からより良い関わり方を考えます。

## ABC 分析

ＡＢＣ分析とは、人の行動を分析する方法の１つです。

| A：先行条件（きっかけ） | B：（子どもの）行動 | C：後続条件（結果） |
|---|---|---|

例：
母「洗濯物、取り込んでくれたの？」 ➡ 子「やったよ」

- ➡ 母「ありがとう、助かるわ。今夜はおいしいもの作るね！」
- ➡ 母「珍しい。雨が降らなきゃいいけど…」

➡ お礼を言われる・おいしいものなどの**正の強化子（子どもにとって良いこと・もの）**があると、いっそう行動するようになる。

➡ いやみを言われるなどの**罰刺激（子どもにとっていやなこと）**があると、行動しなくなる。

◎**違うのはC**（後続条件）**だけ** …
⇒　大人のちょっとした対応次第で、**子どもの行動が変わるかも**しれない

⬇

正の強化（ほめる）を積極的にして、「やってよかった！」と思わせましょう。
その行動をしてほしくないとしても、罰刺激は慎重に…。

※どのような関係でも、人間関係をよくするには正の強化が大切です。

## 大人の目線

私たちは、子どものマイナス行動（できていない、直してほしい所）にばかり注目してしまいがちです。

人間は相手が気に入らない行動をすると、それを過大評価してしまいがちなんです。

例：算数の問題で、３問中１問正解。（発展問題のみ正解）
→「どうして基礎ができないの！」
→「発展が解けたね！基礎をもう一度やってみよう」

子どもからすれば、**大人の評価は厳しすぎる。**
子どもの**できている点をいかに見つけてほめるか**が大切です。

## 上手なほめ方

そもそも『ほめる』とは…、ご機嫌取りやおだてることではなく、**「やる気スイッチを入れる」**こと

### 上手にほめるテクニック

**〇行動の直後にほめる（６０秒ルール）**
６０秒以内だと伝わりやすいです。
ただし、行動する前にほめても、あまり効果はありません。

**〇子どもに分かる表現で言う**
難しい言葉だと子どもには分かりません。

**〇どの行動が良かったか、具体的に伝える**
できれば「重いものを持ってくれてありがとう。」など具体的に伝えると、「あなたをちゃんと見ているよ。」ということが伝わります。

**〇その子ががんばっていることや大事にしていることを大切にする**

※６０秒ルールについて
鍋焼きうどんを作ったとき、すぐに食べてもらえないとがっかりしませんか？
子どもも、すぐにほめてもらえないとがっかりしてしまいます。

※親子で約束をするときに気を付けること
- 子どもが守れそうな約束をする
- 合意の上で押し付けにならないようにする
- 約束を守れたらほめる

} 最初は守れなくても、だんだん守れるようになっていく

### プレマックの原理（活動性強化）

高頻度行動は、（やりたいこと・よくやること）　低頻度行動の（やりたくないこと・あまりやらないこと）　強化子（ごほうび）になる。　という原理

例：　ドラマは、　掃除の　ごほうびになる。

# 上手なしかり方

多くの大人は、子どもの困った行動をしかること（罰）で抑制しようとします。

### 上手にしかるテクニック

**〇しからざるをえない内容に限定する**

順位付けをし、「しかるしかない」と思った時だけしかりましょう。
なんでもしかっていたら、大人も子どもも疲れます。

**〇短くしかる**

長時間のお説教はあまり効果がありません。

**〇感情的にならにようにする**

しかる目的を意識するようにしましょう。

**〇言ったことができたらほめて終わるようにする**

# しかることの危険性

しかることには、いくつか危険性があります。

### より強い罰へつながる

しかってやめさせても、すぐに再開してしまう
⇒慣れてしまって、より強い罰が必要になります。

↓

いつか体罰になってしまうかも…

### 恐怖を感じる・まねをする

しかった人に対して恐怖感を覚えたり、しかるときの言葉づかいや態度を真似したりしてしまうかもしれません。

### 子どもの自立を妨げる

ほめる＝できるようになれば、頻度を減らせる
しかる＝頻繁に行わないと効果がなくなる
という実験結果も…

しかってばかりだと、いつまでも大人の手がかかります。

↓

子どもの自立を妨げてしまう

### 「あとで」は効果なし

「あとでお説教！」では、時間が経って子どもが理由を忘れてしまいます。

## 『しかる』より『ほめる』

ほめること・成功体験が大切です。では、ほめられる回数を増やすためには…？

**〇しかるのではなく、サインなどで援助する**

例：静かにしてほしいときは、（できれば睨んだりせず）「しー」と合図し、
静かにできたら「そうよ」等と笑顔で応える。

**〇分かりやすく、具体的な指示を出す**

子どもに伝わる言葉で話しましょう。
例：×それをここに持ってきて　◎ ノートを机に持ってきて

## 分化強化

分化強化とは、強化と消去の組み合わせです。

目的の行動ができているとき　…　強化（ほめる）
出来ていないとき、問題行動をしているとき　…　消去（見守るだけ）

兄弟げんかの例
なかよくしている（強化・ほめる）
けんかをしている（消去・見守り）

授業妨害の例
静かに授業を受けている（強化・ほめる）
大声を出して妨害している（消去・見守り）

問題行動（けんか・妨害）が少しずつ減っていきます。
※徐々に効果が出てくるはずです。

大人にできることは？
- 否定語や禁止の言葉をできるだけ使わないようにする
- できたことを見つけてほめ、やる気を出してあげる。

## 松岡先生からのメッセージ

☆積極的にほめて、子どもの「やる気スイッチ」を入れてあげましょう。

☆ここぞという時に、言葉づかいや内容などに細心の注意を払ってしかるようにしましょう。

☆子どもの『できている点』を見つけてほめてあげましょう。

☆子どもが守れそうな約束をすること、分かりやすい指示を出すことが大事です。

☆後回しにせず、すぐにその場でほめましょう。

☆ほめる言葉が思い浮かばなければ、にっこり笑いかけるだけでもOK.

☆完璧になる必要はありません。反省はほんの少しにして、今の自分より１点でも２点でも良くなるようにしましょう。

## 講座の様子から

１時間半の間、上手なほめ方やしかり方について多くの事例を交えながらお話していただきました。受講生の方は、メモを取りながら熱心に聞いておられました。

また、グループ討論の時間には、活発に意見交換をされていました。

アンケートにもたくさんの感想が寄せられました。

# 受講生の方からの
# 御意見・御感想

一部
御紹介

☆子どもを毎日しかる事はあっても、ほめる事はありませんでした。
大人の目線で出来ない事を責めるのではなく、まずはほめるべき所を探して正の強化をしていきたいと思います。子も親も楽しい毎日が過ごせるような気がします。

☆貴重な機会をいただきありがとうございました。
先生にいただいた具体的な声掛けのヒントをもとに、日々ほめ達人の練習をしていきたいと思いました。また、しかるのは「最終手段！」これを紙に書いていつも見ながら気を付けていこうと決めました。

☆事例が多く、それに対する具体例もあったので、家ですぐに実行できそうで、とても内容の濃い講座でした。２時間があっという間で、自分の心に響くお話ばかりでした。
ありがとうございました。

☆とても楽しく集中できました。あっという間の講座でしたが、今後の子育てに役立てたいと思います。

☆具体的な事例や声掛けの仕方を示していただき、分かりやすかったです。
頭では分かっているつもりでも、生活に追われて忘れていたことを思い出しました。今日から子どもとの関わりに活かしていきたいです。

☆今日の講座を聞いて、勉強になることがたくさんあり、参加してよかったなぁと思いました。「大人の目線」を意識して、ほめる事を積極的に行っていきたいなぁと思います。

☆最初から最後まで心に響く言葉ばかりで、あっという間の充実した時間でした。
60 秒ルールの話で鍋焼きうどんの例を挙げていただき、分かりやすかったです。自分も冷めないうちに食べてほしい、子どもだってすぐにほめてほしいって思うだろうなあと、普段の自分の子育てを見つめなおすことができました。ありがとうございました。

☆今日より明日､毎日を親子でちょっとずつよくしていきたいという気持ちで聞き終える事ができました。
笑顔で頑張っていこうと思います。

☆ほめるということが難しいと最近感じていました。本日の話を聞いて、出来ることが当たり前と思ってしまっている自分に気づきました。
できたらほめてあげる、ほめて終わると聞き、ほめることのハードルが下がったように思います。

☆講座を聞きながら、日頃の自分をふりかえり反省しました。やる気を出させる対応、上手なほめ方、しかり方、たくさんのことを今日は学びました。
今後の子育てに生かしていきたいと思いました。ありがとうございました。

御協力ありがとうございました