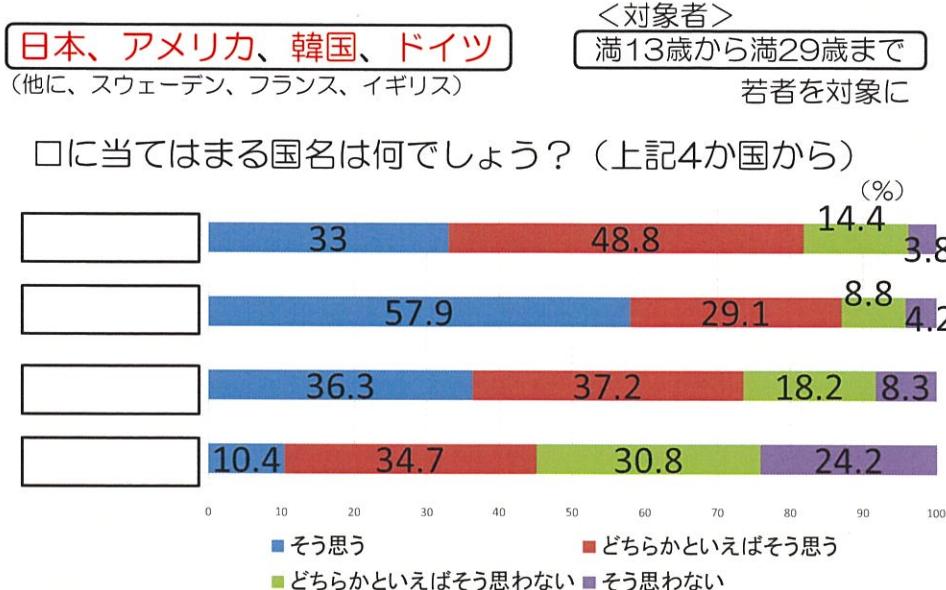


# 子どもの行動に注目し、 ほめるポイントを見つけよう

～ペアレント・プログラムの視点を活かして～

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
ふくしま子どもの心のケアセンター  
佐藤則行（公認心理師・臨床心理士）

## 『自分自身に満足している』かを尋ねる質問



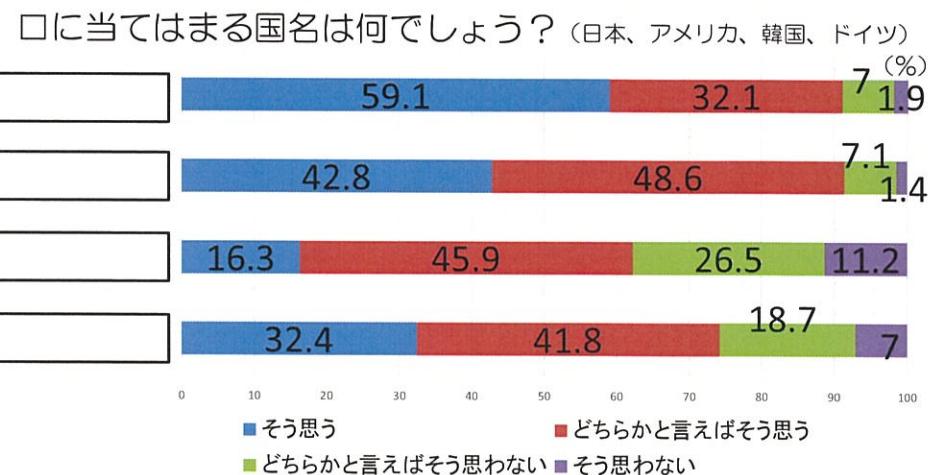
## 【1】自己肯定感に関する話題

## 【2】ほめるのが大切とは言うけれど

## 【3】少しだけやってみましょう

## 【4】まとめ

## 『自分には長所があると感じている』



- ・日本は □
- ・「自分に満足」して「長所がある」と感じている  
日本の若者は世界と比較して □ (肯定的に評価 □)

# 肯定的に思うための要素

## 「自分への満足感」と自己意識にかかわる関連要因の相関

	長所	親の愛情	主張性	挑戦心	刹那的	有用感	不信感	負の特性
日本	.607**	.314**	.449**	.446**	.216**	-.315**	-.205**	
韓国	.616**	.461**	.477**	.531**	.497**	-.176**	-.212**	-.123**
アメリカ	.417**	.287**	.408**	.459**	.236**			
イギリス	.495**	.235**	.430**	.479**	.328**		-.064*	
ドイツ	.407**	.237**	.368**	.260**	.233**	-.079*		
フランス	.498**	.218**	.308**	.288**	.318**			.080**
スウェーデン	.557**	.203**	.420**	.431**	.371**	-.065*		.083**

※空欄は有意な関連がなかったことを意味している, \*p<.05, \*\*p<.01

- ・各国で共通しているのは「長所」との非常に高い相関



お子さんの長所、いいところ、言葉にして伝えていますか？  
ちょっとと思い浮かべてみてください



平成30年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査

## 【1】自己肯定感に関する話題

### ○自己肯定感の推移



- ・東京都の児童生徒を対象とした調査

・「自分のことが好き」「私にはよいところがある」などの質問

→ 学年が上がるにつれて自尊感情や自己肯定感が低下していく、低いままを維持する傾向

# 肯定的に思うための要素

## 「自分への満足感」と自己意識にかかわる関連要因の相関

	長所	親の愛情	主張性	挑戦心	刹那的	有用感	不信感	負の特性
日本	.607**	.314**	.449**	.446**	.216**	-.315**	-.205**	
韓国	.616**	.461**	.477**	.531**	.497**	-.176**	-.212**	-.123**
アメリカ	.417**	.287**	.408**	.459**	.236**			
イギリス	.495**	.235**	.430**	.479**	.328**		-.064*	
ドイツ	.407**	.237**	.368**	.260**	.233**	-.079*		
フランス	.498**	.218**	.308**	.288**	.318**			.080**
スウェーデン	.557**	.203**	.420**	.431**	.371**	-.065*		.083**

※空欄は有意な関連がなかったことを意味している, \*p<.05, \*\*p<.01

- ・「親の愛情」、「主張性」、「挑戦心」も高い相関  
(親に愛されていると感じ、言いたいことが言え、不確定なことでも意欲的に取り組める)
- ・日本の特色として「有用性」が高い相関  
(人の役に立つと感じる)



平成30年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査

## 【1】自己肯定感に関する話題

### 自分のミスで迷惑をかけた時

#### <自己肯定感の高い人>



自分が間違えて  
しまった！  
ごめんなさい！  
(認められる)



自分のせい  
じゃない！  
〇〇だって  
やっている！  
(認められない)

この違いは？

自己肯定感が高いので、  
少しごらい下がっても  
ダメージが少ない

自己肯定感が低いので、  
それ以上下がってしまう  
ことは受け止められない  
(自分を守るために)

## 【1】自己肯定感に関する話題

### ○肯定的に思うための要素

Rosenberg：自尊感情には2つの側面がある。

① 他者と比較して、優れているところ

( very good : 「とてもよい」 )

② 自分の価値基準で判断するところ

( good enough : 「これでよい」 )

→ ローゼンバーグはどちらかと言えば  
good enoughを重視



①は誰もが注目しやすい、気づきやすい。  
しかし、自分を肯定するハードルが高い

①と②、どちらの基準も持つことで、  
自分を肯定しやすくなる

2013子どもの自己肯定意識の実態とその規程要因に関する研究: 岩永定他

9

## 【1】自己肯定感に関する話題

### ○肯定的に思うための要素

「これでよい」に気づくために

「適応行動」に注目する

- ・日常生活の中で、その行為をすることで問題の発生を予防できる行動
- ・人との比較ではない
- ・どの子でも行っている当たり前の行動



「いいところ」と認識する

10

## 【1】自己肯定感に関する話題

### ＜子どもたちの様子を見ていると＞

・小学校の高学年ぐらいから「自分のいいところ」を言わなくなる

・「『自分のいいところ』を言うなんて恥ずかしい」「人に言えるような『いいところ』なんてない」

↓ 周囲の目を気にする  
周囲との比較が強くなる

親もほめることが減り、自分でも言わなくなる

「自分のいいところ」が認識しづらくなっていく  
(表現しない気持ちは強化されない)

自己肯定感が高まらないという嫌な流れ・・・

11

### ＜苦手が注目されがち＞

どんな人にも「得意なこと」や「苦手なこと」が存在



しかし「日本の子育て」は、

・得意なことを伸ばす

よりも、

・「苦手をなくすこと」「周囲と合わせること」  
を求めがち

→ 苦手な面に注意が向けられやすい

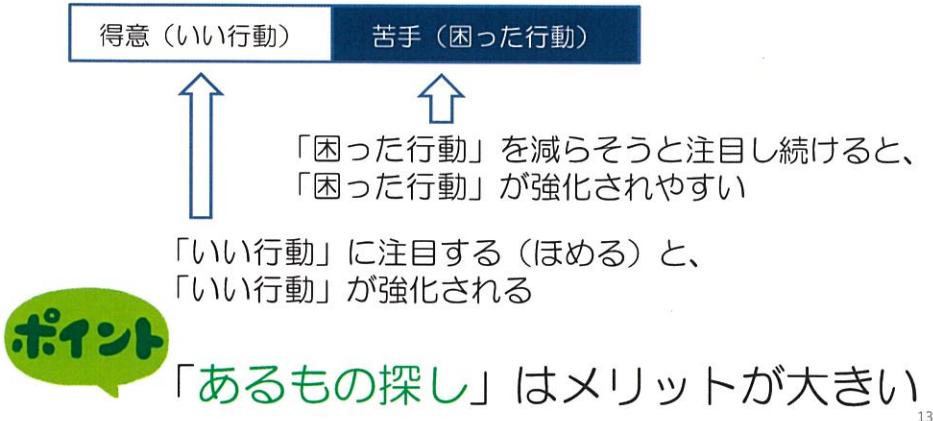
「ないもの探し」が得意になってしまんか？

12

## 【1】自己肯定感に関する話題

<注目することの効果>

- 重要な他者（親）の注意が向けられている行動は強化される（増える）



## 【2】ほめるのが大切とは言うけれど

<ほめるポイント>

できないものに注目して怒っているときよりも、ほめているときの方が、親だって、子どもだって、気持ちが楽になる



「ほめろって言ったって…」

どんなポイントをほめればいいか？  
を考える必要がある

➡ペアレント・プログラム 14

## 【2】ほめるのが大切とは言うけれど

<ペアレント・プログラムでほめ上手に>

- ペアレント・プログラムは子育てをしている多くの保護者の方にお役に立てるプログラム

- 自分自身とお子さんの行動に注目していくます

少し、ポイントをご紹介させていただきます



15

②適応行動に注目しほめて対応する

- 「適応行動」：それをやることで困ることを防げる行動。そこをほめてみる（他者との比較ではない）

に分けて考える

16

## 【2】ほめるのが大切とは言うけれど

### <「現状把握表」>

- ・現状把握表を使って、  
自分とお子さんの「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」を行動で書いていく

いいところ →

当たり前のことでもできているところ  
日常生活で普段やれること（6割でOK）  
昨日、今日やったこと

例) 早く寝る、食器を片付ける



NG: 「当たり前」「普通」「こんなことぐらい」  
人と比較しない！

努力して  
いるところ →

少しほどける、やろうとしている  
サポートがあればできる

17

## 【3】少しだけやってみましょう

○少しだけ、ペアプロの体験にご協力ください。

自分とお子さんの

「いいところ」「努力しているところ」を記入します。  
(印刷した資料でも、メモ紙でもなんでも結構です)



人と比べず、当たり前にやっている  
ことを行動で書くという練習です。

まずは「自分について」  
書いてみましょう。  
(このあと、グループに分かれて  
内容を共有する時間をとります)

## 【2】ほめるのが大切とは言うけれど

### <行動で書く>

- ・名詞や形容詞ではなく、動詞「～する」という表記を意識

#### <いいところ>

「早寝早起き」（名詞）

※情報は自由に付け足して

具体的にすると動詞にしやすい



（）

「明るい」（形容詞）



（）

- ・「～しない」はなるべく使わない

#### <努力しているところ>

「イライラしていても、  
怒鳴らない」



（）

名詞（元気）は変化に気づきにくいが、行動は変化に気づきやすい

### <自分について記入してみましょう>

#### 良いところ

#### 努力しているところ

例)

- ・毎朝、ごはんの準備をする
- ・だいたいの日は6時半に起きる

例)

- ・お菓子を我慢している
- ・絵本の読み聞かせをしている

### 【3】少しだけやってみましょう

今度は「お子さんについて」  
書いてみましょう。

「人と比べず、当たり前にやっていることを、行動で書く」です。



お子さんが  
複数名いる場合にはお一人を選んで書いてみましょう。  
(あとでまた共有しますね)

21

### 【3】少しだけやってみましょう

<毎回の宿題>

- ・「いいところ」「努力しているところ」の『行動』に注目してほめることを実践

<前>

「〇〇ちゃんのこと、大好き」



<後>

「すぐに『はい』って言えたね」

※具体的行動に注目  
やって当たり前としない  
注目が向けられた行動は強化される



23

<お子さんについて記入してみましょう>

良いところ	努力しているところ
例) ・朝、声をかけられるとすぐ起きる ・おはようと挨拶する	例) ・帰ってすぐに宿題（勉強）をする ・食後に食器を片付ける
	22

### 【3】少しだけやってみましょう

<参加した保護者の感想>

- ・子どもをほめる事が大切だと本などで読んでいましたが、実際には困ったところに目が向いてしまい叱ることが多かったです。（中略）自分が思っていたよりも多くのいい所や努力している所がある事がわかり、できて当然と思っていた所もほめるべき所だと気づきました。

- ・困った行動は、成長に必要な事であり、それよりも努力している事やできていることは沢山あるんだなと思いました。

（2018年度福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室活動報告書,P.26より）

➡ ほめるポイントが分かると、大人の声かけも変わる。  
結果として子どもの行動も変わる（こともある）。

24

### 【3】少しだけやってみましょう



「私は厳しく育てられました」  
「今までの子育ては  
間違いだったってことですか！？」

ペアプロのやつたが唯一の正解！  
今までの子育ては間違えです！

と否定したいわけではありません。

25

### まとめ

- ・「一般的に」日本では、成長に合わせてほめることが少なくなっていく。
- ・注目した行動が強化される（増える）。苦手なところを注目しても、お互い辛い。  
「いいところ」「努力しているところ」に注目。
- ・「いいところ」は、人と比べない。やって当然はNGワード。
- ・行動（見たり聞いたりできること）に注目すると、具体的にほめやすく、変化に気づきやすい。
- ・唯一の正しい方法ではなく、子どもにあった方法を探す一つの視点として。

27

### 【3】少しだけやってみましょう

- ・子どもにはいろいろなタイプがいる

①失敗したって平気。すぐに気持ちを切り替えられる。  
自分でいろいろ試したい。



②慎重で、周りがどうしているかが気になる。  
教えてもらう方がチャレンジしやすい。



①の子は「自分で考えなさい」というスタンスでもいろいろ学ぶことができます

②の子は「自分で考えなさい」がすごく苦手です。  
でも、コツを学ぶと、丁寧な作業ができたりします

子育てに「正しい方法」があるのではなく、  
その子にあった方法（を見つけること）が大切

26