

ペアレントトレーニング について

町田市子ども発達センター

プログラムの概要

- 小グループで実施する(8人程度)
- 2~3週間隔で、全7回のセッションを行う
- 1回のセッションは90分
- ステップ・バイ・ステップで積み上げていく
- ロールプレイや宿題を用いる
 - セッションの中でロールプレイをすることで、学んだことを練習してみる
 - 宿題として家に持ち帰り、実践する
- 話し合いを重視する
 - お子さんとの具体的なやり取りをあげてもらいながら、より効果的な解決方法を考えられるように話し合っていく

プログラムのすすめ方

- 各回の大まかな流れ
 - 宿題の回収
 - 前回のふりかえり
 - 宿題の発表、ロールプレイ
 - 今回のテーマの説明
 - ロールプレイ
 - 質疑
 - 宿題の説明

プログラムのすすめ方

～5つのポイントをもとにかかわり方を練習します～

- 第1回 行動を3つに分ける
- 第2回 肯定的な注目を与えよう(ほめかたのコツ)
- 第3回 スペシャルタイム
- 第4回 注目をしない+好ましい行動をつかまえる
- 第5回 子どもの協力を増やす方法～効果的な指示の出し方①～
- 第6回 子どもの協力を増やす方法～効果的な指示の出し方②～
- 第7回 これまでのふりかえり

ペアレントトレーニングのポイント①

～子どもの「行動」を捉える～

●子どもの「行動」を捉える



どうして???

子どもの行動によって、対応の仕方が違うからです。

行動とは何でしょう？

●行動とは…

- 見たり、聞いたり、数えたりできるもの。
- 「〇〇する」と具体的に表現できるもの。



親が
「片づけなさい」と言っても…

~~言うことを聞かない~~

おもちゃで遊んでいる

子どもの「行動」を捉える

～行動の違いとそれぞれの対応の基本～

行動を3つに分ける

	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	なくしたい行動 許しがたい行動
内容	子どもがしていることの中で、どんどんやってほしいこと	危険ではないし、絶対に許せないわけではないけれど、やめてほしいこと	危険なこと、絶対に許せないこと
対応	注目のパワーを利用する (ほめる)	好ましい行動をするまで待つ＋ほめる 指示の工夫＋ほめる	

ペアレントトレーニングのポイント②

～注目のパワーを利用する～

肯定的な注目

やる気スイッチをonにして、好ましい行動を増やす力がある



お片付けじょうず！！

遊ぶのをおしまいにできたことが、とても良かった

手伝ってくれて、ありがとう

おもちゃ片付けたね



言葉で言ってくれたから、何が嫌だったかよくわかった

ペアレントトレーニングのポイント③

～ほめ方のコツ～

●交換の法則

- 自分がプラスが欲しいならば、先に相手に与えよう。
- マイナスを与えれば、それは自分に返ってくる。



親がやって欲しいこと
をしたときにほめる

親がやって欲しいことをしたとき
だけではなく、好ましい行動をした
ときにはすかさずほめる

こちらの方が、子どもがより協力してくれます。

注目にも種類がある

～マイナスを与えれば、それは自分に返ってくる～

否定的な注目

やる気スイッチをoffにして、困ってしまう行動を増やす力がある



ダメでしょ

何度言ったらわかるの！！

やればできるじゃない

ちゃんとできるじゃない。
だったら、最初からやればいいのに



片付けできてえらかったけど、次は一回言ったらすぐに片付けてね

待つことの大切さ

～【注目をしない】ことの効果～

片付けず、ボーっとしていることに注目すると???



さっさと片付けなさい！！

これからやろうと
思っていたのに、
やる気なくした。



待つ【注目をしない】ことで...

- 否定的な注目を減らすことができます。
- 子どもの自発的な行動を引き出すことができるかもしれません。

ペアレントトレーニングのポイント④

～25%ルール～

100%を目指すと、ほめるタイミングを逃して結果的に注意することが増えてしまいます。
できていない75%には注目せず、25%くらいできたところでほめるようにすると良いでしょう。



少しでもやったら
ほめて～
25%くらいできたら
ほめて～
できてない75%には触れ
ないで～
その方が頑張れるから～

ペアレントトレーニングのポイント⑤

～伝え方の工夫～

何かを伝えるときは、

「近づいて、注意をこちらに向けてから」

ほめるときは、

「表情やしぐさに感情をこめて」

やって欲しいことを指示するときは、

「近づいて、穏やかに、落ち着いた声で」

プログラムを通して期待できること

- 子どもとうまくかかわれるようになり、親としてのストレスが減ること
- 肯定的で一貫した、家庭内のやり取りがうまれること
- 子どもの行動に、現実的な期待を持てるようになること
- 子どもの行動に対して、適切に対応をする力が向上すること
- 子どもの【自分の行動をコントロールする力】が育つように、親が援助すること

- × 家族の全ての問題が解決するわけではない
- × 子どもの行動が即座に変化するわけではない
- × 継続したプログラムへの参加と宿題の実施なくして、改善は見られない

- ◆ スキル(技)を身につけるためには、練習が大切です。宿題に積極的に取り組んでください。
- ◆ 積み重ねていきますので、できるだけ遅刻・欠席をなさらないようにしてください。

お願い

- プログラムの中の話の内容等について、プライバシーを厳守いたします。
- 参加される皆さんも、他のメンバーのプライバシーへの十分な配慮をお願いします。