

# ほめる子育て実践セミナー 第3回

## ほめ方の技術 — 強化子の見つけ方と西山の実践報告②

🎯 ゴール：わが子に効く「強化子」を見つけ、科学的なほめ方の3原則を身につける

保育士・ABAペアレント・トレーナー 西山仁胤（にしやま じげかず）

### 前回（第2回）の振り返り & 宿題チェック



#### ◆ 第2回のポイント

- ・「行動」＝見たり聞いたりして数えられる具体的な活動
- ・死人テスト：「～しないで」だけを求めているか？→ とってほしい具体的な行動を伝える
- ・ABC分析：A（きっかけ）を工夫してB（行動）を変え、C（結果）でほめる

#### 🏠 宿題シェアタイム（10分）

- ・「否定形 → 具体的な行動」に変えて試してみた声かけを聞かせてください  
お子さんの行動をABC分析してみた方、ぜひ発表を！

### 本日のプログラム

- ・① 強化子とは何か？— 種類と見つけ方 （20分）
- ・② ほめ方の3原則：すぐ・具体的に・気持ちを添えて （15分）
- ・③ 西山の実践報告② — 学業不振の長女が逆転合格した話 （20分）
- ・④ ワーク・グループシェア・宿題 （25分）

### 強化子とは？



「行動の後に与えられることで、その行動を増やす効果があるもの」

#### 「生まれつき好きなもの」非条件性強化子

生まれながらに持つ、生存・本能に関わる強化子

- 食べ物・飲み物
- スキンシップ・ハグ
- 休息・睡眠



#### 「学習して好きになったもの」条件性強化子







経験によって獲得した強化子

- ほめ言葉・注目・笑顔
- シール・スタンプ・トークン
- ゲーム・動画・好きな活動
- お出かけ・特別なご褒美



## ◆ わが子に効く強化子を探そう

強化子はお子さんによってまったく違います。まず「何が好きか」を知ることから始めましょう。

カテゴリ	具体例
 食べ物・飲み物	チョコ、フルーツ、ジュース、好きなお菓子
 活動・遊び	ゲーム、動画、ブランコ、砂遊び、音楽
 おもちゃ・もの	シール、ブロック、キャラクターグッズ
 社会的なもの	ほめ言葉、ハイタッチ、ハグ、一緒に遊ぶ
 トークン・シンボル	シール帳、スタンプ、ポイントカード
 感覚的なもの	好きな音、触り心地、光るもの、香り

## ワーク：わが子の強化子を探そう

「強化子探しシート」に記入してみましょう。その後グループでシェア！（15分）

 食べ物・飲み物	
 活動・遊び	
 おもちゃ・もの	
 社会的なもの	
 トークン	
 感覚的なもの	

💡 大切なのは「親子で楽しいことを共有する」ということ。いろんなことにトライしてみましょう！

## ほめるタイミング 3原則

原則	ポイント	声かけ例
① <b>すぐほめる</b>	良い行動の直後にほめる。時間が経つと「何についてほめられたか」が伝わらない。	「今！靴をそろえてくれたね！」
② <b>具体的にほめる</b>	「えらいね」だけでなく、「何が」よかったのかを言葉にする。	「自分でランドセルを片付けてくれたね」
③ <b>気持ちを添えてほめる</b>	「うれしい」「助かった」など親の感情を添える。子どもは親の気持ちに敏感。	「手伝ってくれてお母さん、すごく助かった！」

### ◆ ほめるタイミング — 3段階

例：「宿題を始めようね」と声をかけた場面

<b>1</b>	<b>始めたらずくにほめる（即時強化）</b> 「早速取り掛かってえらい！」	
<b>2</b>	<b>良い行動の最中にほめる（15%ルール）</b> 「すごい！集中して頑張っているね！」	
<b>3</b>	<b>終わった後に間髪入れずほめる！</b> 「よく頑張ったね！ママ、うれしい！」	

### ◆ 「結果」より「過程」をほめる

結果だけをほめると、失敗したとき自己否定しやすくなります。「挑戦した」こと自体をほめましょう。

✗ 結果ほめ（やりがち）	✓ 過程ほめ（おすすめ）
✗ 100点取れてすごい！	→ ✓ 難しい問題に最後まで取り組んだね
✗ 速く走れたね	→ ✓ 諦めないで最後まで走ったね
✗ 字がきれいに書けたね	→ ✓ ゆっくり丁寧に書こうとしてたね
✗ 全部食べられた！	→ ✓ 嫌いなものも一口挑戦したね

失敗しても「挑戦した具体的な行動」こと自体をほめることで、最終的に良い結果が出やすくなります。

## 西山の実践報告② — 夜中に暴れる長女と、逆転合格の話

### ◆ 長女のプロフィール

- ・ 広島でも有数の進学校に入学
- ・ 高校1年：授業についていけない。赤点・追試続き。
- ・ 毎晩深夜1～3時まで宿題が終わらない生活
- ・ 荒れて泣く・グチる・叫ぶ・床を蹴る



### ◆ ペアトレ以前の西山がやっていたこと

#### ✗ 高圧的に

「静かにしせい！何時じゃと思っとるんや！」と怒鳴る  
「もっと努力せい！」「甘えるな！」と説教  
「おこづかいぬきじゃ！」と罰を与える



#### ✗ 下手に出てゴマをする（ハエ男）

「静かにしよう、ね？」  
「しんどかったらやめていいよ」  
「まあまあ、がんばってみんさい」  
「やればできるよ」



### ◆ ペアトレ以降の西山

#### 好ましくない行動はゆるく無視

荒れる・泣く・叫ぶ・床を蹴る → ゆるく無視

#### 以下の行動を大絶賛・べた褒め！

- ・ 宿題をやっている時
- ・ 朝、学校に行く準備をしている時
- ・ 学校・部活・塾から帰ってきた時、送り迎えをする時



## ◆ 子どものやる気の育て方 — 自己決定理論（デシ&ライアン）

有能感	自律性	関係性
<p>「私はできる！」</p> <p>まずは簡単なものからトライする</p> 	<p>「私が選んでる！」</p> <p>やらせるのではなく選ばせる</p> 	<p>「仲間がいる！」</p> <p>誰かと繋がれる！」</p> <p>一緒にやる。一緒に振り返ってほめる</p> 

### 第3回のまとめ

- ・強化子は人によってまったく違う。まず「その子が何を好きか」を知ることから始める。
- ・ほめ方の3原則：① すぐ ② 具体的に ③ 気持ちを添えて。この3つをセットで使う。
- ・「結果」より「過程」をほめる。失敗しても「挑戦した」ことを認めることでチャレンジ精神が育つ。
- ・「小さなこと」をほめる習慣が、親子の雰囲気や少しづつ変えていく。1日3回が目標。

### 次回までの宿題 & 次回予告

#### 宿題

① 毎日	「過程をほめる言葉」を1日1回使い、何をほめたかメモする
② 試す	強化子探しシートで見つけたものを実際にほめるときに試してみる

## 次回予告 第4回

### 困った行動への対応 — 分化強化と「ゆるく無視」の実践

- ・分化強化の3種類（他行動・非両立行動・代替行動）
- ・きょうだいゲンカ・癇癪・パニックへの具体的な対応法
- ・学校・職場でも使える「1/3の法則」

## 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。

[b-shigezo.net/?page\\_id=6271](https://b-shigezo.net/?page_id=6271)

### 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

[b-shigezo.net/?page\\_id=6341](https://b-shigezo.net/?page_id=6341)

### 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：[https://b-shigezo.net/?page\\_id=2794](https://b-shigezo.net/?page_id=2794)