

# ペアレント・トレーニング

管理者、児童発達支援管理責任者：福井 宏昌





# 自己紹介

- 福井 宏昌  
(ふくい ひろまさ)
- 出身：富田林市
- 趣味：サッカー  
素潜り
- 特技：マッサージ
- モットー  
為せば成る！





# ママキラ会開催にあたってのお願い

---

- ・この会で知り得た個人情報に関わる内容は、秘密厳守でお願いいたします。
  - ・お互いにプライバシーを尊重して頂き、気持ち良いお付き合いができるようご配慮お願いいたします。
  - ・皆さんが気持ちよくお話できるように心がけましょう。
  - ・一人でお話が長くなり過ぎないようにお願いいたします。
  - ・政治・宗教・営利活動等をご遠慮ください。
  - ・無理に話さないといけないということはありません。
- 聞くだけの参加でも結構ですのでお気軽にご参加下さい。



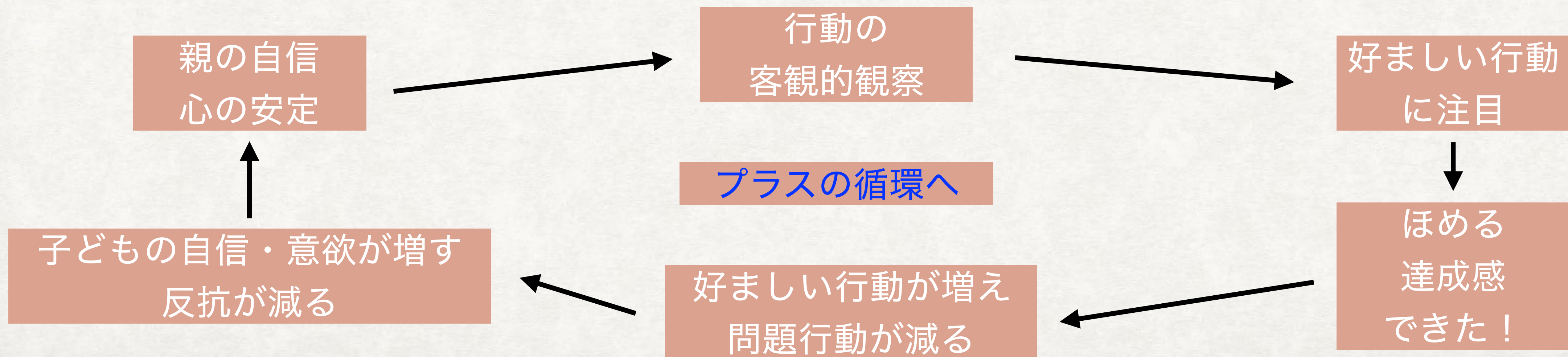
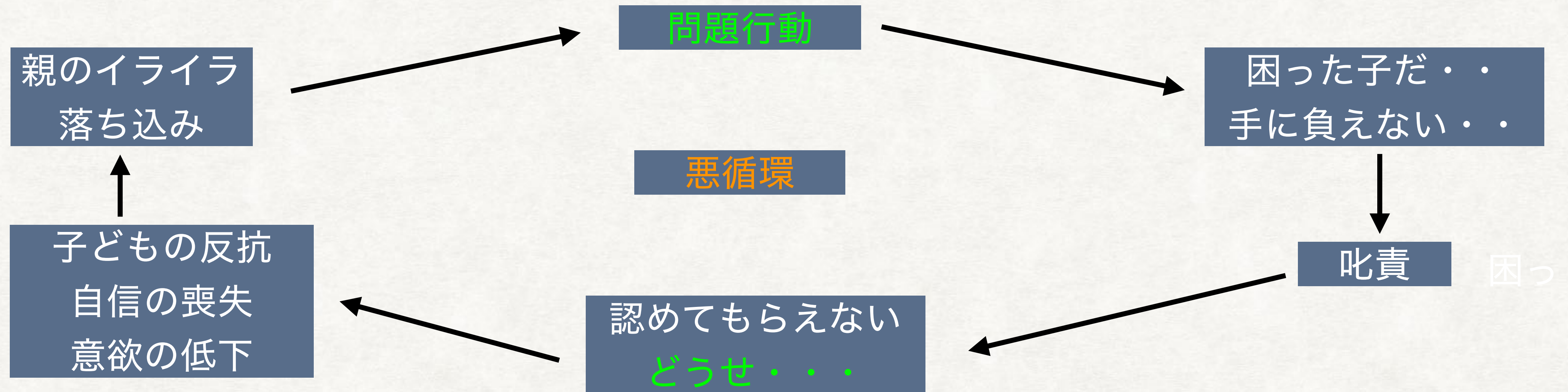
## STEP1 ペアトレとは・・・

- 行動理論に基づき、子どもの好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らすための技術を親が獲得するためのプログラム（具体的なやりとりのコツ習得）
- 親の認知の変容によって、子育てのストレスを減らすことも可能（「こんなこともできないのか」→「こうすればできる」）

好ましい行動に注目（ほめる）して、  
適応行動を増やしていく



# おさえておきたいこと



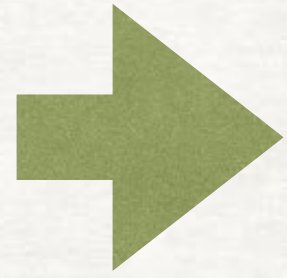


## STEP2 子どもの性格（心理）ではなく、行動に注目する

- Case1：子どもがファミレスでデザートを待ちきれず、だだをこねているうちにコップを割ってしまった。

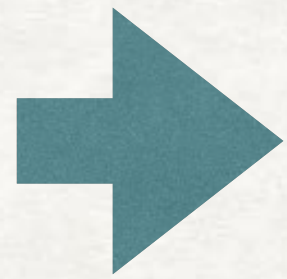
⇒**その時の子どもの心理ではなく、表に現れた行動を分析する**

○ 行動を見る



- ・ものを壊したのに謝れなかった
- ・注文した品が出てこなくても少しくらい待たなくちゃ
- ・でも割ったコップを自分で片付けようとしたことはよいこと

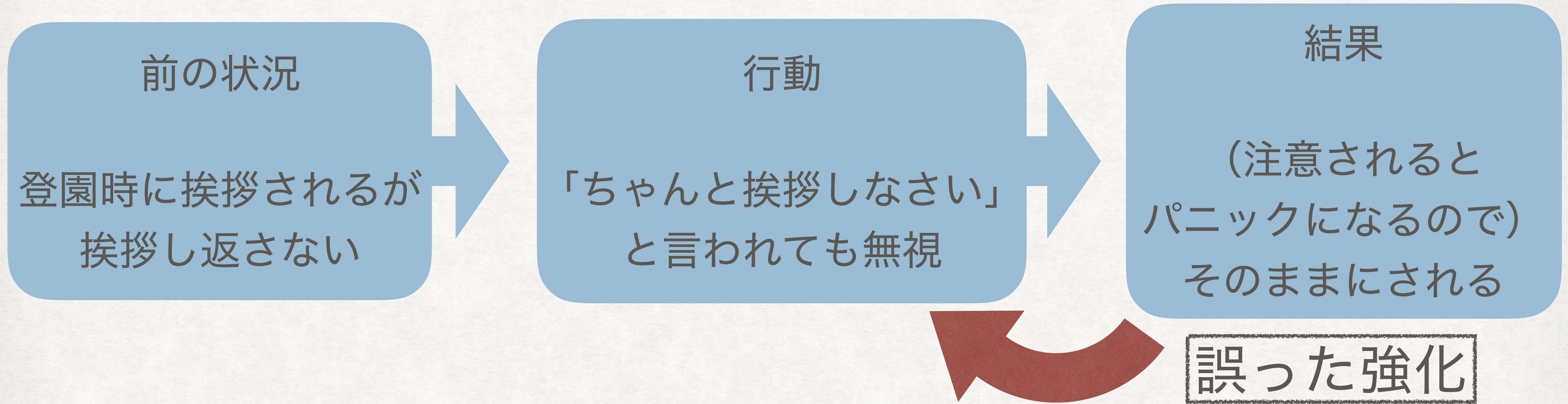
× 心理を見る



- ・いつも甘やかしすぎだろっか。厳しくした方がいいのかな
- ・わがままな性格を直さなきゃ、将来もっと大変になる
- ・どうして、わざと困らせようとするの！



# 子どもの行動を分析して理解する



本人：幼稚園年長女児

視点：聞こえているのか（他に気になるものがある等）

自分に言われていることが分かっているか

「ちゃんと」の意味が分かっているのか

**誤った強化**

騒いで注意された子が  
次はもっと騒いで気を引こう  
と考える場合も



# 子どもの行動を理解して対応できるようにする

## 前の状況

「花子ちゃん、おはよう」  
と顔を見て挨拶される

## 行動

「おはよう」と  
挨拶を仕返す

## 結果

「ちゃんと顔を見ておはよう  
言えてカッコいいなー  
さすが年長さん」  
と褒められる

**強化**

行動の頻度を強めること

登園前に「おはよう」と言われたら  
相手の顔を見て「おはよう」と言い返す  
ことを約束しておく。

(家でも習慣化する。友達に名前で  
呼んでくれるようお願いしておく)

Point : 感情的になるとお互いにつらい  
ペアトレでは、行動の観察と変容にしばらく  
考えるため、感情に振り回されずに  
落ち着いて対処できます。



# 子どものことを理解するチャンス

「あなたは、子どもを変える為の鍵です」 シンシア・ウィットム (ペアトレ創始者)

- 1. 問題をはっきりさせる

子育ての悩みを明確にする。どの行動が問題になっているか、具体的に書き出してみる。

- 2. 子どもの苦労を理解できる

なぜ問題を起こすのか、その背景にも目を向ける。

- 3. 良い対応を覚える

問題と背景を理解した上で対応を考え、実践する。

- 4. 子どもの成長が見える

対応をする前に行動を詳しく見ているので、小さな進歩にも気づきやすくなる。

- 5. 子どもの努力にも気づく

子どもの行動を注意深く見るようにすると、自然と子どもの成長や努力が目に入るようになる。結果、行動だけでなく気持ちもより深く理解できるようになる。

- 6. まわりが協力してくれる

問題も、保護者の苦労も、子どもの成長もはっきりする為、周囲が同じ対応を取ってくれるなど協力を得やすくなる。



## STEP3 子どもの行動を3つに分ける

「好ましい行動」「好ましくない行動」「許しがたい行動」の3種類に分ける

- 1. 良い行動に注目できるようになる
- 2. 困った行動にばかり目が向いていた事に気づく
- 3. 困った行動には2通りあり、叱らなくても無視すればよい行動があると分かる。
- 4. 良い注目によって好ましい行動が増えることで、相対的に好ましくない行動が減ってくる。
- 5. 子どもを先入観で決めつけず、一つ一つの行動に目が向くことで一貫した対応ができるようになる。タブーの言葉「人格の否定」が無くなる。



# 行動を分ける時のポイント

- 自分で直接目にした行動を取り上げる
- 「わがまま」などの性格ではなく、「お菓子をねだる」などの行動例を取り上げる
- 自分が「好ましい行動」ということを、他の人が同じように考えない場合もあるが、考え方は人それぞれでOK！
- 「静かにしない」ではなく、「電車内を走る」というように具体的な行動を取り上げる
- 行動は、1つずつあげる。「宿題をやらないでテレビを見て騒ぐ」  
⇒「宿題をやらない」、「テレビを見て騒ぐ」

※もし、「好ましい行動がなかなか見つからない」と思った時は、気持ちを切り替えて挨拶ができた、おもちゃを片付けたなど **「当たり前だけどできている行動」**を探しましょう。



## 行動を3つに分けて一貫した対応をする

|                     |                       |                                         |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 好ましい行動<br>(増やしたい行動) | 好ましくない行動<br>(減らしたい行動) | 許しがたい行動<br>(すぐ止めたい行動)<br>Ex: 自傷他害の恐れがある |
| ほめる<br>(すぐ、具体的に)    | 無視<br>(待ってからほめる)      | リミット<br>セッティング<br>(警告→タイムアウト)           |



# 行動分けの例

## 好ましい行動の例

- ☆声をかけると宿題をする
- ☆人におもちゃを貸せる
- ☆自分から家事を手伝う
- ☆「ありがとう」と言える
- ☆イライラを我慢できる

## 好ましくない行動の例

- △「クソババア」と言う
- △入浴を嫌がってぐずる
- △テレビを見続ける
- △カバンを部屋に放り出す
- △欲しい物を大声でねだる

## 許しがたい行動の例

- ×人を思い切り叩く
- ×危険な所にわざと登る
- ×「死ね」と暴言を吐く
- ×包丁を持ってふざける
- ×赤信号を渡るうとする

## POINT

「にぎやかな所を嫌がる」「新しい服を着ない」など感覚の過敏性は、  
脳の機能異常に関連することなので修正する行動とはせず、  
過敏さを和らげるよう、環境を調整する。



## 3つの行動分けの例（HWシート）

| 日付  | 好ましい行動<br>(増やしたい行動) | 好ましくない行動<br>(減らしたい行動)         | 許しがたい行動<br>(すぐ止めたい行動)         |
|-----|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7/2 | 漢字のテストで<br>100点取った  | 机がおもちゃで一杯で<br>勉強できない<br>(いつも) | リビングのソファで<br>お菓子を食べて<br>散らかした |
| 7/7 |                     | 朝からジュースが<br>欲しいとグズグズ言う        | ジュースはダメと<br>言われ、物を<br>投げつけた   |

ジャッジは親、ただし一貫性を持つこと



## STEP4 上手な褒め方を身につける

- 1. 視線を合わせて：子どもの目を見て、子どもが見返してから
- 2. 近づいて：そばに行って、子どもと同じ目の高さで
- 3. 感情・動作をこめて：微笑んで、頭や肩に手をあてたりしながら
- 4. タイミング：子どもの良い行動が始まったらすぐに、または直後に
- 5. 簡潔に、具体的に：行動を明るい口調でほめる、気持ちも伝える
- 6. 褒め言葉だけ：「次もがんばって」は必要ない



# さまざまな「ほめる」

ほめ言葉を使わずに「ほめる」方法も知っておきましょう

- 手を振ったり、笑顔を見せたり仕草で「ほめる」を表現
- 好ましくない行動をしている時に好ましい行動のヒントを出し、気づいたらほめる
- 「〇〇をはじめたね」「もう少しだね」と経過を表す言葉を伝える
- 「〇〇がここまでできたんだ、すごいね！」と励ます
- 感謝を伝える「〇〇してくれてありがとう」「〇〇してくれたおかげで助かるわ」  
「〇〇してくれてママ嬉しい」
- 子どもの体に触れる。（頭をなでる、肩や背中にふれるなど）



小学高学年頃からは、さりげなく、（人格を）認める感じで  
マイナスの褒め方は決してしないように！

- × 「どうして最初からそうしなかったの」
- △ 「ほら、できると言ったでしょう、お母さんの言った通りでしょ」
- △ 「次、これしなさい。早くしなさい」

**ほめる時は必ず子どもの手柄にする**



# 「肯定的な注目」は、ほめること

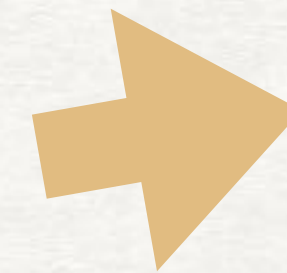
## 肯定的な注目

ほめる、喜ぶ、感謝する、笑顔を見せる等  
⇒もっとがんばろうとプラス思考に

## 否定的な注目

叱る、怒る、非難する、問いただす等  
⇒自分はダメだとマイナス思考になったり  
かまってもらえると間違った学習をする

**ペアトレでは・・・肯定は多く、否定はしない**

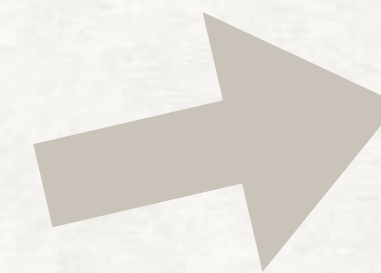


こうすれば褒めてもらえると実感

例：手伝ってくれてありがとう、勉強するのえらいね、上手にできているよ、

「ごめんなさい」が言えたね、静かに待てたね

**多くの場合：肯定は少なく、否定が多い**



好ましい行動をしても親の反応が返ってこないで、  
それが好ましい行動だと実感できない。  
好ましくない行動で親の気を引こうとする。

例：手伝いなんてできて当たり前、勉強はしなきゃいけないこと、

騒いじゃダメ、どうしてできないの？早くちゃんとして、もう口きかないよ



# 親子で遊ぶスペシャルタイム

好ましい行動に目を向けるチャンス！

- 1. 親は、**干渉（口出し）せずに**子どもと関わる

好きな事、得意な事をしている時には  
子どもは、良い面をどんどん見せてくれる

- 2. 子どもは、**自分の好きな事を選んで、好きなように遊ぶ**

（ただし、TVゲームやビデオなど対人やりとりのない遊びは禁止）

- 3. 親は、子どものやっていることをよく観察して、実況するように声をかけたり、いいなと思ったことをどんどん褒めていく。

- 4. 時間は、1回15～20分で週に1～2回程度。親自身がリラックスして親子タイムを楽しめるように無理のない時間帯に行う。

※親は、注意の向け方が上達し、具体的にほめる習慣がつく

※子どもは、叱られずに楽しく遊びきる体験をつめる



## STEP5 子どもが達成しやすい指示を出す

- なぜ指示を達成しにくいのか
  1. 耳からの情報が入りにくい、周囲からの刺激で気が散りやすい
  2. 動機づけが弱い
  3. 指示が達成できた・ほめられたという体験が非常に少ない
- 上手な指示の出し方
  1. 注意をひいて予告（納得できる約束） Ex: 「○分後に」「あと×回で」 《スタート》
  2. CCQ(Calm,Close,Quiet)：穏やかに、近くで、落ち着いた声で
  3. 具体的に手短に1つの行動を示す。「ちゃんと～」は×、「～しよう」
  4. ほめて終了（課題達成まで何度もほめる） 《エンド》

**25%ルール：好ましい行動を始めた25%で（100%できるまで待たず）できたところをほめる**

※何度も指示を出す必要があることを予想しておく（反発されても同じ指示を繰り返す）



# 子どものやる気を引き出す

子どもに選択肢を示し、自分で行動を選ばせる

- 「バッグを持ちなさい」⇒「お花のバッグを使う？それともいちごのバッグ？」
- 「自分でやる？〇〇（弟や妹）と一緒にやる？」
- 「今、お風呂に入る？１０分経ったらにする？」

子どもが答えない時は・・・

「じゃあお母さんが選ぶよ。それとも自分で選ぶ？」



## STEP6 上手な無視のしかた（無視＝ほめる為に待つ）

- 無視とは、子どもの存在を無視するのではなく、子どもの好ましくない行動には、あえて注目せず、見て見ぬふりをする事。  
⇒好ましくない行動をしても見返りがない為、その行動をやめるようになります。
- 無視は、**ほめることと併用してこそ効果**がみられる
- 上手な無視のしかた
  1. 子どもの好ましくない行動には、反応しない。見て見ぬふりをする
  2. 無視中は、「その行動を好ましく思っていないこと」を態度で示す  
※イライラしたり感情的にならない、ため息もダメ、子どもの方を見ない
  3. **無視すべき行動が止まったら、すぐにほめる**  
＊無視しはじめたら、一旦その行動は増えることを予想しておく



# 無視が難しい場合とは・・・

- 1. 無視が有効でない「減らしたい行動」もある。

Ex：＊身についていない行動   ＊無視すると続く行動

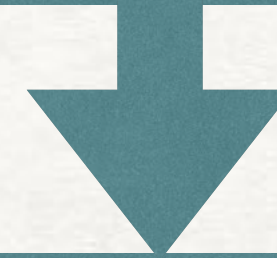
- 2. 無視が有効でない場合は、
  - ・ 事前の工夫（環境調整）を考える
  - ・ 「身につけさせたい行動」は何か、その行動を日頃からほめているか
- 3. 幼児、ASDの場合
  - ・ 好ましい行動が何か本人に分かるように伝える（絵やカードも併用）

※無視は、3歳を過ぎてからが望ましい（発達年齢、愛着障がい注意）

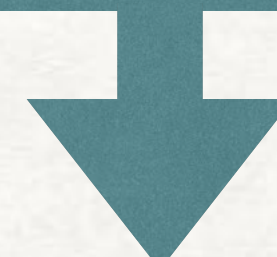


## 「ほめる」と「注目しない」を使い分ける

好ましくない行動を見て見ぬふり。その行動をした瞬間から、反応しない



子どもが好ましくない行動をやめた時に、さりげなく近づいていってほめる



好ましくない行動をやめた後に、好ましい行動をし始めたら、さらにほめる

### POINT

ほめるところまでを1つの対応として身につける。

最後にしてほしい行動をあらかじめ考えておくと

ほめるタイミングをつかみやすくなる。



# アクションプラン

いつ無視するか、いつ褒めるかの計画表



特に改善したい行動をリストアップ

いつ、どこで起きるか、どんな行動に変えたいかを書く



注目しないで我慢する為のイライラ対策を書く

Ex.家事に没頭する等



うまくいった時の褒め方を練習しておく



# 使いたい言葉



- ○○することができたね、えらいね。さすが・・・
- ○○してくれてありがとう。○○してくれて助かるわ。○○してくれて嬉しい。
- ○○する時間ね、○○しよう。
- 今日の宿題は、なあに？（気づいてみせるだけでもよい）
- 随分すすんだね、その調子その調子。
- もう、そろそろ終わるね、あと少しだね。
- 「ババア」っていうなら、話は聞きません。
- 私も「むかつく」って言わないようにするね。



# 使いたくない言葉

- 早く〇〇しなさい⇒命令形ではなく、「～します」に
- どうしてそんな事するの？⇒理由を問いただす必要はない。  
好ましくないことだと示せばよい
- 赤ちゃんじゃないんだから⇒小言や不満は、子どもを傷つける
- △△しないと××できないよ⇒否定形ではなく、「～すると～できる」に
- もう！悪い子ね⇒好ましくない行動を示す。子どもを悪く言わない。
- この位やってよ⇒出来ないことをとがめない。できることを伝える。
- お兄ちゃんはやってるよ⇒兄弟、他人とは比べない。比べるなら過去の本人と。
- ちゃんとしなさい⇒言い方が曖昧。具体的に指示する。



## Q&A

- Q：気の利いた褒め言葉が思いつかない

A：子どもを感動させるような優れた褒め言葉は必要ありません。ほめる時には、自分がどの行動をほめられたのか、はっきり分かるように具体的に伝えましょう。

- Q：自分の言葉使いが汚いのはどうすればいい？

A：とっさに乱暴な言葉で注意することは誰にでもあります。完全になくするのは難しいことです。汚い言葉を子どもが真似してる場合は、子どもと一緒に「使いたくない言葉」リストを作りお互いにそのルールを守りましょう。



## Q&A

- Q：つい強く叱ってしまう。自分を抑えるコツは？

A：強く叱ってしまう時は、たいていイライラした時です。数分でよいので子どもから離れてリラックスする時間を取りましょう。イライラしたら子どもにどの行動が嫌なのか、具体的に伝えてください。その宣言をした上で別室にこもり好きな事をします。子どもが、ぐずっても注目しないことがポイント。自分がリラックスすると同時に「好ましくない行動には、注目しない」を実践しましょう。

- Q：学んだことをいかせないのはなぜ？

A：ペアトレの全てをすぐに活かすのは難しいです。変化は、ゆっくりと起きます。できたと思ったら翌日にはまた失敗する、最初は以前より好ましくない行動が増えたなんてこともあるかもしれません。なかなか効果が出なくても子どもにプレッシャーをかけないようにしましょう。



## STEP7 チャート（より良い行動の表）を作る

- 〇〇くんのシールゲット表（子どもにしてほしい行動を5～7つ書く。できたらシールを貼る。時間は細かく区切らなくてもよい。）

| 行動       | 時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|---------------|---|---|---|---|---|
| ひとりでおきる  | ～6：30         |   |   |   |   |   |
| ひとりでトイレ  | ～6：40         |   |   |   |   |   |
| 朝ごはんを食べる | 6：40～<br>7：10 |   |   |   |   |   |
| はみがき     | ～7：20         |   |   |   |   |   |
| 着替える     | 7：20～<br>7：40 |   |   |   |   |   |

ほめる為の表なので  
半分は、今できている  
行動に

子どもに表を見せ  
本人の意見にそって  
リストを修正する

家族全員が見る場所に  
貼る。目標を達成したら  
印をつけ、ほめる



# 「トークンシステム」でやる気アップ！

トークンは頑張った結果を形にするポイントカードのようなもの。  
ペアトレでは、紙に表を書き、そこにシールや印をつけてポイントを示す。

## トークンを使う

トークンによるポイント制  
を設定。親子で共通  
の目標を持つ

## 達成感がある

目標をクリアしたら  
ほめながらトークンを  
プレゼント。達成感や  
喜びを感じられる

## もめごとが減る

一連のやりとりを通じて  
親子関係が親密になる。  
もめごとが減っていく

努力すれば特典が得られると分かると子どもは、意欲を持ちやすくなる。

そして、成功を重ねるうちに、行動すること自体が喜びになり、  
特典が無くてもがんばれるようになっていきます。



# トークンポイントシステム

- 1. トークン表を作ってみる
  - 身につけたい行動を継次的にチェック（10個以内）
  - 無くしたい行動を明示して減点対象（2～3個以内）
- 2. トークン表作りのコツ
  - ①親子で項目を相談して決める
  - ②ポイントがたまりやすいように項目を工夫する
  - ③楽しみでやる気の出るトークン（ごほうび）を設定  
（おもちゃや食べ物ではなく、行動や機会を特典に）
  - ④達成感を持てる工夫（シールをつけながらほめる、×をつけない等）
  - ⑤同時に、好ましい行動とやめるべき行動を明示する
- 3. トークン表を通じて、家庭でのルールを明確化する
- 4. 本人の達成感と親子のプラスのやりとりが最も大切



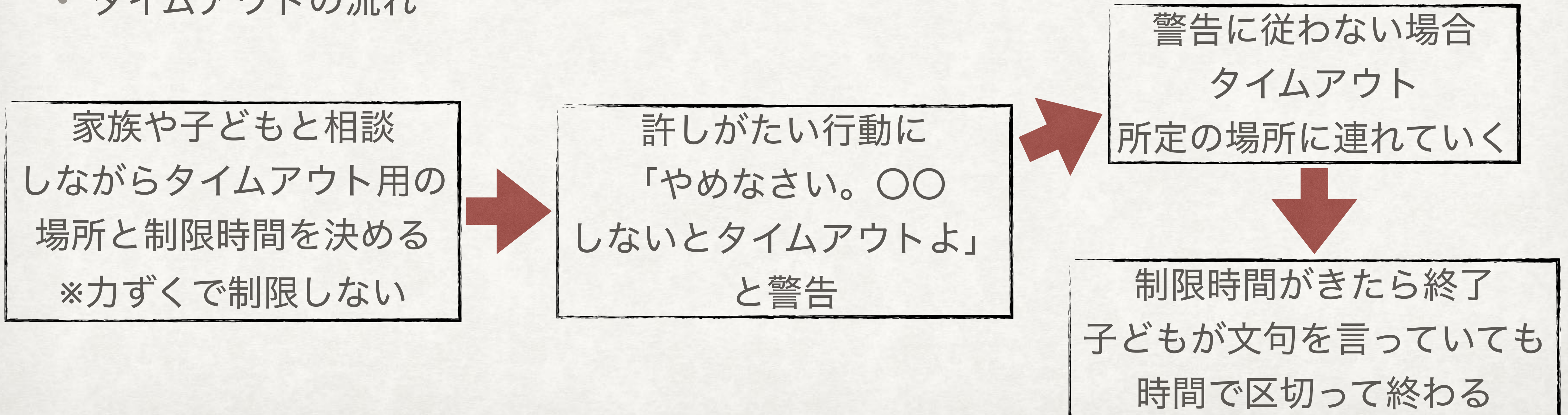
# 許しがたい行動の防ぎ方

- STEP3で分類した許しがたい行動が、ほめても見て見ぬふりをして適切な指示をしても改善しない時には**警告とペナルティによる「制限」**が必要。
- 警告：何を止めるべきか、止めないとどんなペナルティになるのか明確に伝える  
Ex. 「テレビを切らないと8時から1時間禁止よ」  
「家の中でボール遊びをするなら5分間取り上げます」  
「7時までにお風呂に入らないと、ゲームがマイナス10分ね」
- 警告にも従わない時は、警告時に伝えたペナルティを与える。  
指示（数回）⇒警告（1回のみ）⇒タイムアウト  
＊警告の前に「〇〇したら・・・できるのになあ」と誘ったり、トークン表のポイント減点で警告するのも可



# タイムアウト

- 「タイムアウト」：特定のものや行動を一定期間（最大でも5分程度）、取り去ること。遊び道具を一時的に取り上げたり、子どもを数分間、別室に連れて行ったりする。刺激を取り去り、静かな環境にすることで子どもが落ち着き、時間がきたら「タイムアウトはおしまい」とだけ言って終わりにする。※なぐさめない、さらに責めない
- タイムアウトの流れ





# トレーニングしてもうまくいかないのはなぜ？

- Q.嘘をつくのはやめさせるべき？

A.やめさせたい所ですが、すぐには難しいのでじっくり対応しましょう。

**子どもが正直に発言した時にほめることが、嘘をやめさせるためのベストな対応です。**

嘘をついた時に怒ったり、驚いたりすると「否定的な注目」になります。

「家具を壊したらお父さんに謝ろうね」などと次の行動に導くとよいでしょう。

- Q.「あと1回」と言ってねだる時は？

A.おねだりに負けることもあるでしょう。それも子供との生活の一部なので仕方ありません。ただ、度々要求を受け入れてしまうと指示を真剣に受け取らなくなってしまうので応じるのは、程々にしましょう。おねだりされるのは、「あと○回」という指示に不満があるのかもしれませんが。指示の見直しで対応し、おねだりには応じないというのが良い対処です。



# トレーニングしてもうまくいかないのはなぜ？

- Q.へりくつばかりでお手上げです。

A.アスペルガーの子どもはへりくつが上手です。理屈っぽい子には、理屈で挑んでも無駄です。子供が納得するまで説明しようと思ってもうまくいかないことが多いでしょう。指示の理由を聞かれても「そうして欲しいからよ」とだけ答え、同じ指示を繰り返しましょう。

- Q.子供が泣いたら許してもいいですか？

A.怪我やトラブルなどの緊急事態以外は、泣いてもグッとこらえてください。子供が泣くのは、多くの場合、人の注目を引きたい時です。そこで親がかけよったら、泣けば得をすることになります。泣いている間は「注目しない」で、泣き止んだ時に「ほめる」のが鉄則です。



# トレーニングしてもうまくいかないのはなぜ？

- Q.ぐずられて根負けしてはダメですか？

A.指示をしてもぐずっている子を見ると注意したくなるものです。放っておくと、そのままぐずり続けるのではと不安にもなるでしょう。しかし、そこで子供をかまって手伝うと否定的な注目になります。もう一度同じ指示を出し、子供が動くのを待ちましょう。子供が自分から行動し始めたら、すかさず褒めてその後は、手伝ってもよいでしょう。

- Q.「真剣な態度」を怖がるんですけど

A.子供の行動を無視し、指示を何度も繰り返すことが子供を怖がらせる場合があります。親としては、怖がらせてまで・・・と悩むかもしれませんが、指示は出して下さい。

子供が怖がるのは、指示の意図が伝わっていない場合がほとんどです。「〇〇するのはよくないことだよ。お母さんは△△してほしいの。△△したら聞くよ」というように意図をはっきり伝えてください。



# トレーニングしてもうまくいかないのはなぜ？

- Q.祖父母が子供を甘やかすのはダメ？

A.あまりよくありません。一貫した対応をとることが望ましいと言えます。祖父母にもペアトレの概要を伝えたい所ですが、難しいですね。特に気になる所だけ伝えてあとは、祖父母の意向も聞くというのが現実的な対処法です。祖父母が子供に教えてくれることもあるので柔軟に対応しましょう。

- Q.私自身、ペアトレに納得できません。

A.ペアトレをはじめ様々な育児法が示しているのは子育てのヒントであって、正解ではありません。納得できない点もあるでしょう。個別にアレンジした方が効果が出る場合もありますし、他の育児書なども参考にして自分なりの育て方を探すヒントとしてペアトレを使って下さい。



# トレーニングしてもうまくいかないのはなぜ？

- Q.むしろ、子供が私を無視します

A.ほめても反応なし、指示にも反応なしということもあります。子供が親の積極的な関わりを嫌がっている、言葉が抽象的で伝わっていない、発達障がいがあって話し言葉の指示が通じにくいなどの原因が考えられます。子供が好む言い方、伝わりやすい言い方を探す、発達障がいの特性に配慮した特別な言い方を工夫してみましょう。

- Q.子供が飽きても続けるべきですか？

A.ペアトレは、すぐにうまくなり、劇的な効果が出るというプログラムではありません。親子ともども、やる気を維持するのは大変でしょう。スペシャルタイムやトークンシステムは意欲を高めますが、それでも足りないこともあります。トレーニングをこなそうと思うとプレッシャーになるので乐することを原点と考え、役に立つ範囲で活用してください。