

ペアレントトレーニング

上手な無視の仕方（ほめるために待つ） **ほめる機会をつくるために無視をする** 無視=注意を取り去る

(1) 子どもの行動を3つのタイプに分けて、一貫した対応をする（復習）

- 増やしたい行動<ほめる> ■あなたが嫌いな、減らしたい行動<無視する（過剰に反応せず、見守る）>
- 問題行動、なくしたい（許しがたい）行動 <警告→タイムアウト>

(2) 上手なほめ方 <好ましい行動を増やす>（復習）

① 上手なほめ方のコツ

■視線を合わせて ■近づいて：子どものそばにいて ■感情・動作をこめて：微笑んで、頭や肩に手をあてたり、抱きしめたりしながら ■タイミングよく 簡潔に、具体的にどの行動をほめているのかをはっきりと伝えること

(例) ×「いい子ね」 ○「～ができてえらいね」

副作用となる！「いい子」でなきゃいけない？「いい子」ってどんな子？

親の都合のいい子 親の基準？→自分を失わせてはダメ（窮屈にならないように）

② 「たくさんほめられた→トークン（ごほうび）もらえた」という行動の強化もときに必要 **繰り返しが必要**

(3) 上手な無視の仕方 <してほしくない行動を減らす>

① 親の言葉や行動（無視）が、子どもに自分の行動がよくないことを気づかせる

子どもの存在を無視、放っておくのではなく、**子どもの好ましくない行動を無視する**

「無視」は「ほめること」を併用してこそ、効果が期待できる

ほめることができるようになったら→無視を使う

注目されない寂しさ

子どもは注目を受けたいと思っているもの…大人も

「ほめる」ができて  
(ほめられる嬉しさを知って)  
↓  
無視の意味がある

② 無視の仕方のコツ

1. 目をそらして：子どもへの注目をはずす
2. 態度で示す：「無視すべき行動」に対して、微笑まない、喋らない、身体の向きを変えるなどで、その行動を好ましく思っていない・してほしくないことを伝える（態度で示す）
3. 感情的にならない：ため息、怒りの表情はダメ
4. 何か他のことをすることで、あなた自身の感情コントロールを試してみましょう  
例：雑誌を見る、大きく深呼吸してゆっくり10数える、家事を黙々と続けるなど
5. タイミング：してほしくない行動が始まったらすぐに無視する

あなたの**無視する行動**が止まったら、すぐにほめましょう

「減らしたい行動」は、決めておくこと（だだごね・汚い言葉遣いetc）

<無視中は、放ったらかすのではなく、少し距離をおいても目は離さない>

\*ある行動を無視しようとするときには、代わりにどんな行動が好ましいのか子どもに知らせる  
無視のスタートを宣言するようにしましょう

例) (子) コーラが欲しいよ、コーラ！（叫び声）  
～無視～

(子) コーラ！

(親) あなたが静かに言えるまでは、聞きません。(宣言)

(子) コーラ！

～無視～

どんなことも  
ほめるためにすること  
こうすれば→こうなる  
ということを感じる

(子) (静かな口調で) コーラくれない？

(親) うまく言えたね、はいどうぞ。(子どもはコーラを手に入れる)

\*ブロークンレコードテクニックも無視 / ほめるテクニックを使用しています

\*あなたが「無視」をはじめたら、最初は子どものへらしたい行動が増えることがよくあります。  
腰をすえて無視を続けてください。

\*その行動がさらに激しい問題行動となってきたら、次の「限界設定」が必要となります。

ペナルティ

<<行動リストの連続性>>

増やしたい行動 好ましい行動（ほめた）	減らしたい してほしくない行動（対応は）	なくしたい 許しがたい行動（反応した）
・朝の用意を言われなくても自分でできる	・登校前、ゴロゴロしてなかなか着替えようとしない	・朝の用意をせず「うるさい！」と物を投げた
・約束の時間内でTVゲームをやめた	・何度言われても「あと5分」とTVゲームをやめようとしない	・TVゲームを取り返すまで、たたいたり蹴ったりした
・何も言わず、牛乳を飲んだ	・朝からジュースが欲しいとくすぐす言う	・朝、ジュースが飲みたいとわめき続け、牛乳の入ったコップを投げつけた
・朝、TVをつけようとしない	・朝、TVをつける	・朝、TVをつけて母親にしかられ、妹に当たり散らした
・朝、ジュースが欲しいと言ったが「朝はダメ、おやつなら良い」と言われ、牛乳を飲んだ	・朝、TVをつけたが「つけない約束です」と母親が消すと素直に従った	

\*良い注目、ほめることで、してほしくない行動が減る

\*家庭（学校）に本人の納得するルール（約束）があると、指示が通りやすくなる

\*無理強いはいかえて許しがたい行動を助長する

HW) 無視行動シート

「子どもはあなた、子どもは真似をするもの、あなたの行動はどうですか？」

ゲーム障害(Gaming disorder)

世界保健機関(WHO)は、**オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎにより日常生活が困難になる症状を新たな疾病として定義**し、WHOのICD「国際疾病分類」に加える見通しだと明らかにした。

スマートフォンの普及などに伴い、ゲーム依存は日本など各国で問題化。WHOは、**新たな疾患とすることで「各国政府が予防や治療、患者の社会復帰などの対策を決める際に考慮できるようになる」と期待している。**

報道官によると、**新たに加えられる疾病は「ゲーム障害」。**

ゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活など他のことより優先、健康を損なうなど問題が起きてもゲームを続けてしまう特徴があった。

こうした症状が少なくとも12カ月続き、家族や社会、学習、仕事に重大な支障が起きている場合、ゲーム障害として診断できると説明した。

WHOは現在、国際疾病分類を改訂作業中で、今年半ばにはゲーム障害も加えた最新版 ICD11 を公表する予定。

5	365	20	36500	608	25	
10	365	20	73,000	1,217	51	
30	365	20	219,000	3,650	152	
60	365	20	438,000	7,300	304	
x	x	x	÷60	÷24		