

親も子も楽になる！

マンガで

子育て

10

の

ヒント

ペアレント・トレーニングから学ぶ
親子のGOODコミュニケーション

いわき市 こどもみらい部 子育てサポートセンター

はじめに

忙しい毎日の中での子育て。こどもの困った行動についついイライラしたり、怒りすぎて自己嫌悪……。そんなことはありませんか？ここでは精研式ペアレント・トレーニング（親子の悪循環を解消し、親も子も自信を取り戻し、楽しく成長していくためのプログラム）を参考に、すべての子育て支援者へこどもへの具体的で効果的な対応方法を紹介しています。

NG例を見て「あるある、こんな時！」とクスッと笑ったり、GOOD例を見て「こんな方法を知りたかった！」とヒントを得たり。この『子育て10のヒント』を親子がラクに楽しく暮らすために、ぜひお役立てください。

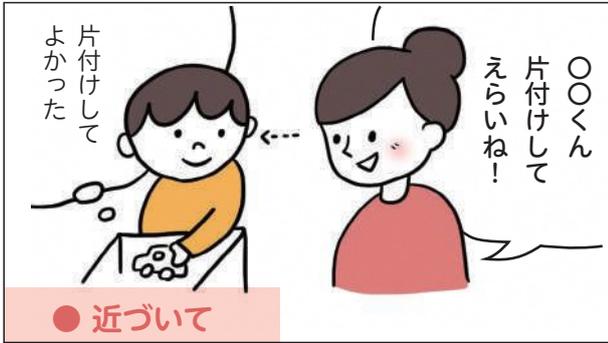
もくじ

1 効果的にほめる	1
2 “25%ルール” でほめる	2
3 気を付けよう、3つの“ひ”	3
4 スルーとほめるの組み合わせ	4
5 指示の基本 CCQ	6
6 具体的な指示	7
7 予告	8
8 楽しい見通しを伝える	10
9 選択	11
10 ほめて終わる	12

1 効果的にほめる

GOOD

NG



ポイント



伝わるようにほめてみよう

お互いの信頼関係の土台には「認められている実感」が必要です。こどもの好ましい行動に対して「認めているよ」、「気がついていてよ」とほめる（プラスの注目を与える）ことは、こどもの意欲を引き出します。

2 “25%ルール”でほめる

GOOD

NG



ポイント



「結果」だけでなく「経過」にも注目しよう！

大人からの要求を、こどもがすべてできなくても大丈夫！

大人がこどもへ求める要求は意外と高いんです！

すべてできてからではなくても完ぺきではなくても、ほんの少しでもやりはじめたところ、できたところに気がついてほめてみよう。

3 気をつけよう、3つの"ひ"



ひにく
皮肉

ひかく
比較

ひてい
否定

ポイント



マイナスのメッセージに気をつけましょう

ほめているようでついつい「皮肉」「比較」「否定」を言うってしまうこと、ありませんか？大人はほめているつもりでもこどもはマイナスのメッセージを受け取ってしまいがちです。意識をして『3つの“ひ”』を減らしてみよう。

4 スルーとほめるの組み合わせ

GOOD

NG



ポイント

好ましい行動に注目しましょう



NG 例のような「大声で怒る」、「説教する」等の大人の反応では、
 こどもの困った行動が増えてしまうこともあります。
 『スルーとほめるの組み合わせ』は大人が落ち着いて対応するためのヒントです。
 好ましくない行動には注目せず、好ましい行動に注目しましょう。

GOOD

同時にしている 好ましい行動にも注目！



他の子をほめながら スルー



コツを使うと『スルーとほめるの組み合わせ』も楽になります。

コツ1 同時にしている好ましい行動に注目

コツ2 好ましい行動をするきょうだい、他児に注目して見本を示す

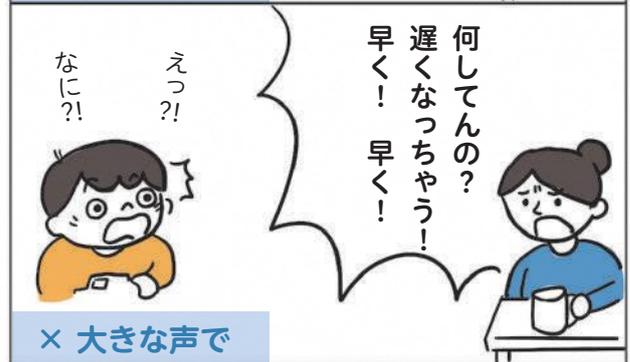
コツ3 少しでもできたら 25%ルールでほめてみる

難しいスルーもコツを使って、『最後はほめる』を忘れずに。

5 指示の基本『CCQ』

GOOD

NG



ポイント

Close 近づいて、Calm おだやかに、Quiet 静かに



NG例のような指示は「怒られた!」というマイナスのイメージが強く残り、大事な指示内容が伝わりにくくなります。『CCQ』を意識すると、指示が真剣であることがこどもに伝わり、指示内容もより伝わりやすくなります。

6 具体的な指示

GOOD

NG



ポイント

してほしい行動を伝えてみよう

こどもの理解力はまだまだ発展途上。あいまいな指示を理解するのは実はとても難しいことなんです。「何をしてほしいのか」が伝わるように具体的にしてほしい行動を伝えてみましょう！

- NG** あいまいな指示 例) ちゃんとして。何してんの。早く早く。なんでやらないの？
- GOOD** 具体的な指示 例) 椅子に座ります。ズボンはこうね。箱にしまえます。



7 予告①

GOOD

NG



ポイント

**予告は実行するまでの時間を許可されたように感じるので、
こどもの心に余裕が生まれる**



今していることをすぐに止めて指示に従うのは、こどもにはとても難しいことです。時間をかけて気持ちを切り替えることができれば、こどもも指示に従いやすくなります。

7 予告②

GOOD

NG



ポイント

予告の方法も子どもに合わせてみよう

切り替えお助けグッズ紹介

時計や回数以外にも音で教えてくれるタイマーや残り時間が目に見えるタイムタイマー、砂時計等子どもにとって難しい切り替えもコツとグッズが助けてくれます。



8 楽しい見通しを伝える

GOOD

NG



ポイント



楽しいことにはチャレンジしたい！ 大人も子どもも！

楽しい見通しがあると、こどもの意欲を引き出しやすくなります。
こどもが「よし、やってみよう」と思うには、
大人によるちょっとしたコツが効果的！

9 選択

GOOD

NG



ポイント

選ぶ権利は尊重されたと感じる



2つ以上の方法を提案し、子どもにそのうち一つを選んでもらうと『選ぶ権利』をもらえて尊重されたと感じ、気持ちよく指示を聞くことができます。選択肢はどちらを選んでも良いものを提案しましょう。

10 ほめて終わる

GOOD

NG



ポイント

ほめられると嬉しい!



こどもの好ましい行動や指示に従った行動に対して最後は必ず『ほめて終わる』を忘れないようにしましょう。

●おわりに

10のヒントのすべて最後は『ほめて終わる』でした。

こどもはほめられることで「今の行動は正しかったんだ!」と気がつき

「また、やってみよう!」と意欲が増します。

それだけ大人による『ほめる』は、プラスの力を持っています。

子育てをがんばっているあなたの毎日が、

この『子育て10のヒント』により少しラクになり、

子育ての楽しさを思い出すものになれば幸いです。

いわき市 子育てサポートセンター

●子育て10のヒントを より理解するために

1

HOP
知る

まずは読んでみて

2

STEP
試してみる

GOOD例を参考に試してみ

3

JUMP
シェアする

効果を感じたら広げてみて

●参考書籍

この冊子を制作するにあたり
こちらの書籍を参考にさせていただきました。

子どもの困った行動はお母さん次第で変えられる!
子育てが楽しくラクになるペアレント・トレーニング
上林靖子・庄司敦子・森田美加著
PHP 出版

保育士・教師のためのティーチャーズ・トレーニング
上林靖子監修、河内美恵・楠田絵美・福田英子編著
中央法規

発達障害の子の育て方が分かる!
ペアレント・トレーニング
上林靖子監修
講談社

●ご自由にご活用ください

子育て10のヒント全編はこちらから→



アニメで子育て10のヒント全編はこちらから→
<https://www.youtube.com/watch?v=Gw1CGaUMzmw> YouTube





親も子も楽になる!

子育て10のヒント

初 版 令和5年1月

第3版 令和6年8月

発行:いわき市 こどもみらい部 子育てサポートセンター

編著:児山尚子・山野辺彩花

〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191

いわき市総合保健福祉センター

電話番号:0246(27)8599

親も子も楽になる!子育て10のヒントは営利を目的としないこと、出所を明示することにより、引用・転載・複製を行うことができます。

なお、内容の全部または一部について、無断で改変を行うことはできません。