

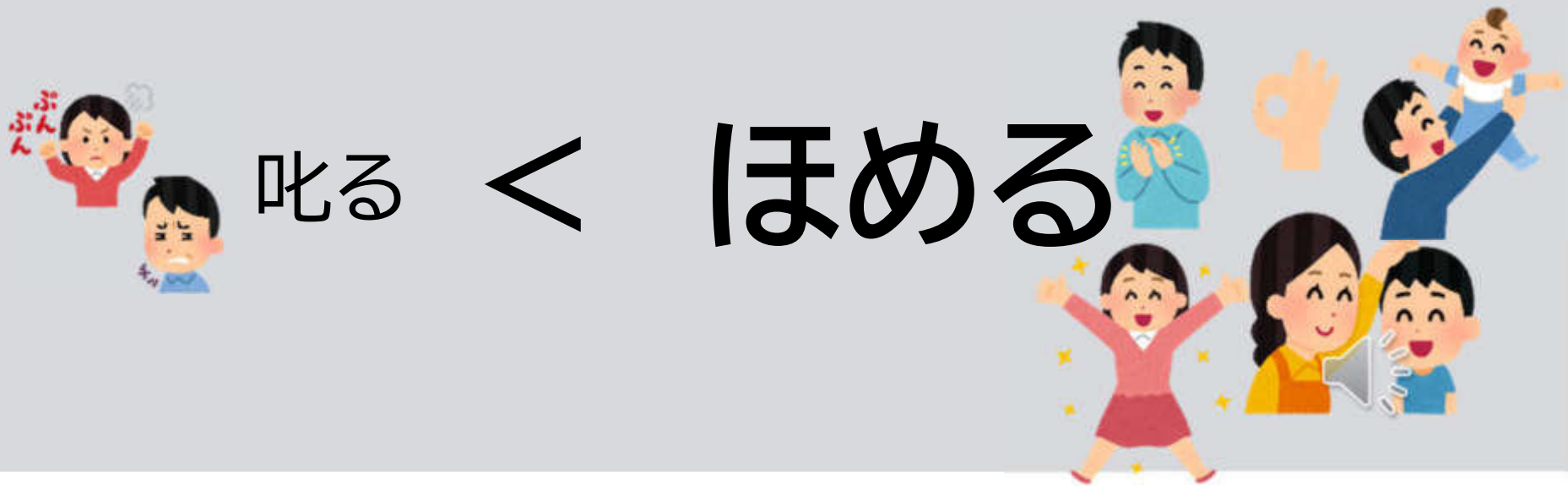
ペアレント・トレーニング①

『ほめる』を増やそう！



ペアレント・トレーニング（ペアトレ） ってなに？

ペアトレでは、『叱る』よりも『ほめる・認める』を通して、
親子のコミュニケーションをあたたかいもの
を目指しています。





“ほめる”と
どうなるの？

ほめられることは、“心地いい体験”です。
大人が良い行動（望ましい行動）に注目してほめていくことで、子ども達は、心地いい体験を通して良い行動（望ましい行動）を身に着けていくことができます。
さらに、自信や安心感が育ち、自分からやろうとする意欲にもつながります。



なんでもとにかく、
ほめればいいのか？

ほめるポイントや、コツ、タイミングがあります。



どうやって、
“ほめる”を増や
せばいいのか？

ペアトレでは2つのポイント（①行動に焦点を当てる、②注目を活用する）を通して、“ほめる”を増やしていきます。



ほめるを増やす下準備 - 行動に焦点を当てる -

- メリット
- ・ 「うちの子はこうだから…」と悲観的に捉えることがなくなる
- ・ その子の『できること』に注目でき、伸ばす関わりにつなげられる

○ 『行動』とは、見える・聞こえる・数えられる等の具体的なものです。

子どもを『行動』の視点で捉えると...

「この子は優しい」 → 「お友達に玩具を貸してあげた」

「この子はいうことをきかない」 → 「ぐずぐず言った」

- さらにその行動を、
- ① 『好ましい（増やしたい・続けてほしい）行動』、
 - ② 『好ましくない行動』、
 - ③ 『危険・許しがたい行動』に分類（行動の整理を）していきます。

ほめるを増やす下準備

－ 注目のパワーを活用する －

- 注目には、『肯定的な注目』と『否定的な注目』の2種類があります。

肯定的な注目：ほめる、認める、励ます、感謝する、微笑む、興味関心を示す、その行動に気付いていることを知らせる、等々

否定的な注目：注意する、叱る、説教する、溜息をつく、等々

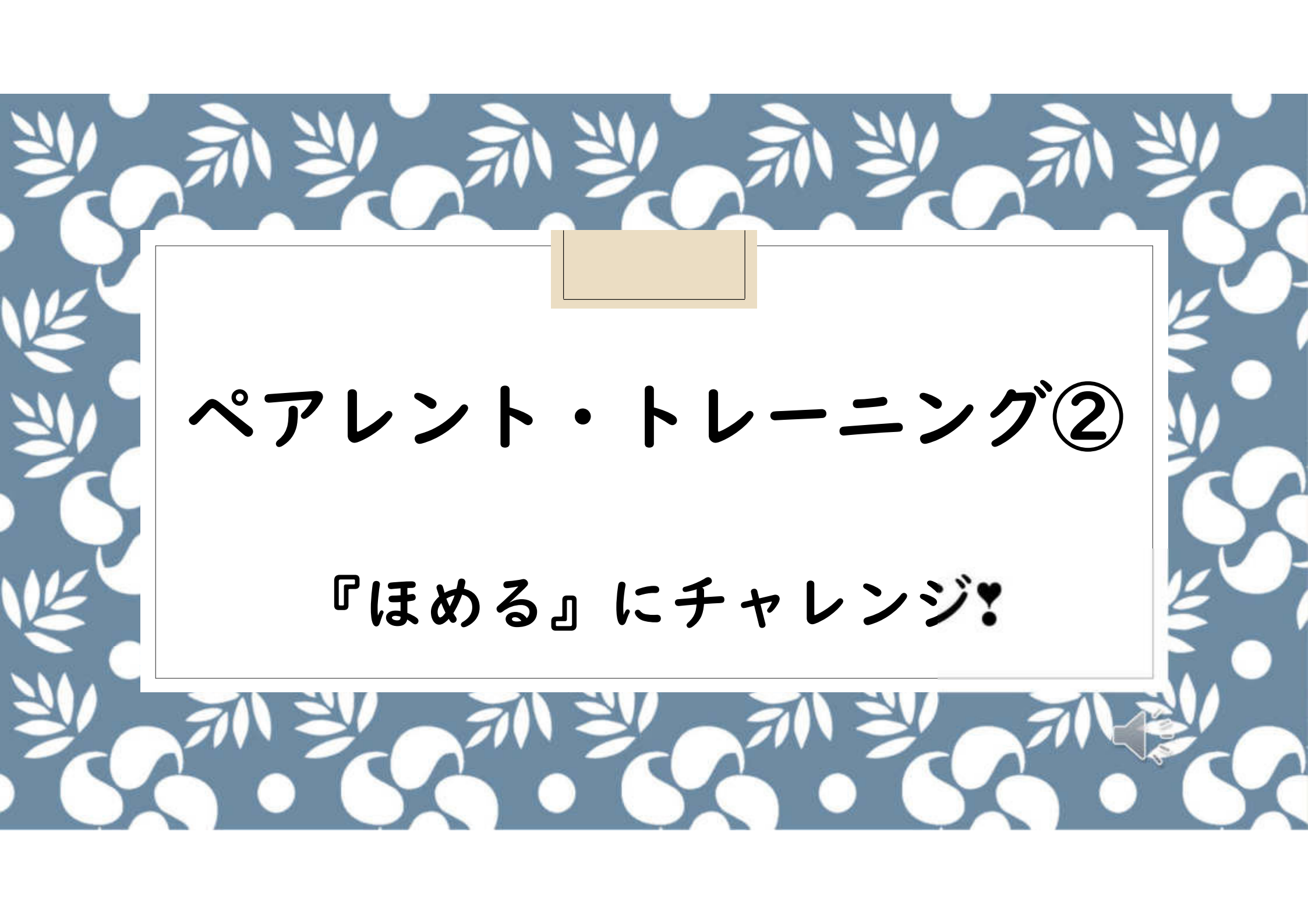
- ペアトレのもととなっている行動療法では、
“注目を与えた行動は増える”と考えられています。
＝ 叱られても、その行動がなくなるわけではありません。

“ほめる”も
“叱る”も
どちらも**注目**
になるのです！



柏崎市が開催している「親支援講座」

講座名	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!	親と子のコミュニケーション講座	ペアレント・トレーニング	ペアレント・サポート・プログラム(P・S・P)
目的	親子のふれあいや家庭教育における親の学びを支援する	親子の適切な関係構築	親子の自己肯定感の低下防止	発達特性の理解及びピアサポートの促進
概要(内容)	ママ同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんとのふれあったりしながら、参加者中心型のプログラムで赤ちゃんとのふれあい方を楽しく学ぶ	子どものよい行動を伸ばし、親子の信頼関係を深める、効果的なしつけの方法を学ぶ	子どもの行動に注目し、好ましくない行動を減らし好ましい行動を増やす実践方法を支援プログラムに基づき実施する	発達障がいやその傾向のある子どもに対する接し方や言葉かけのコツを紹介し、親同士の情報交換の場を提供する
開催時期	全4回×4期	全1回コース (ダイジェスト版)	全5回×2期	全3回(予定)
会場	柏崎市市民プラザ	柏崎市元気館	柏崎市元気館	柏崎市役所分館または 柏崎市役所
時間	13:30~15:30 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	15:00~16:30または 17:00(約2時間)
対象	第一子(生後2~5か月)と母親	1歳~就学前の お子さんをもつ保護者	柏崎市早期療育事業 通室児の保護者 (さくらんぼ教室、いちご教室、 ことばの相談室)	小・中学校の児童・ 生徒の家族
定員	親子8組	12人 (応募多数抽選)	1期6人程度	なし
託児の有無	なし	要予約(無料)	なし	なし
参加費	2,000円 (テキスト代含む)	無料	無料	無料
主催	柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課	柏崎市子育て支援課	柏崎市保育課	柏崎市教育委員会 学校教育課
申込方法	オンライン(二次元コード)	オンライン(二次元コード)・電話・窓口	Eメール、連絡網アプリ (さくら連絡網)、直接	電、
問合せ先	0257-20-7500 (市民プラザ内)	0257-47-7786 (元気館内)	0257-20-4216 (元気館内)	0257-32-3397 (柏崎市役所分館内)



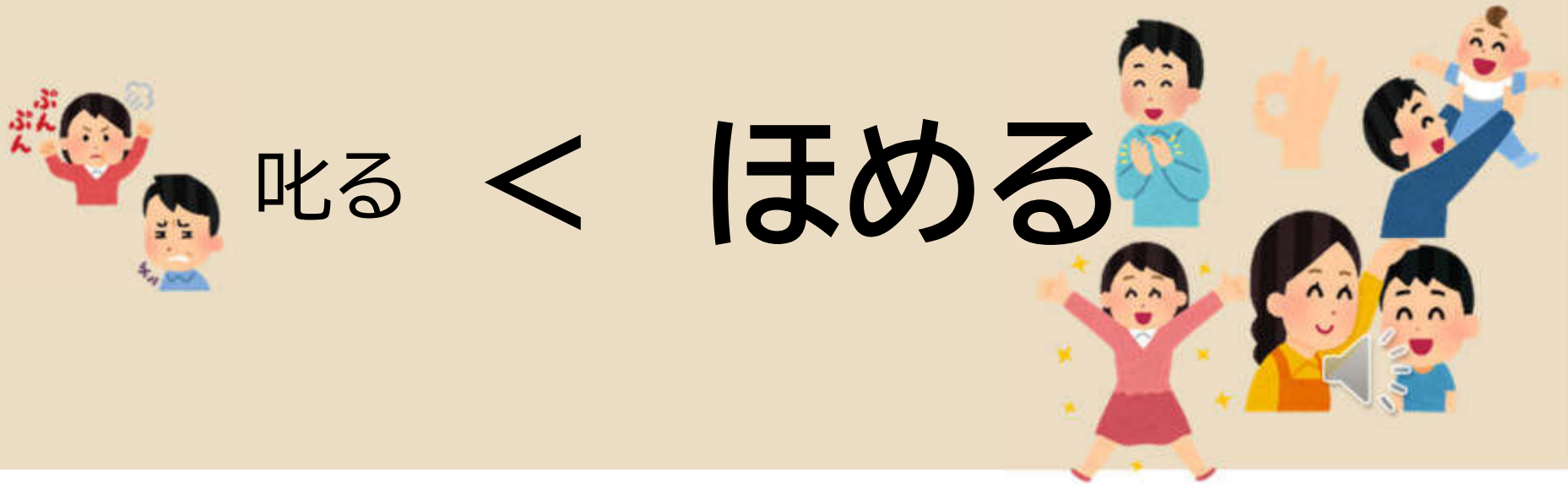
ペアレント・トレーニング②

『ほめる』にチャレンジ！



ペアレント・トレーニング（ペアトレ） ってなに？

ペアトレでは、『叱る』よりも『ほめる・認める』を通して、
親子のコミュニケーションをあたたかいものにする
ことを目指しています。



“ほめる” について — ほめるのバリエーション —

“ほめる” は、「えらいね！」「じょうずだね！」だけではありません。

- ・ 感謝する：「ありがとう」「助かったよ」
- ・ 励ます：（好ましい行動をしている時に）「あと、ちょっとだよ」
- ・ 興味関心を示す：（読書して静かに待っている時に）「なに読んでいるの？」
- ・ その行動に気付いていることを知らせる：「〇〇したんだね」
- ・ 微笑む ・ スキンシップ ・ ジェスチャー 等々

これらをすべて “ほめる” と呼びます。

ほめ方のバリエーション
が広がると、ほめる機会
も増えていきます。
= “ほめる” が増える



“ほめる”について -ほめ方のコツ-

- ① 子どもに近づき、視線を合わせましょう
- ② 穏やかな明るい声を出しましょう
- ③ 気持ちをこめて伝えましょう
- ④ 簡潔に具体的な行動をほめましょう

（「いい子ね」と伝えるよりも、「自分で着替えたんだね」と伝える方が、何がよかったのかわかりやすいです）

- ⑤ よい行動がはじまったらすぐにほめましょう（25%ルール）
（パーフェクトにできるのを待たなくてもOK

よい行動がはじまったらすぐにほめることで、ほめる機会を増やすことができます）

- ⑥ お子さんの好きなほめ方でほめましょう

（言葉？ or ジェスチャー？ 静かに？ or にぎやかに？）

子どもが
“ほめられている”と
感じられることが大切！



柏崎市が開催している「親支援講座」

講座名	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!	親と子のコミュニケーション講座	ペアレント・トレーニング	ペアレント・サポート・プログラム(P・S・P)
目的	親子のふれあいや家庭教育における親の学びを支援する	親子の適切な関係構築	親子の自己肯定感の低下防止	発達特性の理解及びピアサポートの促進
概要(内容)	ママ同士でおしゃべりしたり、赤ちゃん とふれあったりしながら、参加者中心 型のプログラムで赤ちゃんとのふれあ い方を楽しく学ぶ	子どものよい行動を伸ばし、親子の信 頼関係を深める、効果的なしつけの方 法を学ぶ	子どもの行動に注目し、好ましくない 行動を減らし好ましい行動を増やす 実践方法を支援プログラムに基づき 実施する	発達障がいやその傾向のある子ども に対する接し方や言葉かけのコツを 紹介し、親同士の情報交換の場を提 供する
開催時期	全4回×4期	全1回コース (ダイジェスト版)	全5回×2期	全3回(予定)
会場	柏崎市市民プラザ	柏崎市元気館	柏崎市元気館	柏崎市役所分館または 柏崎市役所
時間	13:30~15:30 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	15:00~16:30または 17:00(約2時間)
対象	第一子(生後2~5か月)と母親	1歳~就学前の お子さんをもつ保護者	柏崎市早期療育事業 通室児の保護者 (さくらんぼ教室、いちご教室、 ことばの相談室)	小・中学校の児童・ 生徒の家族
定員	親子8組	12人 (応募多数抽選)	1期6人程度	なし
託児の有無	なし	要予約(無料)	なし	なし
参加費	2,000円 (テキスト代含む)	無料	無料	無料
主催	柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課	柏崎市子育て支援課	柏崎市保育課	柏崎市教育委員会 学校教育課
申込方法	オンライン(二次元コード)	オンライン(二次元コード)・電話・窓口	Eメール、連絡網アプリ (さくら連絡網)、直接	電、
問合せ先	0257-20-7500 (市民プラザ内)	0257-47-7786 (元気館内)	0257-20-4216 (元気館内)	0257-32-3397 (柏崎市役所分館内)



ペアレント・トレーニング③

肯定的な注目『ほめる』は増える！



注目の使い分け

注目を与えた行動は、肯定的（ほめる）であれ否定的（叱る）であれ増えます。
ほめる or 叱る で対応するのではなく、注目を与えるか or 取り去るか
（与えないか）で対応を考えていきます。



○ 注目を取り去るとは...

あえて取り合わず（すぐに「ダメでしょ！」と注意しない、怒らない）、
良い行動が出てくる（その状態が少しでも良好になる）のを、観察しながら
待つことです。

その行動が少しでも良い方に向いたら、すぐに肯定的な注目を与えます。

ポイント

“注目を取り去る”は、
“ほめる”につなげる
ためにおこないます。

“注目を取り去る”とは？

－ 注目を取り去るコツ －

- ① その行動から目をそらします 子どもと視線は合わせません
- ② からだの向きも変え、その行動に興味がないことを示します
- ③ 普通で無関心な表情で受け流します
(溜息をついたり、眉間に皺を寄せる等、イライラを表面に出さないようにします)
(何か他のことをして、感情をコントロールしましょう 例：雑誌を見る、料理を作る等々)
- ④ その行動が始まったらすぐに注目を取り去りましょう
その行動が少しでも良い方に向いたら、すぐに肯定的な注目を与えます
(= “ほめる”が増える)



行動別に注目を使い分けましょう

注目を使い分けるとは、肯定的な注目を与えるか or 取り去るか（与えないか）ということです。

1. 行動を分ける	① 好ましい行動 (増やしたい行動、 続けてほしい行動)	② 好ましくない行動 (減らしたい行動)	③ 危険な行動、 許しがたい行動
2. 行動別に注目を 使い分ける	・ <u>肯定的な注目を与える</u>	・ <u>注目を取り去る</u> (肯定的な注目も否定的な 注目も与えない) ↓	・ その行動がうまれにくい “環境の工夫”をする
		その行動が良い方向に向いたら、 <u>肯定的な注目を与える</u>	・ どうしたら良いか教える ↓ その行動が良い方向に向いたら、 <u>肯定的な注目を与える</u>

1. 行動を分ける	① 好ましい行動 (増やしたい行動、 続けてほしい行動)	② 好ましくない行動 (減らしたい行動)	③ 危険な行動、 許しがたい行動
2. 行動別に注目を 使い分ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>肯定的な注目を与える</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>注目を取り去る</u> (肯定的な注目も否定的な 注目も与えない) <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> その行動が良い方向に向いたら、 <u>肯定的な注目を与える</u> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ どうしたら良いか教える <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> その行動が良い方向に向いたら、 <u>肯定的な注目を与える</u> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ その行動がうまれにくい “環境の工夫”をする ・ どうしたら良いか教える <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> その行動が良い方向に向いたら、 <u>肯定的な注目を与える</u> </div>

ポイント

どの行動でも、最後は
“ほめる”で終わる
= “ほめる”が増える



柏崎市が開催している「親支援講座」

講座名	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!	親と子のコミュニケーション講座	ペアレント・トレーニング	ペアレント・サポート・プログラム(P・S・P)
目的	親子のふれあいや家庭教育における親の学びを支援する	親子の適切な関係構築	親子の自己肯定感の低下防止	発達特性の理解及びピアサポートの促進
概要(内容)	ママ同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんとのふれあったりしながら、参加者中心型のプログラムで赤ちゃんとのふれあい方を楽しく学ぶ	子どものよい行動を伸ばし、親子の信頼関係を深める、効果的なしつけの方法を学ぶ	子どもの行動に注目し、好ましくない行動を減らし好ましい行動を増やす実践方法を支援プログラムに基づき実施する	発達障がいやその傾向のある子どもに対する接し方や言葉かけのコツを紹介し、親同士の情報交換の場を提供する
開催時期	全4回×4期	全1回コース (ダイジェスト版)	全5回×2期	全3回(予定)
会場	柏崎市市民プラザ	柏崎市元気館	柏崎市元気館	柏崎市役所分館または 柏崎市役所
時間	13:30~15:30 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	15:00~16:30または 17:00(約2時間)
対象	第一子(生後2~5か月)と母親	1歳~就学前の お子さんをもつ保護者	柏崎市早期療育事業 通室児の保護者 (さくらんぼ教室、いちご教室、 ことばの相談室)	小・中学校の児童・ 生徒の家族
定員	親子8組	12人 (応募多数抽選)	1期6人程度	なし
託児の有無	なし	要予約(無料)	なし	なし
参加費	2,000円 (テキスト代含む)	無料	無料	無料
主催	柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課	柏崎市子育て支援課	柏崎市保育課	柏崎市教育委員会 学校教育課
申込方法	オンライン(二次元コード)	オンライン(二次元コード)・電話・窓口	Eメール、連絡網アプリ (さくら連絡網)、直接	電話
問合せ先	0257-20-7500 (市民プラザ内)	0257-47-7786 (元気館内)	0257-20-4216 (元気館内)	0257-32-3397 (柏崎市役所分館内)



ペアレント・トレーニング④

わかりやすく『ほめる』声かけ！



わかりやすい声かけとは？

－ 子どもの協力を増やす方法 －

- 今すべきことを、簡潔に（短く具体的に）伝えましょう（例：「おもちゃを片付けます」）

穏やかに ・ （子どもに）近づいて ・ 声のトーンをおさえて伝えます

- ※ 子どもが指示に従うまで少し時間を与えましょう（待つ様子を見る）。

一回で指示に従わない場合は、再度同じように伝えます。

- 予告をする ・ 選択させる ・ 「～したら〇〇できる」という取り決め
これらを通して、子ども自身が好ましい行動をとることを促します



どんな小さなことでも子どもが従おうとしたら、すぐにほめましょう（25%ルール）

（＝ “ほめる” が増える）



好ましい行動に注目することで好ましい行動は増えていきます。
好ましくない行動は叱らなくても次第に減っていくでしょう。

子どもたち・保護者のみなさんの
笑顔が増えますように。



柏崎市が開催している「親支援講座」

講座名	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!	親と子のコミュニケーション講座	ペアレント・トレーニング	ペアレント・サポート・プログラム(P・S・P)
目的	親子のふれあいや家庭教育における親の学びを支援する	親子の適切な関係構築	親子の自己肯定感の低下防止	発達特性の理解及びピアサポートの促進
概要(内容)	ママ同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんとのふれあったりしながら、参加者中心型のプログラムで赤ちゃんとのふれあい方を楽しく学ぶ	子どものよい行動を伸ばし、親子の信頼関係を深める、効果的なしつけの方法を学ぶ	子どもの行動に注目し、好ましくない行動を減らし好ましい行動を増やす実践方法を支援プログラムに基づき実施する	発達障がいやその傾向のある子どもに対する接し方や言葉かけのコツを紹介し、親同士の情報交換の場を提供する
開催時期	全4回×4期	全1回コース (ダイジェスト版)	全5回×2期	全3回(予定)
会場	柏崎市市民プラザ	柏崎市元気館	柏崎市元気館	柏崎市役所分館または 柏崎市役所
時間	13:30~15:30 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	10:00~12:00 (2時間)	15:00~16:30または 17:00(約2時間)
対象	第一子(生後2~5か月)と母親	1歳~就学前の お子さんをもつ保護者	柏崎市早期療育事業 通室児の保護者 (さくらんぼ教室、いちご教室、 ことばの相談室)	小・中学校の児童・ 生徒の家族
定員	親子8組	12人 (応募多数抽選)	1期6人程度	なし
託児の有無	なし	要予約(無料)	なし	なし
参加費	2,000円 (テキスト代含む)	無料	無料	無料
主催	柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課	柏崎市子育て支援課	柏崎市保育課	柏崎市教育委員会 学校教育部
申込方法	オンライン(二次元コード)	オンライン(二次元コード)・電話・窓口	Eメール、連絡網アプリ (さくら連絡網)、直接	電話
問合せ先	0257-20-7500 (市民プラザ内)	0257-47-7786 (元気館内)	0257-20-4216 (元気館内)	0257-32-3397 (柏崎市役所分館内)