



# 子どもを伸ばす大人の工夫

## ～上手なほめ方・しかり方～

【日時】 令和2年2月5日（水） 午前10時～12時  
【場所】 小郡ふれあいセンター  
【講師】 山口大学教育学部 教授 松岡 勝彦氏  
【受講生】 大人 78人

実施報告



「応用行動分析学」という心理学を専門にしています。  
⇒ 「なぜそういう行動をするのか」を客観的に分析する学問。

講義では、多くの事例を紹介しながら、子どもとのより良いかかわり方についてお話していただきました。

## ABC分析

子どもの行動を分析して、その結果によって新しい支援方法やかかわり方を導入していきます。

A：先行条件（きっかけ）	B：行動	C：後続条件（結果）	
母「洗濯物、 取り込んでくれたの？」	子「やったよ！」	母「ありがとう。助かったよ。」 +おいしい料理	正の強化子
		母「珍しいこともあるのね。 雨が降らなきゃいいけど…」	罰刺激

- ▼子どもが喜ぶ対応（お礼やねぎらいの言葉、ごほうびなど） … 正の強化子
- ▼子どもが嫌がる対応（いやみを言うなど） … 罰刺激

- ・正の強化をすると、**またやろう**と思える。
- ・罰刺激をすると、**行動しなくなる**。



C：後続条件（大人の対応）のちょっとした違いで、子どものやる気も行動も変わります。

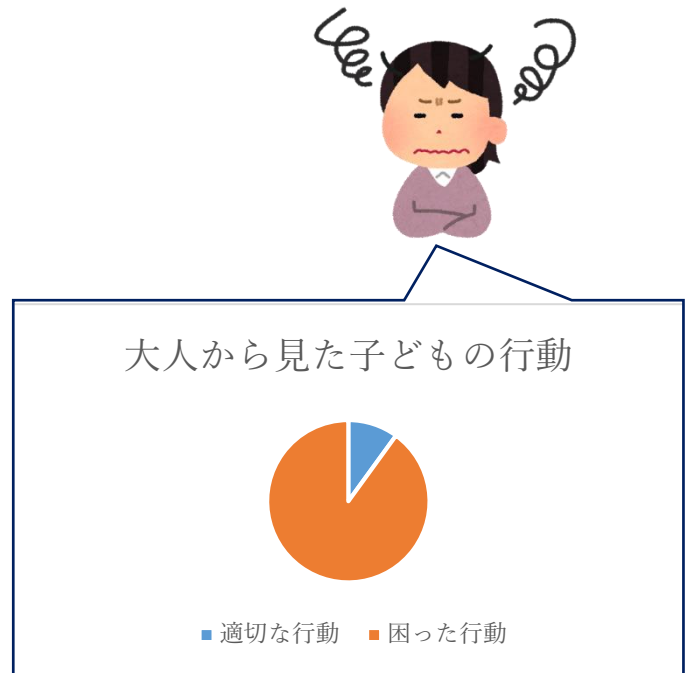
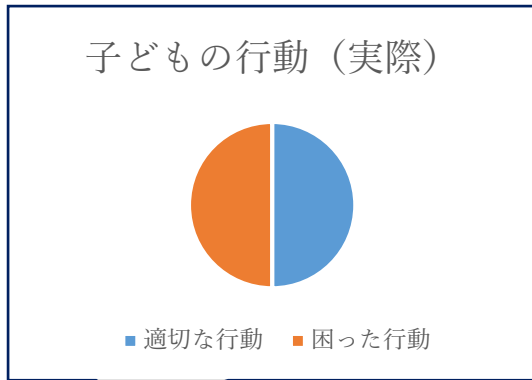
子どもにその行動をしてほしいなら、**正の強化を積極的に！**  
その行動をしてほしくなくても、**罰刺激は慎重に…**。

※人と人との関係をよくするには、正の強化が大切です。



# 大人の目線

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。  
例えば…



大人は、ほめてあげるところがたくさんあっても子どものできていないところにばかり注目して、それを改めさせようとして罰刺激を提示してしまう…。

- 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。  
意識して探してみてください。

## ついカッとなってしまうそうときは…

- ・深呼吸を2回する（1回だとため息になってしまう）
  - ・冷たい水を一杯飲む
  - ・楽しいことを思い浮かべる
- など

# 上手なほめ方

「ほめる」とは、「やる気スイッチを入れる」こと。  
おだてたりご機嫌取りをしたりするのは違います。

## ほめ方のテクニック

- ▼行動の直後にほめる（60秒以内が望ましい）
- ▼子どもに分かる表現で言う（すごい、よくできたなど）
- ▼どこが良かったか具体的に伝える  
（「窓ふき、きれいにできたね」など）
- ▼行動の前にほめても効果が得られないかも…
- ▼その子が大事にしていること、頑張っていることを大切にする



# 上手なしかり方

多くの大人は、子どもの困った行動しかること（罰刺激）で対応しています。

## しかり方のテクニック

- ▼どうしてもしからざるを得ない時だけに限定する  
(緊急事態のために「しかる」をとっておく)
- ▼しからざるを得ないときは、時間を空けず、  
短くコンパクトにしかる
- ▼感情的にならないように、しかる目的を意識する
- ▼適切な（良い）行動にはいっそう目を向ける
- ▼しからざるを得ないのであれば、  
子どもがまねてもいいようなしかり方を
- ▼してほしい行動を具体的に伝える
- ▼言ったことができたなら、最後はほめて終わるようにする



## しかることの危険性

- ❁より強い罰が必要になる  
だんだん慣れて、言うことを聞かなくなる ⇒ 体罰にエスカレートしてしまうかも…
- ❁子どもの自立を妨げる  
しかってばかりだと、いつまでも大人の手がかかる  
〔ほめる＝できるようになれば、回数を減らせる〕  
〔しかる＝頻繁に言わないと効果がない、なかなか減らせない〕
- ❁恐怖を感じる・真似をする  
しかった人に対して恐怖心をおぼえたり、口調をまねたりしてしまうかも…

## 「しかる」ことより「ほめる」こと

ほめること・成功体験が大事です。積極的にほめてあげましょう。

⇔ しかることは控えめにして、やむをえずしかる時は、細心の注意をはらいましょう。

ほめられる回数を増やすために…

- ▼しかるのではなく、サインなどの援助をしましょう。できたらほめる。  
(例：静かにしてほしいとき。「しー」と合図して子どもが静かにできたら、  
静かにできたことに対して正の強化子を提示する。)
- ▼ほめることと同時に、わかりやすい指示を出すことが大切。
- ▼厳しく指示するのではなく、誘ったり促したり…、言い方を少し変えてみる。

# 分化強化

- ▼目的の行動ができているとき（仲良くできている・静かにしているなど） … 正の強化（ほめる）
- ▼できていないとき、問題行動をしているとき（けんか・騒いでいるなど） … 消去（見守りだけ）

強化と消去の組み合わせ = 分化強化



繰り返すと、だんだんと適切な行動が増え、問題行動が減ってきます。

## 問題行動を起こさせないために…

- ・ 否定語や禁止の言葉をなるべく使わないようにしましょう。

※否定語などは驚愕反応（不安・いらだち）につながる

⇒ 癇癢などの問題行動に移っていく

※今の子どもたちは、外でも家でも禁止ばかり。

子育てでくらい、否定語を減らしてあげましょう。

## 松岡先生からメッセージ

☆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。

☆しかるのは最終手段。子どもは大人をまねます。言葉づかいにも細心の注意を払いましょう。

☆子どもの『できているところ』を見つけて、認めてあげましょう。

☆ほめるときもしかるときも、後回しにせず、すぐにその場で言いましょう。

☆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OK。

☆子どもたちの良い行動をほめて増やしてあげましょう。

☆中学生や高校生からでも間に合います。反省はほんの少しにして、今日からでも実践してみてください。

## 講座の様子から



約1時間半の間、心理学の観点からほめ方やしかり方についてお話し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いらっしゃいました。グループ討論の時間には活発に意見交換があり、先生への質問もありました。

# 受講生の方の

## ご意見・ご感想

一部  
ご紹介

☆とても勉強になりました。正の強化を心にとめて子育てしていこうと思います。自分がされて嫌なことをしない、どうしたら自分も楽しいか、うれしいかを考え子どもに接するようにすることが大切かなと思いました。

☆大学教授という専門家のお話を聞く機会はめったにありません。参加してよかったです。理論に基づいた話と、先生の穏やかなお人柄で、スッと心に入ってきました。毎日の子育てに必死で肩に力が入っていましたが、もっと冷静に子育てに取り組んでいこうと思いました。

☆ABC分析がとても印象に残りました。罰刺激が子どもに多いため、正の強化子を行動していきたいと思います。

☆適切な行動に目を向けてほめ、そうでない行動を見守ることで、自然とやめてほしい行動が減るという分化強化の考えに目からうろこでした。

☆日常の具体例の話も踏まえて話されていたので、とても分かりやすかったです。よく「ほめる」本みたいなものを目にしますが、こういうことだったのか！と分かって、とても有意義な時間を過ごせました。うれしかったです。

☆とても分かりやすい講座でよかったです。

☆分化強化の件で、これまで子育てにおいて子どもの悪い面ばかりを見てしまっていたと反省していました。私自身が子どもを信用できてなく、小さなことをほめることができていなかったです。本日より実践していきたいと思います。

☆子どもへの正しいほめ方、しかり方について、これまでわかっていてもなかなかできないでしたが、この講座を受けて、大人の言い方、対応次第で子どもへの影響が大きいのだとわかり、とても勉強になりました。これから実践していこうと思います。

☆目からうろこの話ばかりで、とてもためになりました。しからない訓練が自分には必要だと思いました。

☆今後、子どもとの関わりの中で、後続条件にも気を付けようと感じた。ほめ方、しかり方を見直す良い機会になった。できたことを見過ごさず、ほめてあげるよう気を付けようと思った。松岡先生の話し方が上手で最後まで楽しめた。ありがとうございました。

