

子どもを伸ばす大人の工夫



—上手なほめ方・しかり方—

【講師】 山口大学教育学部 教授 松岡 勝彦氏

第1回

【日時】 令和3年1月27日（水）
午前10時～12時
【場所】 平川地域交流センター
【受講生】 大人 28人

第2回

【日時】 令和3年2月6日（土）
午前10時～12時
【場所】 嘉川地域交流センター
【受講生】 大人 25人



「応用行動分析学」という心理学を専門にしています。普段みなさんが行っている子育てを理論的に裏付けていきます。これまで上手くいかなかった親子関係の原因を分析し、新しい関わり方を取り入れてみましょう。

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関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「助かるわ、美味しい料理を作るわね」 | 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⇒「またやろう」
- ▼子どもが嫌がる対応（いやみを言うなど） … 罰刺激⇒「もうやらない」

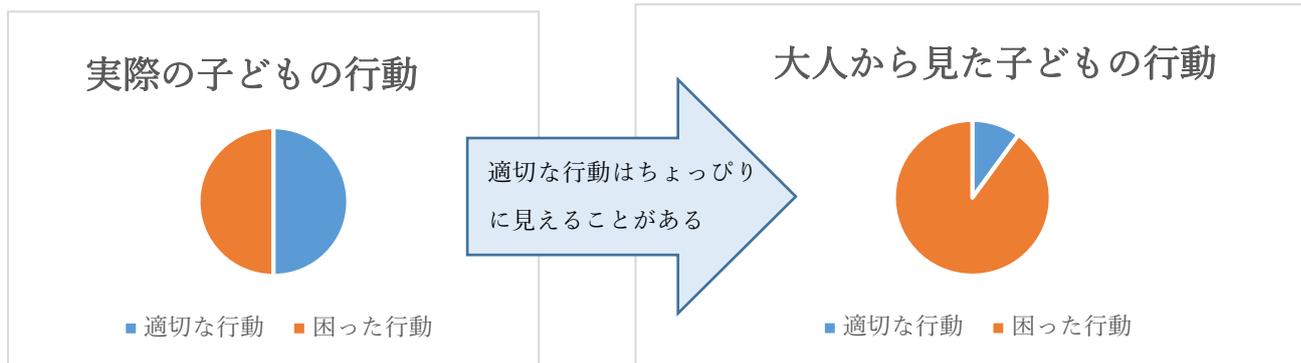
C：後続条件（大人の対応）のちょっとした違いで、子どものやる気も行動も変わります。

重要!

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**

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…。



重要!

- 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
など試してみてください

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。

ポイント



- ▼行動の直後にほめる（なるべく早く正の強化子を提示することが望ましい）
- ▼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
- ▼誰かと比べず、その子の独自性をほめる

上手なしかり方

多くの大人は、子どもの困った行動に対してしかること（罰刺激）で対応しています。

ポイント

- ▼どうしてもしからざるを得ない時だけに限定する
（「しかる」は最後の手段）
- ▼短くしかる
（長いお説教はあまり効果がない）
- ▼感情的にならないように
- ▼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ら、最後はほめて終わるようにする



重要!

しかる目的は何でしょう？

・・・★大人の感情を伝えること？ or ★その行為をさせないこと？

しかることの危険

- 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
- 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、大人の叱っている様子を真似ることも…
- こどもが理性的に問題解決する方法を学べない

重要!

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。

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

★あいまいな指示を、具体的行動レベルで表現する=行動的翻訳

例)「気をつけて帰って」⇒「スマホはしまって」「道路の左右はよく確認して」など

物の言い方はとても大切

《子どもに早く勉強して欲しいときどうしますか?》

★「はやく勉強しなさい（怒）」と厳しく指示 ……×

★「勉強したら、〇〇（物・楽しい行動）しようか?」……○

分化強化法

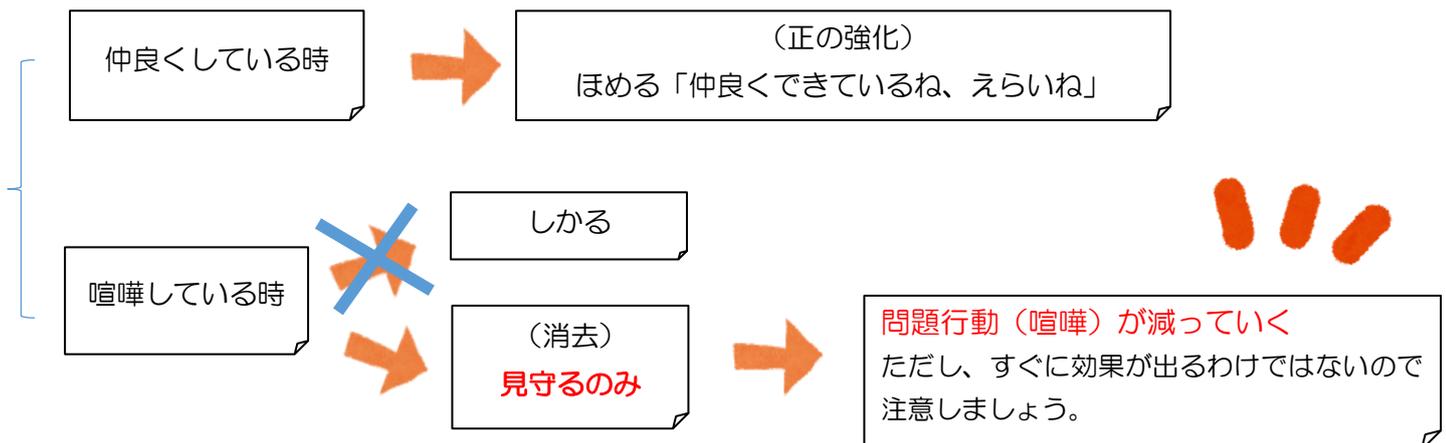
▼目的の行動ができているとき（仲良くできている・静かにしているなど） …… 正の強化（ほめる）

▼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。

《兄弟げんかの例》



大人にできること

●否定語や禁止の言葉を使わない

☆否定の言葉は…驚愕反応（不安・緊張・いらだち・興奮）などを引き起こす。

⇒癇癢などの問題行動に発展

例1：生徒：（試合時に使用予定のもの）「このボール使っていい？」

教師：「試合の時にね。」

例2：高校野球でも「高めの球は振るな」から「低めの球を狙いなさい」へ

●条件をしめす

例1：「ここではダメ！」⇒「こういう条件ならいいよ」

松岡先生からメッセージ

- ☆子どものできている点を見つけてほめてあげましょう。
- ☆他の子とくらべないで、その子のがんばりを認めてあげて。
- ☆叱るのは、ここぞという時にとっておく。
- ☆否定の言葉は使わずに、分かりやすい指示を出すことが大事です。
- ☆日本の子どもたちの自己効力感は世界的にみても非常に低いです。日々の大人と子どもとの関わり方がそれを育てていきます。
- ☆完璧になる必要はありません。反省は少しにして、これからどうするかが大事。今日の午後から実践しましょう。

質問コーナー

- Q ABC分析において、後続条件CがAに関わりのない事を提示してもよいか。
(歯磨き行為を、テレビをみることやゲームで促すなど)
- A なるべく「文脈」に合った方法を考える。物的強化子が全てよくないというわけではない。
- Q 子どもが不登校状態であるが、どういう対応が望ましいか。
- A 不登校の原因を客観的に探る。スクールカウンセラーなどからサポートしてもらうのはどうか。
- Q 父親として子どものかんしゃくをどう扱えばよいか。
- A 良い時をほめる、これをあてはめてやってみてほしい。



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。先生への質問では学びの深い意見も出されました。

講義では、多くの事例を紹介しながら、子どもとの関わり方についてお話ししていただきました。



※新型コロナウイルス感染症対策として、受付にて検温、体調の確認、手指消毒の奨励、座席位置の記名、講座途中窓の開放による換気を行いました。

アンケートより ご意見・感想を一部ご紹介

- ★ほめる事ってどんなことだろう、あまり口数の多い方ではないので、気のきいた事は言えないから知りたいなと思って参加しました。出来たらほめる！注意しっぱなしだったことに気がつきました。自分だってイヤなことばかりじゃなくて、温かい言葉があると嬉しいし、やる気ができるので、今日からもっと褒めるを意識して関わっていこうと思いました。
- ★「子どもの立場に立つと、大人の評価は厳しすぎる」ということにハッとさせられました。かつて自分も子どもだった頃、確かにそう感じていたのに、いつの間にか忘れてしまい、今、我が子にもそういう目をむけていました。子どものいい所を探してプラスの言葉がけができるよう、子育てのプロとしてがんばらなければと思います。
- ★これまでの子育てをふり返り、自分が子どもに対して高いレベルの要求をして、叱り続けてきたなぁと反省させられた講座でした。大変勉強になりました。保育の仕事をしているので、現場でも生かしたいです。
- ★目からうろこの話がたくさん、大変参考になりました。これまでのしかり方は「大声を出して否定する」でした。今日からすぐ実践しようと思いました。ありがとうございました。
- ★具体的なお話が多くありわかりやすかったです。先生の話されるマイナス面（態度や声かけ）が自分に多く当てはまり反省をしましたが、最後のメッセージに勇気づけられました。今日子どもたちの帰宅後、早速関り方を改めてみようと思いました。私自身も変わることで子どもも変化していくのかもしれないと考えると少し楽しみにもなりました。ありがとうございました。
- ★心が痛いばかりです。良い事、できた事、ほめる・認める具体的に。出来てあたりまえ出来てない注意でなく、出来てることが素晴らしい事、認め、ほめる。出来てないこと、気づいてね！！の心で、叱るの出番がほぼない心の大きさと気もちの持ち方、物事の見方が出来る人間に変わっていけるよう努力したいと思う時間でした。感謝感謝の12時～に変わります。（変われるように）貴重な講座開いていただき、学ばせていただきありがとうございました。
- ★換気や消毒液の設置等感染対策もきちんと成され、安心して受講することができました。先生のお話も大変分かりやすく、興味深く聞かせていただきました。ありがとうございました。

