

♡ NICONICO ペアトレ ♡ 第3回

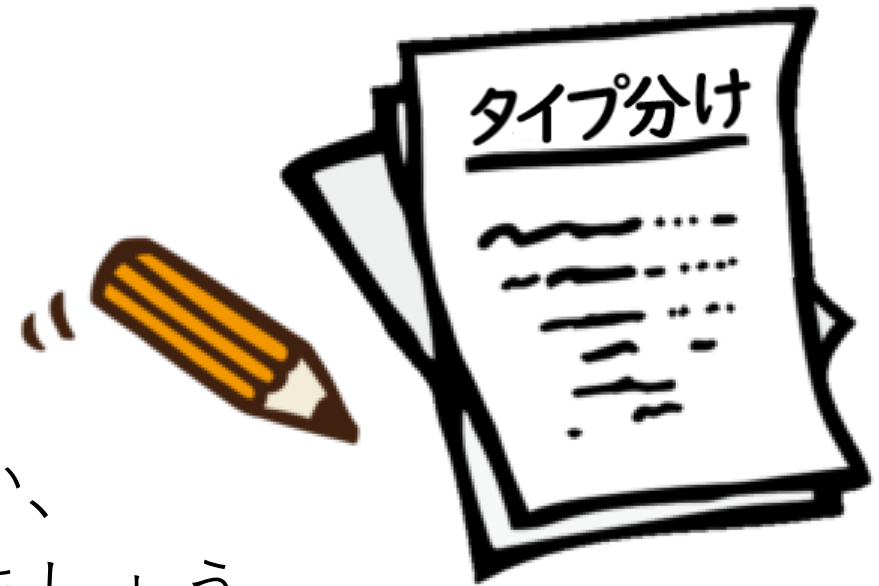
「子どもの行動のしくみを理解しよう」



ホームワークはいかがでしたか？

「行動の3つのタイプ分け」へのチャレンジはいかがでしたか？

- ・増やしたい行動
- ・減らしたい行動
- ・許しがたい行動



どのような行動をどこに分類したか、
分けた理由も含めて話し合ってみましょう。

本日の予定

- 講義「子どもの行動のしくみを理解しよう」
- 演習「観察上手になろう！」
行動のABC

講義

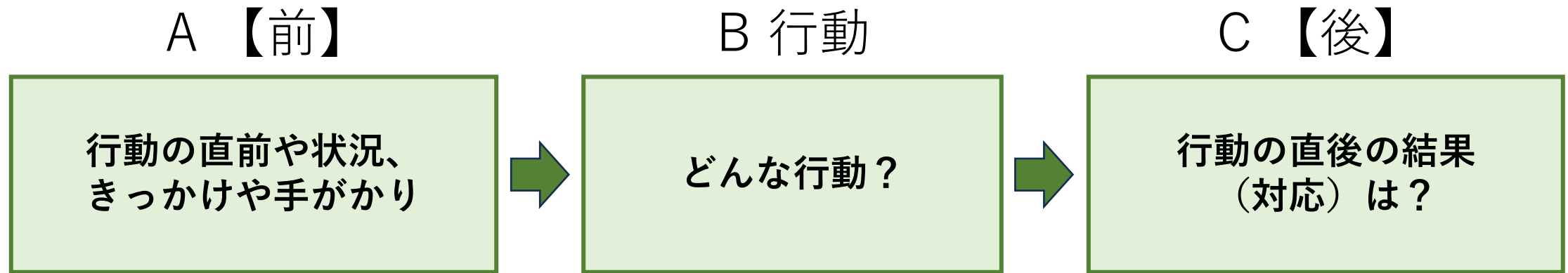
「子どもの行動のしくみを理解しよう」



前回の復習

- 「行動」とは、見たり聞いたりして数えられる「具体的な活動」のことです。
- 問題となる行動が起きる状況を観察し、今できることからスモールステップで取り組むことが、良い行動を増やすポイントです。
- 良い行動に注目をして、「褒め方のコツ」を意識しながらプラスの言葉かけをする練習をしました。
例：タイミング、声のトーン、表情、距離など

行動を理解するための「行動のしくみ」



- ・ポイントは、『**A→B→C**』の**3つの箱**に分けること
- ・今、何がきっかけでその行動が起こっているのか、なぜその行動が続くのか、どういう意味があるのかわかりやすくなります。
- ・これから問題が起こりやすい場面を予測したり、良い行動を増やして困った行動を減らすためのヒントになります。

行動が増えるしくみ（結果に注目してみよう）

- 私たちの日常生活の行動も、3分割して考えることができます。

A 【きっかけ】

B 行動

C 【結果】

料理のレシピを見る



料理を作る

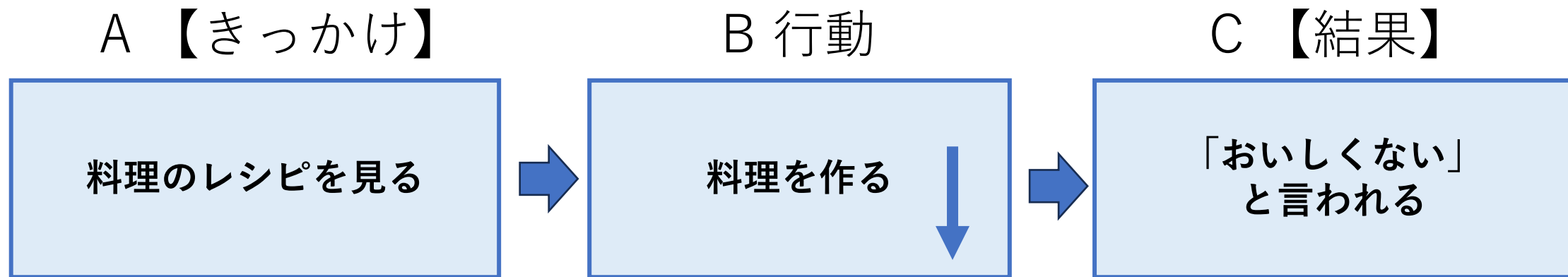


「おいしい！」
「すごい！」
と言われる

「結果」に良いことがあると、「行動」が増える

「おいしいね」と言われたら、その料理を作る回数が増える

行動が減るしくみ（結果に注目してみよう）

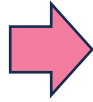


「結果」に良くないことがあると、「行動」が減る

「おいしくない」と言われたら、その料理を作る回数が減る

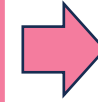
A 【きっかけ】

美容院で流行りの
髪形をすすめられた



B 行動

すすめられた
髪形を
オーダーする



C 【結果】

「その髪型すてき！」
と言われた

A 【きっかけ】

美容院で流行りの
髪形をすすめられた



B 行動

すすめられた
髪形を
オーダーする

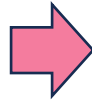


C 【結果】

「似合わないね」
と言われた

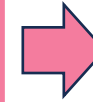
A 【きっかけ】

ペアレントトレーニングの
褒める宿題がある



B 行動

パートナーを
褒める



C 【結果】

パートナーの笑顔
さらに手伝ってくれた

A 【きっかけ】

ペアレントトレーニングの
褒める宿題がある



B 行動

パートナーを
褒める



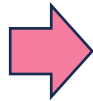
C 【結果】

「なにか買ってほしい
ものでもあるの？」
と言われた

子どもの行動にあてはめてみると…？

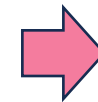
A 【きっかけ】

「ゲームは〇時まで」
と言われた



B 行動

約束の時間に
ゲームをやめる



C 【結果】

「えらいね！」
と褒められた
お母さんの笑顔

A 【きっかけ】

「ゲームは〇時まで」
と言われた



B 行動

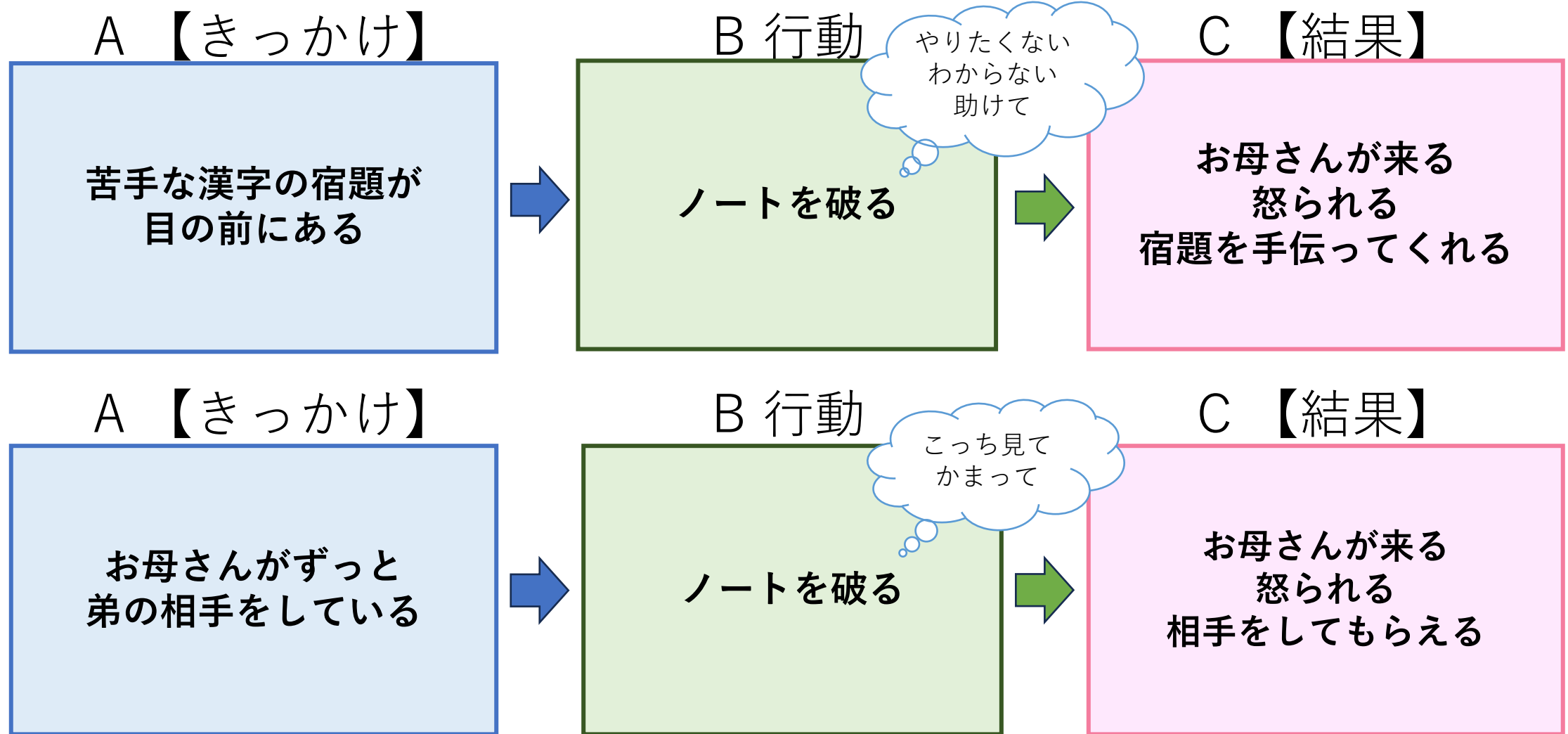
約束の時間に
ゲームをやめる



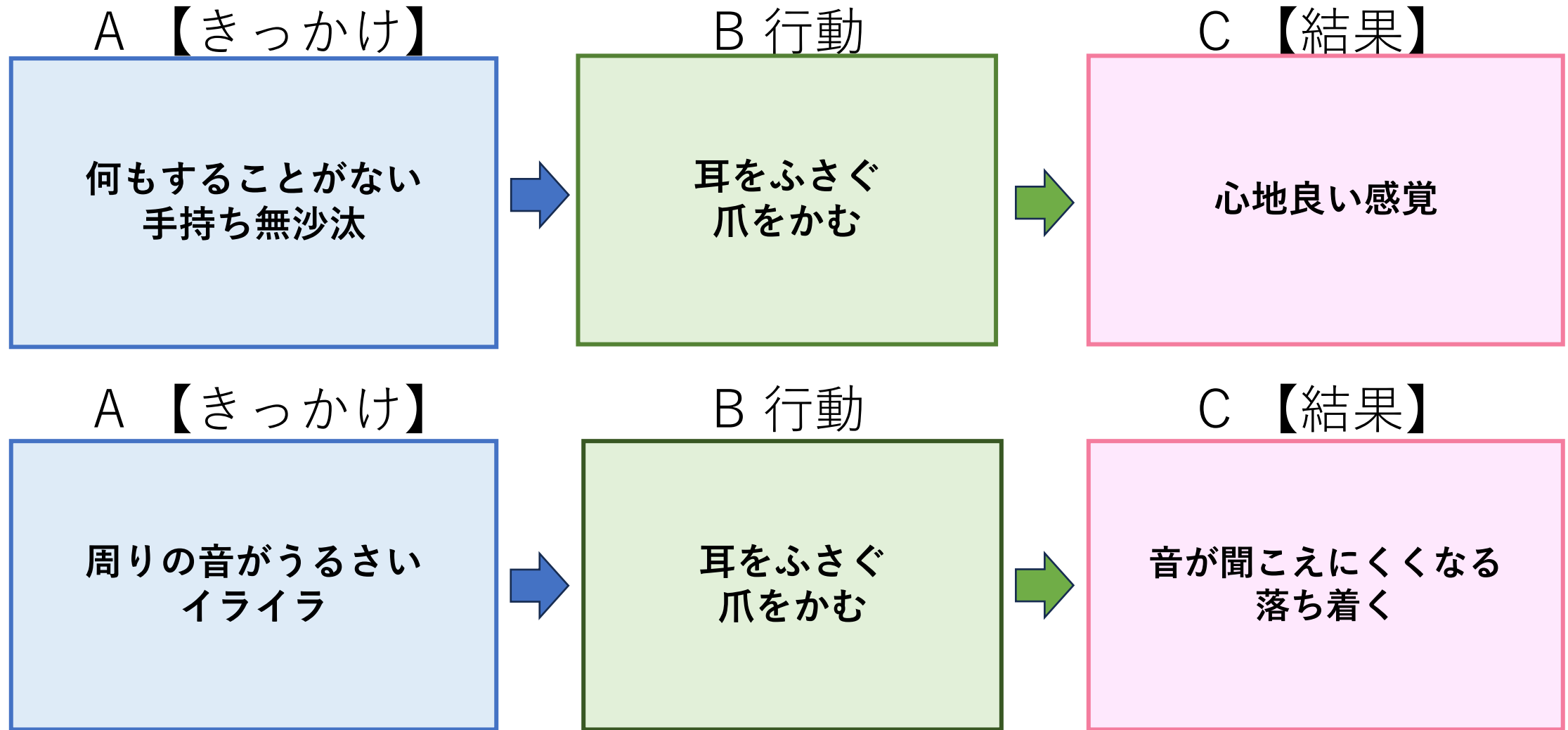
C 【結果】

「さっさと宿題しなさい」
お母さんの険しい顔

同じ行動でも…？ 行動の後の結果に注目！

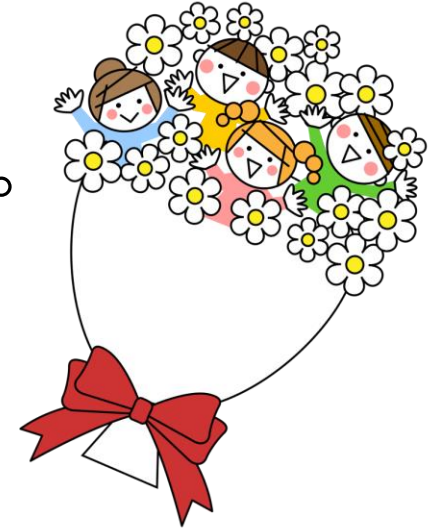


同じ行動でも…？ 行動の前のきっかけに注目！



行動のしくみ まとめ

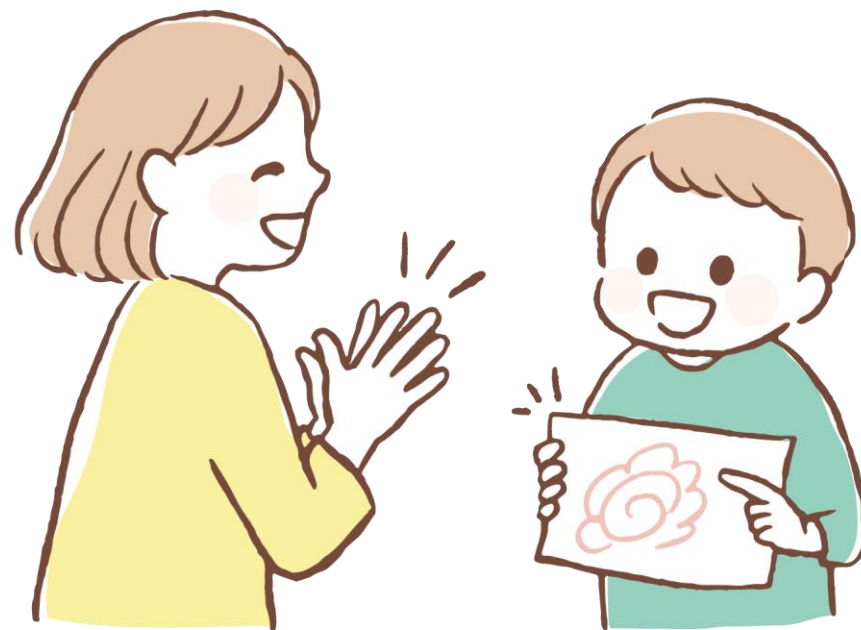
- 行動は、それだけが突然起こるものではありません。
 - 行動は、『**子どもからのメッセージ**』です。
 - 子どもの行動には、必ず何らかの意味があります。
-
- 同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります。
 - 子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後にある「子どもにとっての結果や周囲からの関わり」を整理すると、子どもへの関わり方が考えやすくなります。





休憩です

演習「行動のABC -褒め上手になろう-」



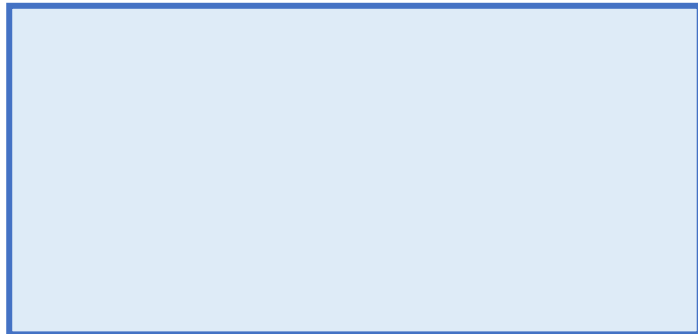
(参考文献)

「子育てが楽しくなる5つの魔法 改訂版」井上雅彦監修 アスペエルデの会

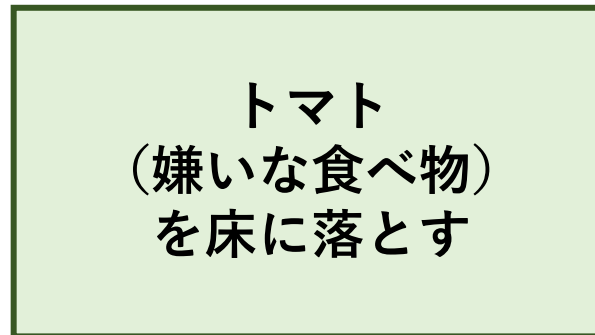
練習：子ども目線で3分割してみよう

- たろうくんはトマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになった時、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたものは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】



B 行動



C 【結果】



解答例：3分割してみよう

- たろうくんはトマトが苦手で、先に他のおかずを食べてしまいました。
- 最後、トマトだけになった時、トマトを床の上に落としました。
- お母さんは、「落ちたものは食べなくていい」と片付けてしまいました。

A 【きっかけ】

食事中、
嫌いなトマトだけが
お皿に残る

B 行動

トマト
(嫌いな食べ物)
を床に落とす

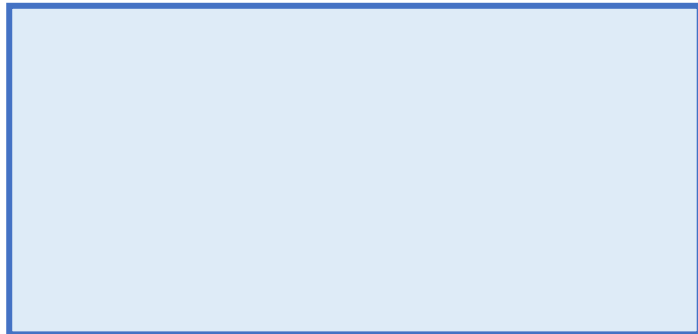
C 【結果】

「食べなくてもいい」
と言われた
食べずに済んだ

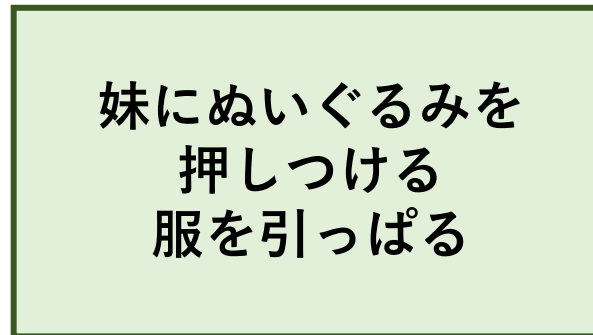
考えてみよう① 3分割してみよう 「子ども目線」がコツ

- お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しついたり服を引っぱったりし始めました。
- 妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- お母さんは「やめなさい！」と言いました。まさるくんは笑っています。
- 「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】



B 行動



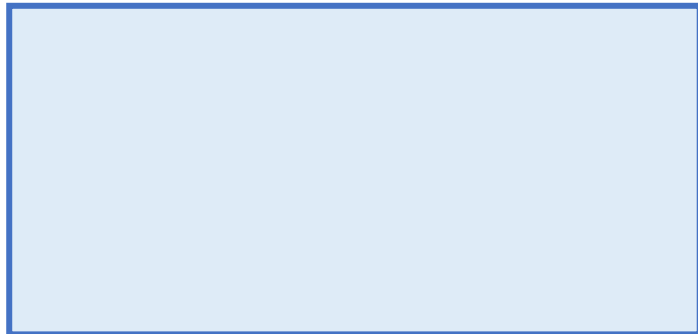
C 【結果】



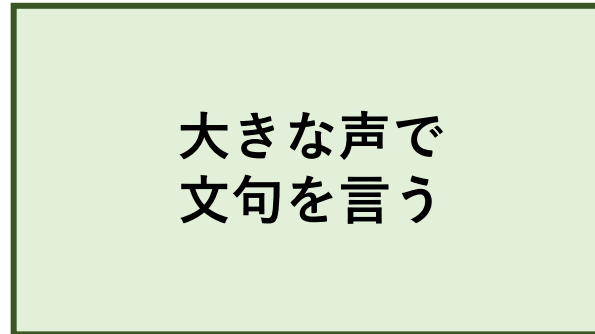
考えてみよう② 3分割してみよう

- すみれちゃんは、家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると「もうちょっと！まだセーブしてない！」「お母さんが邪魔するから失敗した！」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- お母さんも困ってしまって、時々そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】



B 行動



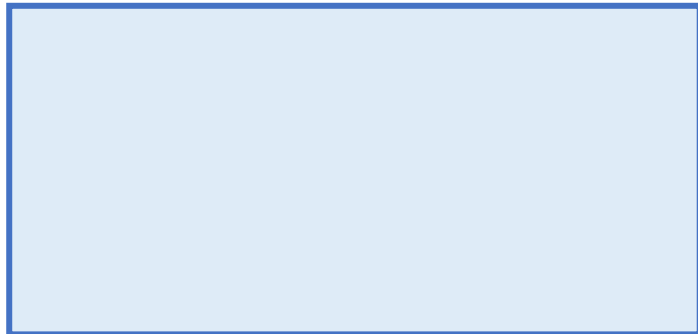
C 【結果】



考えてみよう③ 3分割してみよう

- 学校の活動で、「今日は班で話し合いをします」と先生が言うと、たくやくんは廊下に出て行ってしまいました。
- 先生が呼びに行きましたが、たくやくんは「いやだ、しない」と言いやります。
- そうしているうちに、班の話し合いが終わってしまいました。

A 【きっかけ】



B 行動



C 【結果】



解答例① 3 分割してみよう

- お母さんが妹の着替えを手伝っていると、まさるくんがやってきて、ぬいぐるみを妹に押しついたり服を引っぱったりし始めました。
- 妹は嫌がって泣きそうな顔です。
- お母さんは「やめなさい！」と言いました。まさるくんは笑っています。
- 「嫌がっているでしょ！」と注意しても、なかなかやめようとしません。

A 【きっかけ】

お母さんが妹の着替えを
手伝っている
ひま、することがない

B 行動

妹にぬいぐるみを
押しつける
服を引っぱる

C 【結果】

「やめなさい！」
お母さんが見てくれる
妹の反応もおもしろい

解答例② 3 分割してみよう

- すみれちゃんは、家で決められた時間にゲームをやめるようにお母さんに言われると「もうちょっと！まだセーブしてない！」「お母さんが邪魔するから失敗した！」など大きな声で文句を言って、なかなかゲームをやめようとしません。
- お母さんも困ってしまって、時々そのままゲームを続けさせてしまうことがあります。

A 【きっかけ】

ゲームをやめるように
言われる

B 行動

大きな声で
文句を言う

C 【結果】

お母さんが去る
ゲームが続けられる

解答例③ 3分割してみよう

- 学校の活動で、「今日は班で話し合いをします」と先生が言うと、たくやくんは廊下に出て行ってしまいました。
- 先生が呼びに行きましたが、たくやくんは「いやだ、しない」と言いやります。
- そうしているうちに、班の話し合いが終わってしまいました。

A 【きっかけ】

班の話し合い活動
(苦手、どうしていいかわからない)

B 行動

廊下に出る

C 【結果】

先生がかまってくれる
話し合い活動を
しなくて済む

行動の4つの機能（行動のメッセージ）



「いやだよ」「やりたくないよ」

回避

自分にとって好きでないもの・
嫌なものを避けるため

「みてみて！」

注目

人に注目してもらいたい
かまってもらいたい



1つだけの時もあれば、2つ以上重なっていることもあります



「ほしい！」「やりたい！」

要求

自分にとって好きなものや
活動を手に入れるため

「だって楽しいんだもん」

自己刺激

自分への感覚刺激や
行動そのものが楽しい



ABCの3分割のコツ

- 言葉や関わりだけでなく、周りの状況の変化が「きっかけ」や「結果」になっている場合もあります。
- きっかけや結果は、1つだけとは限りません。
- 複雑すぎて気づくのが難しい場合もあります。
- 子どもの目線で、何が起きているのかを考えてみましょう。
- ある行動が繰り返し起きている場合は、子どもにとって、『**何らかのメッセージ**』を伝える手段となっている場合もあります。
- 具体的なエピソードを書き出して、行動が起きる状況の共通点を見つけていきましょう。

ペアトレお疲れ様でした！

今回で、NICONICOペアトレは最終です。
今までご参加ありがとうございました。

ペアレント・トレーニングは日々の積み重ねです。

毎日の育児の中で『褒めポイント』を見つける意識をし、見つかったら
すかさず褒めることを習慣化してください。

子どもの褒めポイントを見つけ、自分の褒めポイントを探し、楽しい育
児ライフをお過ごしくださいね。

ごきげんよう。

