



# 子どもを伸ばす 大人の工夫 ー上手なほめ方・しかり方ー

日 時：令和3年11月18日（木）10：00～12：00  
場 所：小郡ふれあいセンター  
講 師：松岡 勝彦 氏（山口大学教育学部教授）  
受講生：大人39人



ABC分析や分化強化法などから、子どもの褒め方のコツや叱る時に注意する点、子どもの自己肯定感を高めるために大切なことなどを、多くの実例を用いて分かりやすくお話していただきました。



「行動分析学は心理学のひとつ。行動を客観的に分析していきます。エビデンス（科学的根拠）があり、信ぴょう性が高いものです。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。」

～『ごほうびの言葉』は言葉の報酬～

## ABC分析

子どもの行動を冷静に観察、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「お風呂掃除してくれたの？」 | 子「まあね、やっ<br>といた！」 | 母「助かるわ、今夜は特別に美味しい<br>ものを作るわね」  | 正の強化子 |
|                 |                   | 母「珍しいこともあるのね。<br>雨が降らなきゃいいけど…」 | 罰 刺 激 |

**正の強化子** = 子どもが喜ぶ対応（お礼やねぎらいの言葉、ごほうびなど） ⇒ 「またやろう」

**罰 刺 激** = 子どもが嫌がる対応（いやみを言うなど） ⇒ 「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。

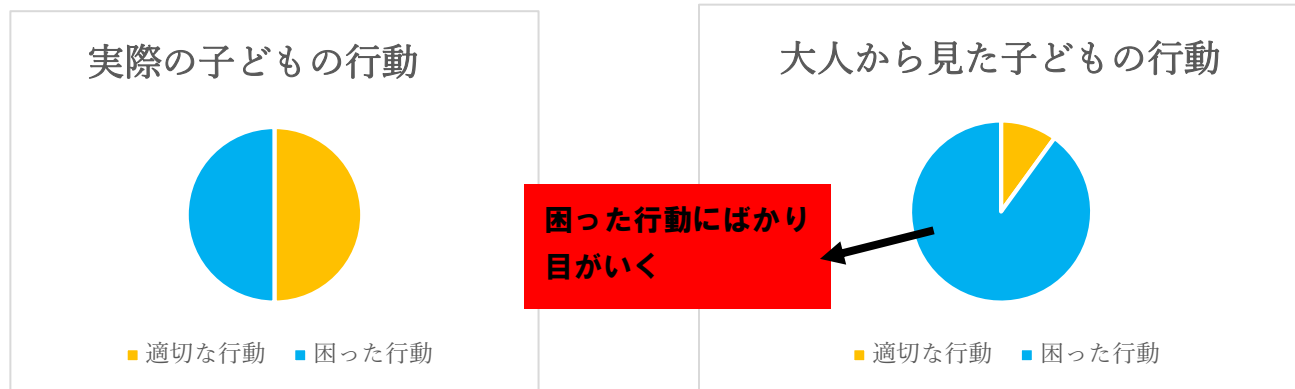
**重要!**

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…

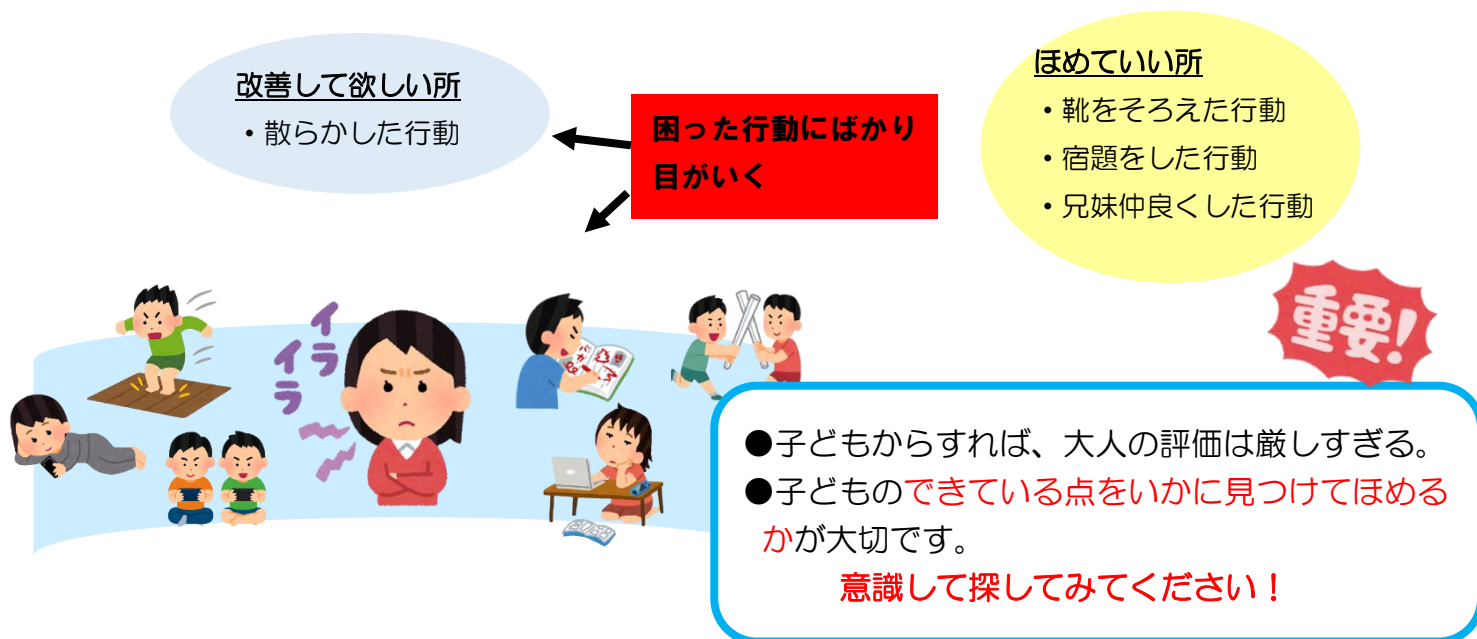


大人は、ほめてあげるところがたくさんあっても子どものできていないところにばかり注目して、それを改めさせようとして罰刺激を提示してしまう…。

例えば…

買い物から帰ると小学生の息子がまた部屋を散らかしていました。保護者の方は、「何度言ったら分かるの!」と怒鳴ってしまいました。

しかし冷静にみると、できていることもたくさんあるみたい…?



## 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

サッカーがんばって  
るね！



- ▼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）
- ▼どこが良かったか具体的に伝える
- ▼子どもに分かる表現で言う（すごい、よくできたなど）
- ▼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
- ▼心からの感謝

ピカピカにしてくれてあり  
がとう！すごく丁寧にふい  
てくれたね！



## 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なら、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？

ついカッとなってしまうときは…

- ・深呼吸を複数回する（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

## 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
- 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。

## 分かりやすい指示の出し方(伝え方の工夫)

- 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。「シー」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。)
- 厳しく指示するのではなく、誘ったり促したり…言い換えてみる
- 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



- (プレマックの原理：頻繁にやる行動は、あまりやらない行動のご褒美になる)

### 言い換え例

#### 《帰り際の声かけ》

「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

#### 《子どもに早く勉強して欲しいとき》

「はやく勉強しなさい(怒)」

⇒「勉強したら、〇〇しようか？」  
(子どもが好きな物・楽しい行動)



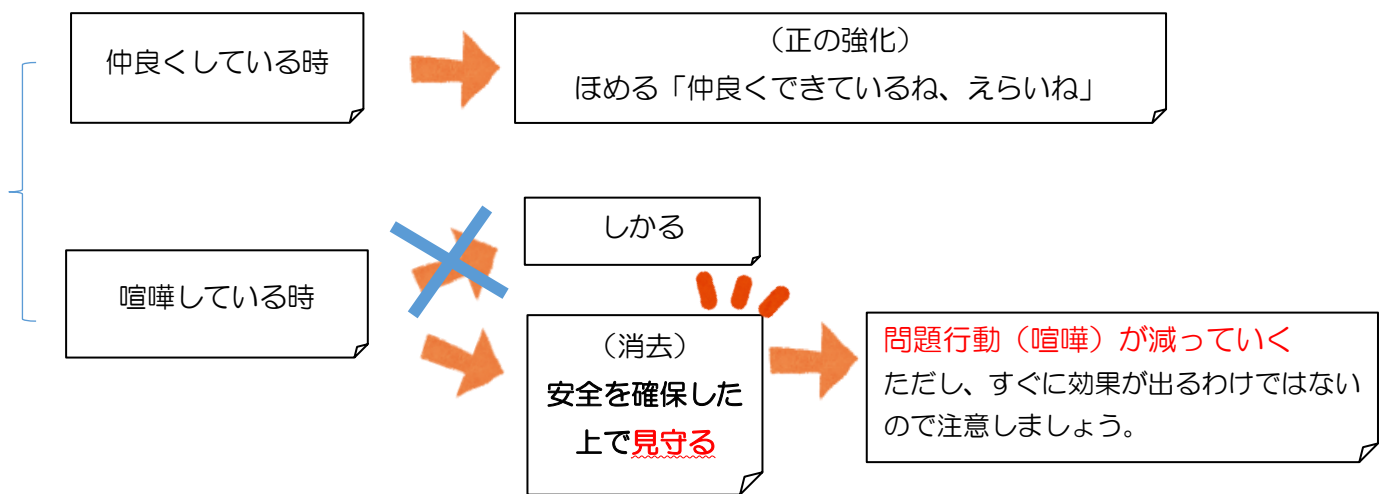
## 分化強化法

- ▼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…情動的反応（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」

例2：「ここでダンスするな！」⇒「向こうの広場ならいいよ」



## グループワーク

感想、子育て全般についてグループで共有し、疑問質問等を発表していただきました。

### 発表内容一部ご紹介

Q「おもちゃの取り合いになった時の対応方法は？」

A 原因となるおもちゃをとりあげ、仲良くできたらもどす。おだやかに、冷静に伝えましょう。

Q「キッチンに子どもが来て何かみせるとき、最初は優しく対応できるけれど、何度も来るので最後はしかってしまう。」

A 短い時間待ってもらい、待てた行動をほめるといいです。

Q「あんまりほめすぎると甘やかしにつながるのでは？」

A 「甘やかすこと」はわがままな行動もほめてしまうこと。望ましい行動なのか、そうでないことなのかの区別を明確にしましょう。

Q「親の自己肯定感も高める必要があるように思う。」

A 友人や夫婦間などで話をするなどの中で相互に認め合う時間をもって。また相談機関に頼りながら自身をふり返ってみましょう。

Q「爪かみ、指しゃぶり、性器いじりなどのくせを解消したいときは？」

A 「対立行動分化強化法」という方法がある。くせになっている手を使ってできるような、別のこと、もっと楽しいと思えるような遊びなどを導入していく。

### 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。

☆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。



## 講座の様子から

約 1 時間半の間、心理学の観点から多くの事例を紹介しながら、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。



※新型コロナウイルス感染症対策として、人数の調整、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・ご感想を一部ご紹介

- ★ほめることの大切さを改めて感じました。我が子にもたくさんの良い所があり、しっかりほめてあげようと思いました。ダラダラとしかりがちだったので、短く、冷静に、望ましい行動を提示してあげられるようになれるといいなと思います。とても為になる講座でした。勉強になりました。
- ★毎日、5歳児に叱っています。今のまま子どもを育てたら、どんな性格になってしまうのだろう…と恐ろしくなりました。子どもにばかり言うのではなく、親の自己肯定感を高めることも重要なのだと思いました。意識して日々のトレーニングをしたいと思います。今日家に帰って主人にも講座の内容を伝えたいと思います。
- ★ハッとしました。どうしても考えず叱ってしまっていたような気がします。一回深呼吸して、子どものいい点をほめていきたいと思いました。
- ★子育ては、楽しいこともたくさんありますが、それと同時に正解がなく、難しいと感じることもあります。最近気づいた事は、叱る時は子どものできないところばかりに目が向き、注意すると子どもは反発し、私も自分の思いが伝わらない事にイライラしてしまい、悪循環になるということです。今日のお話は、間違った叱り方をしているということに気づくことができました。大人でも失敗や間違いはありますし、むしろ子どもの方がよくわかっていることもあります。何があってもチャレンジ精神が続くには、「自分は大丈夫」と思えることが重要で、自己効力感の向上と言う点を大切にして、改めて子どもと向き合っていけたらと思います。大変勉強になりました。少しずつ実践していきたいです。
- ★今日も「ジラ」くる娘に感情的に怒ってしまい、今日の講座を受けて反省ばかりでした。良い行動に目を向け、しっかりほめ、正の強化子を提示し、親子共々前向きに成長していきたいと思います。ありがとうございました。
- ★例文がありとてもわかりやすく、これからの子育てに活かせる話がたくさん聞けて受講して良かったです。できていない所にどうしても目がいきがちですが、適切な行動に目を向けて、ほめることをたくさんしてあげたいと思います。

