

【リミットセッティング】(限界設定／行動に制限を加える)

① リミットセッティングのための条件とは？⇒ほめるスキルと、無視するスキルがマスターできていること!

*ほめる→ほめられる親子関係と上手な無視で好ましくない行動を十分に減らしておく。

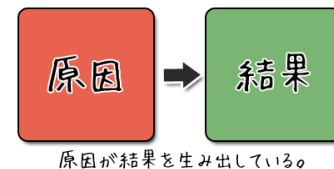
*トークン表などで、「好ましい行動」と「許しがたい(他人・自分にマイナス大)行動」を示し、家庭内のルールを明確にする。

②最大のポイント：どの問題行動にねらいを定めるか

*罰は「(許しがたいことを) したこと」「(ルールとしてやるべきことをどうしても) しなかったこと」のためにおこる当然の結果。

*自分の行為の結果の罰であることを認識させる。

*まずひとつの行動をコントロールしてから、次の問題行動にうつっていく。



② 警告 (イエローカード)

1. 指示を出されると、引き延ばしたり、話をそらしたりする子がいます。

例：「すぐやるから」「お母さんなんか嫌い」「なんでそんなことしなければいけないの」

2. 警告は指示を通しやすくするために使う。

・警告は1回だけ(思い出させるための指示はくり返し可)

・罰(ペナルティー)の内容を明確に伝える。

・子どもに指示に従うチャンスを与える←本人の選択した結果として責任を負わず。

例：子どもがブロックを投げた

→(正)「あと5秒数える間にブロックを投げるのをやめなかったら、
ブロックを20分間片付けてしまうよ」⇒明確に「～なら～だよ」

(誤)「それをやめないと何が起こるかわかっているね」⇒言いがち注意

(×あやふやだと約束にならない)

例：子どもが3回指示を出されても、宿題をしようとしな

→(正)「今すぐ宿題をはじめないと今晚のTVゲーム禁止ですよ」

(誤)「宿題しなさい、さもないと週末は外で遊ばせませんよ」(×長すぎる罰は怒りのみ残す)

ヒント) 警告の前に：

「今宿題始めたら、夜にTVゲームできるのになー」

「〇〇したら、△△できる」

と(+)の言葉で誘うのもひとつの手です。

3. 警告によって望ましい行動に変わったら→もちろんほめます!

③ 公共の場でのリミットセッティング

1. 起こりうる問題行動を予測しておく。

2. 公共の場(買い物など)に入る前に、予め子どもと約束事を決めておく。入るドアの前で(入る前に)確認をする

3. 「約束(適切な行動)」と「誤った行動の結果何が起こるか(罰)」を理解できているかどうか確認する。

例：「約束を覚えている？」→もし覚えていればほめる／そうでなければ

→「買い物全部終わるまではおもちゃ売り場に行ってはいけません」

「もし注意されてもおもちゃ売り場でぐずぐず言ったら帰ります」と念押し。

- ・ほめるときはすぐに、後でほめてもダメ
- ・罰則もすぐに
- ・あとを引きずらない
- ・子どもではなく、その行動を叱る

4. ちゃんと約束を守れていれば、くり返し、くり返し、くり返しほめる。

5. 約束を破ったら、直ちにタイムアウトを行う(または帰宅後のタイムアウトを伝える)

ヒント) 前もって、「約束守れたら、〇〇できる」とトークンを約束しておくのも有効

「今日は100円までね」自分で考えることの大切さ

100円基準で200円あり50円もあり、なぜ200円があるのか、たまに200円があるから50円が可能になる。復唱させる、理解させる、考えさせて、選択(自己決定)させる⇒**納得**

HW) 警告シート

「記憶について」

人間の記憶の分類法はさまざまある。記憶は**感覚記憶**、**短期記憶**、**長期記憶**の3つに大きく分類される。自伝的記憶、展望的記憶という概念を提唱する学者もいる。大脳辺縁系の**海馬**という部分で、記憶が作られる。

感覚記憶：外部からの刺激を与えた時に起こる、最大1~2秒ほどの最も保持期間が短い記憶である。瞬間的に保持されるのみで意識されない。外

短期記憶：情報を短時間保持する貯蔵システムである。一般に成人における短期記憶の容量は、 7 ± 2 (5から9まで)程度と言われている。 7 ± 2 という数はマジカルナンバー (magical number) と言う。

短期記憶の情報は時間の経過とともに忘却。

長期記憶：大容量の情報を保持する貯蔵システムである。一旦長期記憶に入った情報は消えることはないと言われた。長期記憶は**陳述記憶**・**非陳述記憶**の2つに分類される。

陳述記憶：言葉で表現できる記憶である。宣言的記憶、顕在記憶とも呼ばれる。陳述記憶は意味記憶とエピソード記憶に分けることができる。

意味記憶：意味記憶とは言葉の意味についての記憶である。

エピソード記憶：個人的体験や出来事についての記憶である。

非陳述記憶：非陳述記憶とは、言葉で表現できない記憶である。

手続き記憶：物事を行うときの手続きについての記憶である。いわゆる「体で覚える」記憶がこれにあたる。

自伝的記憶：自分自身に関する事柄についての記憶である。

展望的記憶：将来行う行動についての記憶である。これに対して、過去の出来事についての記憶は回想的記憶と呼ばれる。この記憶が面白いのは、一般に記憶とは「過去」の事柄を指すと受けとられているのに対して、この展望的記憶が未来(将来)の記憶である点である。スケジュール帳、PDAなどの予定を管理する機器類の使用法、使用行動と絡めて研究されることも多い。

【記憶の階層】

記憶の階層については、心理学者のタルヴィングによって考えられた記憶システム論というモデルがある。

手続き記憶、プライミング記憶、意味記憶、短期記憶、エピソード記憶の順に、左の記憶ほど原始的で、生命の維持に直接関わり、右の記憶ほど高度な記憶になる。

【記憶の過程】

記憶の過程は**記銘**、**保持**、**想起(再生、再認、再構成)**、**忘却**という流れになっている。

記銘(符号化)：情報を覚えこむことを記銘という。情報を人間の記憶に取りこめる形式に変えるという情報科学的な視点から符号化と呼ばれることが多い。

保持(貯蔵)：情報を保存しておくことを保持という。情報科学的な視点から貯蔵と呼ばれることが多い。

想起、起憶(検索)：情報を思い出すことを想起、起憶という。情報科学的な視点から検索と呼ばれることが多い。

想起のしかたには以前の経験を再現する再生、以前に経験したことと同じ経験をそれと確認できる再認、以前の経験をその要素を組み合わせて再現する再構成などがある。

忘却：記憶されていたことを想起できなくなることを忘却(ぼうきやく)という。