

なぜほめるのか？

— ABAの基礎と西山の実践報告①

科学的な根拠と、リアルな家族の変化をセットで学ぶ

今日のゴール

「ほめる」が科学的に正しいアプローチだと納得する。行動分析学の基本と、パワハラ・体罰がなぜ逆効果かを理解する。そして、明日からひとつだけ実践してみる。

このセミナーのねらい

「キレイゴト」ではなく……

- 科学的・医学的な研究結果とデータに基づいた子育て法を
- 実際に自分の家族で試して本当に変わった体験とともにお伝えします

お互いに良い所を誉めて、長所を伸ばしあう家庭を作ろう

その科学的な方法が、ABAペアレント・トレーニング（応用行動分析）です。



行動分析学（ABA）とは？

Applied Behavior Analysis（応用行動分析）は、行動とその結果の関係を科学的に分析し、望ましい行動を増やしていく手法です。

「ヒトの行動は、過去の行動結果に依存する」 — B.F.スキナー

良い結果が出た行動は繰り返す。悪い結果が出た行動はしなくなる。



行動する

→

良い結果が出る

→

また繰り返す

これは人間だけでなく、あらゆる動物に共通する原理。スポーツ指導・組織マネジメント・依存症治療など、幅広い分野で応用されています。

1987年 UCLA（カリフォルニア州立大学）ロバース博士の研究

- 2～3歳の自閉症幼児 19名にペアレントトレーニングを週40時間実施
- → 47%（9名）が知能正常域（IQ80以上）に達し、付き添いなしで小学校1年次を修了

娘の障がいを少しでも軽くできるかもしれない！——これが西山がABAに出会ったきっかけでした。



オペラント条件付けは日常にあふれている

「行動 → 良い結果 → 繰り返す」のサイクルは、私たちの日常のあちこちで働いています。

場面	行動	強化している結果
ギャンブル	お金を入れてレバーを引く	たまに当たる → やめられない
スマホ	何度もチェックする	通知が来る → また見てしまう
ポイントカード	そのお店で買い物する	ポイントが貯まる → 通い続ける
駄々をこねる	泣き叫ぶ	買ってもらえる → また駄々をこねる

子どもの「困った行動」も、知らず知らずのうちに私たちが強化しているかもしれません。

パワハラ・体罰はなぜ逆効果か？

「なぜなくなるのか？」—— それは、短期的には「効いた気がする」からです。

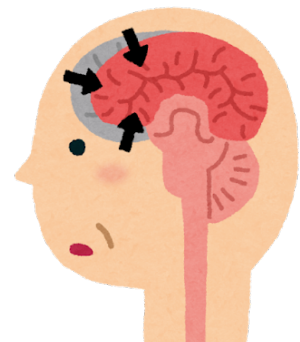
パワハラ・体罰の「見かけ上のメリット」

- ① 気分的にスカッとする
- ② 相手を征服・操作できた気がする
- ③ その瞬間だけは言うことを聞く → 「効果がある」と勘違いしてしまう



脳へのダメージ

- 前頭葉（理性を司る脳）の細胞が破壊される
- キレやすく、衝動を我慢できなくなる
- 心を病む・無気力・引きこもりにつながる



その他のデメリット

- 内容をエスカレートしないと聞かなくなる
- 虐待につながる危険性がある
- 人間関係が壊れる
- 子どもが同じ方法を誤学習・模倣する

【科学的データ】 欠点を注意する・強制的にやらせる・怒る・体罰を与える—— これらのやり方で学力が伸びたという研究論文は、世界中探しても 1 枚もない。

ペアレントトレーニングの基本方針

好ましい行動は	→ ほめる	増える・強化される
好ましくない行動は	→ ゆるく無視	減る・弱化する

大切なのは「ほめるために、待つ」こと。

- 「0 か 100 か」ではなく「0→1」の小さな変化を見逃さずほめる
- 問題行動を注意するより、良い行動を見つけてほめる方が、科学的に効果が高い

西山の実践報告① — 三女の不登校を克服するまで

実践報告

三女のプロフィール：自閉症・知的な遅れ。広島市立広島特別支援学校高等部。小学校5年の12月から不登校に。

ペアトレ以前の西山がやっていたこと（すべて逆効果だった）

- カーテンと窓を開け、布団を取る
- 怒鳴る
- 「学校に行かんかったら、おやつ抜き！YouTube 禁止！」



ペアトレで変えたこと

好ましくない行動は無視

- 朝、起こすと泣く → 無視
- 暴言を吐く → 無視
- 動かない → 無視



好ましい行動が出たらほめる

- 布団から出る・着替えるなど細かい動きをいちいちほめる
- 登校できなくてもOK！できたところまでをほめる

2ヶ月後に不登校克服

最初は恥ずかしくて、うまくいかない。それでも続けることが大事。最初はうまくいなくて当然。全員そうです。

ワーク：お子さんの「良いところ探し」

実践報告を聞いて感じたこと、自分の子どものことを振り返りながら書いてみましょう。

🌟 大好きなこと・夢中になること



👉 得意なこと・うまくできること



😊 嬉しそうな顔をするとき



✨ 「すごいな」と思ったエピソード



💡 ほめ損ねた場面（宿題）

グループシェアのポイント：最後まで聴く / 批判しない / 「うちも！」の共感を大切に / ここでの話はここだけで

今日のまとめ & 来月までの宿題

- ABAは「行動の結果が次の行動を決める」という科学。ほめることは感情論ではなく、科学的に正しいアプローチ。
- パワハラ・体罰は短期的に「効いた気がする」だけ。脳へのダメージ・エスカレート・関係破壊につながる。
- 基本はシンプル：好ましい行動はほめる、好ましくない行動はゆるく無視。
- 最初はうまくいなくて当然。「0→1」の小さな変化を見逃さずほめることから始める。



来月までの宿題

1. 毎日：お子さんの「良い行動」を1つメモする（手帳・スマホなんでもOK）
2. 毎日：「ほめ損ねた場面」も記録してみる（次回一緒に振り返ります）

この動画が役に立ったと思ったら……

① グループ講座（施設・団体向け） ABA・ペアトレ講座

- ・放課後等デイサービスの保護者向け
- ・保育園・学校・福祉施設の職員研修
- ・企業の人材育成研修

笑いながら学べる講座をお届けします。

② 個別オンライン講座（保護者向け） ほめる子育て実践講座

「うちの子の場合はどうすれば？」

- ・オンライン（Google Meet）
- ・全4回+無料相談30分つき
- ・1~4名まで参加OK

 各講座へのお問い合わせ・無料相談のお申し込みは

○電話：080-4155-8797

○メール：nishiyama@e-2480.com

○ホームページからのお問い合わせはこちら → https://b-shigezo.net/?page_id=2794

保育士・ABAペアレント・トレーナー 西山仁胤（にしやま しげかず） b-shigezo.net

ほめる子育て実践セミナー 第1回 | なぜほめるのか？ 全6回シリーズ 1/6 | 西山仁胤（にしやま しげかず）