

行動を正確に読む



— ABC 分析と「死人テスト」

「困った行動」の構造を分解し、正確に見るスキルを身につける

今日のゴール

- ① 行動を「きっかけ・行動・結果」で分析できるようになる。
- ② 「死人テスト」で声かけを点検し、具体的・肯定的な伝え方に変換できる。
- ③ 「0→1」を見つけてほめる目を養う。

「行動」とは何か？— 正確に定義する

「行動」とは — 「見たり聞いたりして数えられる、具体的な活動」のこと

曖昧な言葉では、子どもに「何をすればいいか」が伝わりません。

✗ 具体的でない	✓ 具体的な行動
弟に優しくできない	弟に一切おもちゃを貸さない
ちゃんと宿題をしない	大人に言われてから取り掛かる
やる気がない	自分から宿題に取り掛からない
意識が低い	汚い字で短時間で終わらせようとする



「ちゃんとして」「しっかりして」→ 子どもには基準がわからない。「やってほしい行動」を具体的な言葉で伝えよう。

死人テスト — 「～しないで」だけを求めているか？



1960年代にアメリカの心理学者 オグデン・リンズリーが提唱した考え方。

「それ、死人でもできることじゃない？」 騒がない・走らない・叩かない・大人しくする → これらはすべて「何もしないこと」= 死人でもできること。

「～しないで！」だけだと、子どもは「じゃあ、何をすればいいの？」がわかりません。

否定形 → 肯定形に変換しよう

✖ 否定形	✔ 肯定形
走らないで！	ゆっくり歩こうね
静かにして！	小さな声で話そう
ふざけないで！	椅子に座ろう
ちゃんとしなさい！	まず〇〇をやってみようか
早くして！	5分でできるかな？やってみよう



「ダメ！」ではなく「どうする？」を伝えよう。
「やってほしい行動」を具体的に言葉にすることが大事。

ワーク：否定形 → とってほしい行動に変換しよう①

子どもへの言葉編 | 右の空欄に、肯定形に変えた言葉を書いてみましょう。

✗ ついつい言ってしまう否定形	✓ とってほしい行動
うるさい！	
ぐずぐずしないで！	
散らかさないで！	
ゲームばかりしないで！	
忘れ物しないようにして！	

ほめる子育て実践セミナー 第2回 | ワークシート

ワーク：否定形 → とってほしい行動に変換しよう①

旦那さんへの言葉編 | 実は同じ原理です 😊

✗ ついつい言ってしまう否定形	✓ とってほしい行動
何もしないでそこにいないで！	
ちゃんと話を聞いてよ！	
脱いだものを放置しないで！	
また飲みすぎないでよ！	
そんな言い方しないで！	

💡 子どもへの声かけと同じ原理です。「〇〇しないで」を「〇〇してくれると嬉しい・助かる」に変えるだけ！

ABC分析 — きっかけ・行動・結果で読み解く

行動を3つの要素に分解して考えるフレームワークです。

<p>A Antecedent きっかけ (先行刺激) 行動の前に何があったか？</p>	<p>B Behavior 行動 どんな行動をしたか？</p>	<p>C Consequence 結果 その結果どうなったか？</p>
---	--	--

例 ゲームより先に宿題をするようになったケース


A きっかけ	B 行動	C 結果
<p>「宿題を終わらせてからゲームをしようね」と伝える</p> 	<p>宿題を始めた</p> 	<p>ママ・パパにほめられた → 翌日から宿題してからゲームをするようになった</p> 

Aを工夫する（先行介入）+ **C**でほめる（強化） きっかけを整えて、良い行動が出たら即ほめる。これがABC分析の実践です。

ワーク：ABC分析

以下の出来事を「A：きっかけ」「B：行動」「C：結果」に分類してみましょう。

問1 「お父さんの靴下」

- ・パパが疲れて帰宅して靴下をリビングに脱ぎ捨てた
- ・ママが「ちゃんと洗濯機に入れてや！」と怒った
- ・パパが「あとで片付けようと思っと思ったんじゃ！」と言り返した



	A：きっかけ	B：行動	C：結果
分析			
対策			

問2 「話聞いている？」

以下の出来事を「A：きっかけ」「B：行動」「C：結果」に分類してみましょう。

- ・ママが真剣な話をしている
- ・パパがスマホを見ながら「うんうん」と返事した
- ・ママが「絶対聞いてないよね！？」と怒った



	A：きっかけ	B：行動	C：結果
分析			
対策			

問3 「無限5分延長ループ」

- ・「ゲーム終了時間だよ」とママが言った。
- ・子どもが「あと5分だけ!」と言った
- ・ママはOKした。結局30分経っていた



	A: きっかけ	B: 行動	C: 結果
分析			
対策			

問4 「ママが急にキレた件」

- ・夕方、ママが洗濯・料理、風呂掃除など家事をしていた
- ・パパと子どもはソファでYouTubeを見ていた
- ・ママが突然キレて、晩ごはん無しになった。



	A: きっかけ	B: 行動	C: 結果
分析			
対策			

問5 「お菓子コーナー」

- ・スーパーでお菓子コーナーを通った
- ・子どもが床に寝転がって泣き始めた
- ・周囲の目が気になり、パパがお菓子を買った



	A : きっかけ	B : 行動	C : 結果
分析			
対策			

伝わる指示の出し方 3つのコツ

「聞いていない」のではなく「聞けない」のかもしれませんが。

コツ	説明	悪い例 → 良い例
① シンプルに	一度に一つだけ伝える	「着替えてご飯食べて歯をみがて…」 → 「まず着替えてね」
② 具体的に	曖昧な言葉を避ける	「ちゃんとして」 → 「椅子に座って」
③ 注意を引いてから	名前を呼んで目を合わせてから話す	テレビ中に声かける → 名前を呼んで視線が合ってから

ワーク：ほめるところを見つけよう

「0か100か」ではなく「0→1」を見る。1%でもできていたらほめるタイミング！
以下の場面で「どの行動を、どんなふうにほめますか？」を考えて記入しましょう。

① たくや君

着替えの途中でパンツ一丁で遊んでいる。でも制服はタンスから出してある。

② けんた君

宿題をやらずゲーム中。でもリビングで教科書とノートを広げている。

③ みさきちゃん

いつも野菜を残す。でも今日はサラダを少しだけフォークで刺している。

④ ゆうと君

いつも片付けを嫌がる。でも今日はブロックを1つ手に取って箱の近くに来た。

⑤ あやちゃん

いつも挨拶できない。でも今日は小さな声で「…こんにちは」と言った。

👉 自分のお子さんと考えてみよう

最近の「ほめ損ね場面」

その中にあった「0→1」は？

次はどう声かけする？

「できたかどうか」ではなく、「やり始めているか」「1%でもできているか」を見る。

「0か100か」ではなく「0→1」をほめる。

今日のまとめ & 来月までの宿題

- 「行動」とは「見たり聞いたりして数えられる具体的な活動」。曖昧な言葉では子どもに伝わらない。
- 行動は3タイプ：
好ましい（ほめる）・不適切（ゆるく無視+待つ）・許しがたい（環境で予防）。
- 死人テスト：「～しないで」だけを求めているか？「やってほしい行動」を具体的に伝えよう。
- ABC分析：きっかけを工夫して行動を変え、良い行動が出たらすぐほめる。
- 「0→1」をほめる。1%でもできていたら、それはほめるタイミング。

来月までの宿題

1. 毎日：日常の声かけを1つ「否定形→とってほしい具体的な行動」に変えて試してみる

2. 気づいたら：お子さんの行動をABC分析してメモしておく

A B C 分析シート

日時	A：きっかけ	B：行動	C：結果
月 日() 時 分			
月 日() 時 分			
月 日() 時 分			
月 日() 時 分			
月 日() 時 分			
月 日() 時 分			

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（担当：西山）

○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・ABAセラピスト 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）