



# 子どもとうまく関わるコツ

山形県立こころの医療センター  
精神科認定看護師 渋谷 るみ

「うちの子、何回言っても片付けができなくて…。」「宿題しなさい！って最初はやさしく言うんだけど、結局やらない子どもに対して激怒しちゃう。」などなど、日頃の子育てには悩みが尽きないことかと思えます。今回は行動療法理論をもとにした「ペアレントトレーニング」から、子どもとうまく関わるコツをご紹介します。

## ★注目のパワー★

人はだれでも「人から注目されたい、認められたい」という欲求を持っています。子どももその通りです。子どもの行動は「他者からの注目により強化される」という特徴を持っています。「朝のあいさつをほめられたことにより、次の日からあいさつをすることが習慣になった」などはその典型的な例です。「ほめる」という肯定的な注目があいさつという行動を強化したのです。

では「洋服を脱ぎっぱなしにして片付けられない。片付けるように注意しても変わらない。」はどうでしょう。実はこれも「片付けなさい！」という注意（否定的な注目）によって「片付けない」という行動が強化されてしまっているのです。

どうでしょうか。子どもの好ましい行動より好ましくない行動の方に注目をしがちになってはいないでしょうか。否定的な注目は好ましくない行動を強化するだけでなく、子どもの反発をまねいたり子どもとの関係をギクシャクさせてしまうことにつながります。そこで…。

**肯定的な注目（ほめるなど）を与え続けることで子どもの好ましい行動を増やし  
好ましくない行動からは注目を取り去ることでこまった行動を減らしていく**

（もちろん、ケガをさせるなど危険な行動の場合はこのとおりではありません）

## ★肯定的な注目★

- ・ほめる ・励ます ・その行動に気づいていることを知らせる ・ほほえむ
- ・感謝する ・興味や関心を示す ・そっと肩にさわる ・次の活動に誘う など

## ★ほめ方のポイント★

- ①タイミング …25%ルール（完全にできたときだけでなく、しようとした時・している時・すぐに従っている時・してほしくない行動をしていない時などパーフェクトを待たない）
- ②視線・からだ …近づいて、子どもと同じ目の高さ
- ③表情 …おだやかな表情
- ④声の調子 …おだやかで温かみのある声、明るい声
- ⑤ことば …メッセージは短く、簡潔明瞭に
- ⑥行動をほめる …行動→目に見えるもの・聞こえるもの・数えられるもの
- ⑦効果的にほめる …子どもの性格や年齢に合わせて

注目を取り去る方法もありますが、まずは肯定的な注目が重要です。私たち看護師も実践しています。コツをつかむことで子どももおうちの方もハッピーな生活になるといいですね。

参考図書：こうすればうまくいく発達障害のペアレントトレーニング実践マニュアル