

♥ 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

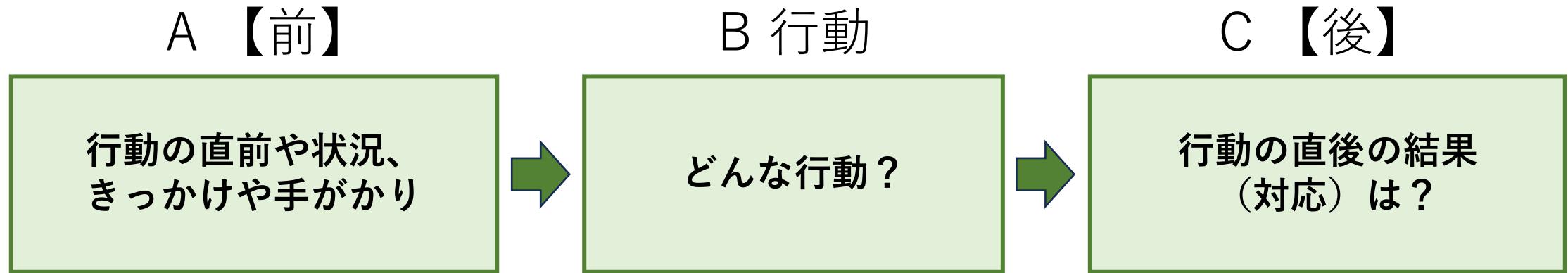
「子どもの行動のしくみを理解しよう」



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マ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

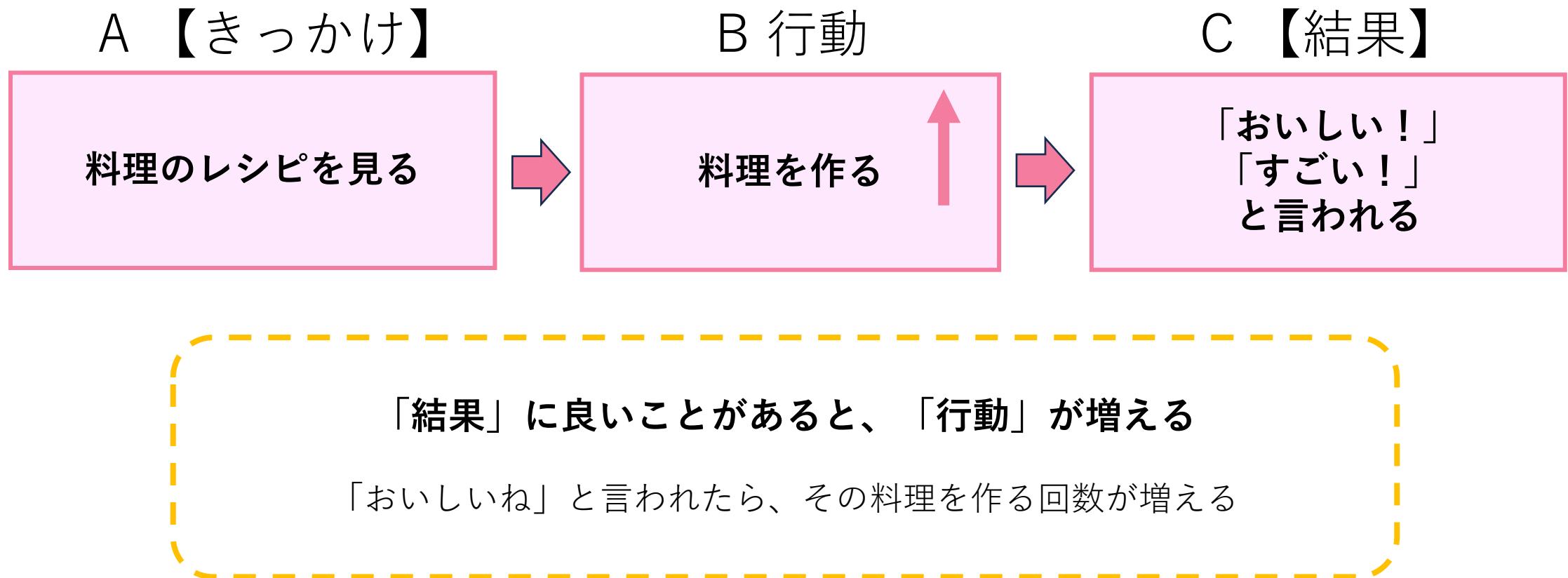
行動を理解するための「行動のしくみ」



- ・ 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。



行動が減るしくみ（結果に注目してみよう）



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！

A 【きっかけ】

苦手な漢字の宿題が
目の前にある

B 行動

ノートを破る

やりたくない
わからない
助けて

C 【結果】

お母さんが来る
怒られる
宿題を手伝ってくれる

A 【きっかけ】

お母さんがずっと
弟の相手をしている

B 行動

ノートを破る

こっち見て
かまって

C 【結果】

お母さんが来る
怒られる
相手をしてもらえる

同じ行動でも…？ 行動の前のきっかけに注目！

A 【きっかけ】

何もすることがない
手持ち無沙汰

B 行動

耳をふさぐ
爪をかむ

C 【結果】

心地良い感覚

A 【きっかけ】

周りの音がうるさい
イライラ

B 行動

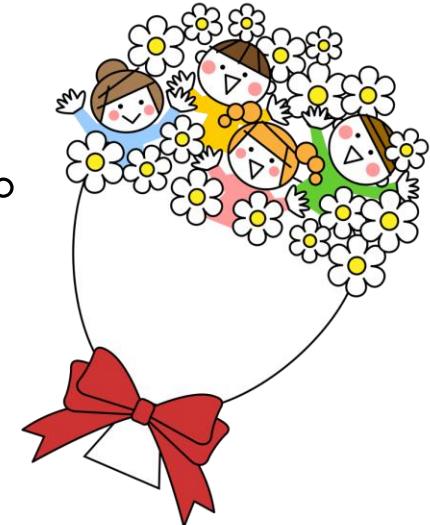
耳をふさぐ
爪をかむ

C 【結果】

音が聞こえにくくなる
落ち着く

行動のしくみ まとめ

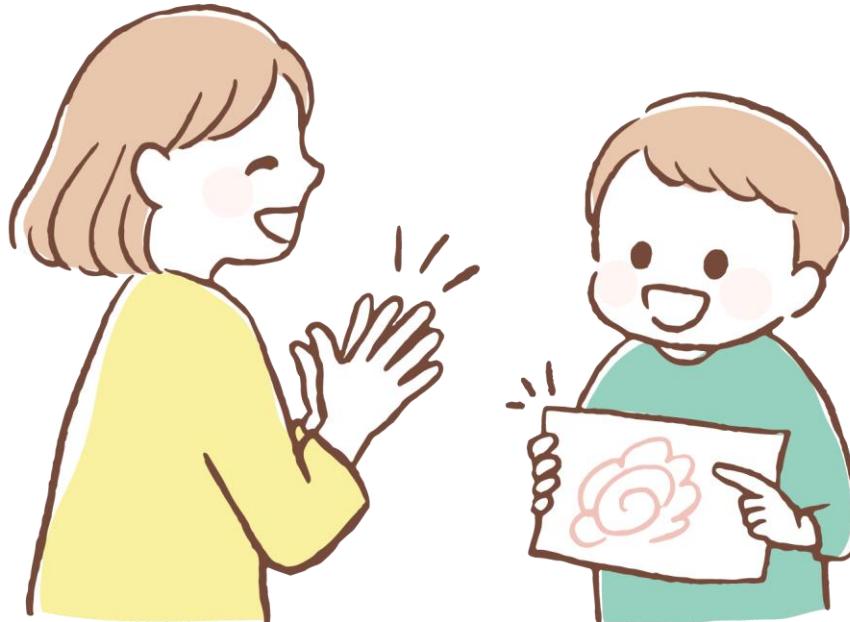
- ・行動は、それだけが突然起こるものではありません。
- ・行動は、『子どもからのメッセージ』です。
- ・子どもの行動には、必ず何らかの意味があります。
- ・同じ行動でも、前後によってその意味が異なる場合があります。
- ・子どもの行動の前にある「きっかけ」や、行動の後に子どものにとっての結果や周囲からの関わりを整理すると、子どもへの関わり方が考えやすくなります。





休憩です

演習 「行動のABC -褒め上手になろう-」



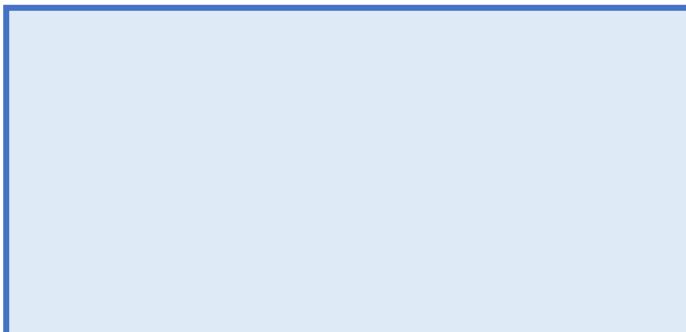
(参考文献)

「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

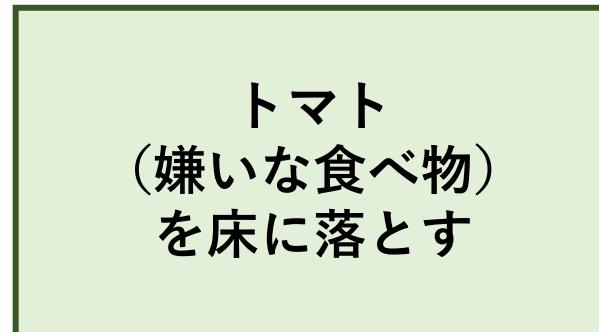
練習：子ども目線で3分割してみよう

- ・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

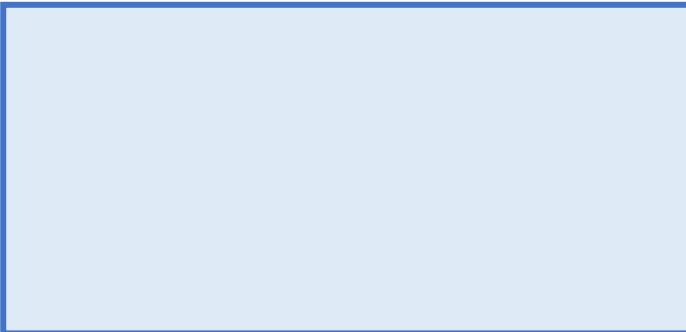
C 【結果】

「食べなくてもいい」
と言われた
食べずに済んだ

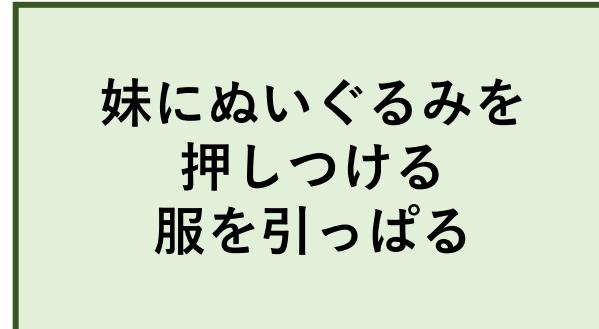
考えてみよう① 3分割してみよう 「子ども目線」 がコツ

- 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け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



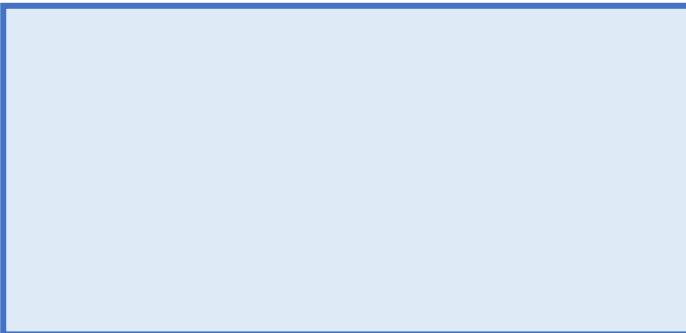
C 【結果】



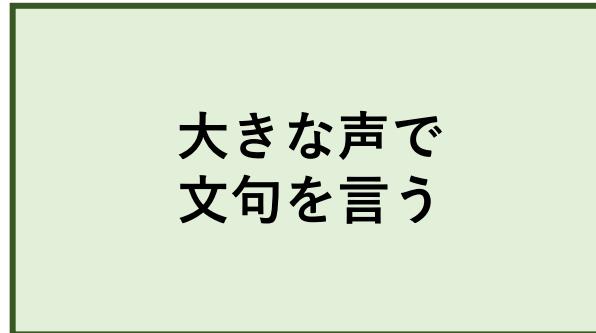
考えてみよう② 3分割してみよう

- 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



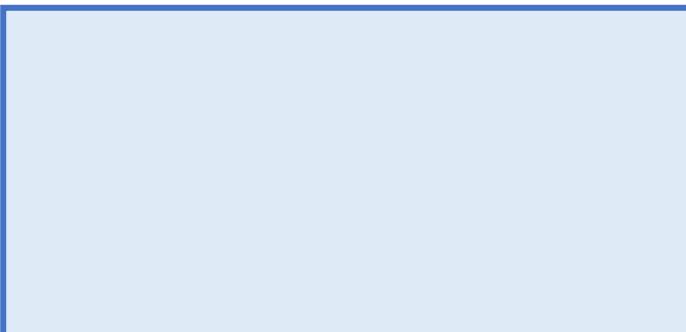
C 【結果】



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」と言いはります。
- 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け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
ゲームを続けられる

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」と言いはります。
- 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。
- ・複雑すぎて氣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。

