

## 【食育見本】

項目：子どもと食事

目的：乳児院や養護施設での食事メニューや、学校給食のメニュー等を参考にしつつ、子どもの食事についての理解を深め、子どもの生活環境を整える時の参考とする。

方法：

1) 食事メニューを見つつ、食事や健康管理のポイントについて理解してもらおうと良い。(例として小学校低学年の子どもの健康管理のポイント、下記参照)

自分の子どもにどのような生活環境を準備すべきか、その為に今の生活をどのように変化させる必要があるか、具体的に考えてもらう。例えば、いつも家にお菓子が置いてある家庭は、親も子どもの為に我慢できるのか？規則正しい生活をする為に、仕事の調整は可能だろうか？などを考えてみる機会にする。

### くん/ちゃんの健康管理

<ポイント>

#### 1) 規則正しい生活を送ろう

- ① 早寝早起きの習慣をつけ、寝る3時間前には食事を済ませる(8-9時には寝る)。
- ② テレビやゲームの時間を決める。
- ③ 毎日机に向かう時間を作る。

#### 2) 栄養バランスのとれた食事を心がけよう

- ① 野菜と豆類、海藻類、きのこ類、魚、鶏肉、卵を中心にして、野菜を先に食べる。
- ② 糖質(ごはん、パン、めん、いも類)は極力減らし(小盛り1杯)、食事の最後に食べる。
- ③ 甘いシリアルや菓子パン、パンにジャムは避ける。
- ④ 外食するときは、糖質や食べ放題を避ける(ラーメン&チャーハン、パスタ&パン、やきそば定食などは極力避ける)

#### 3) 欠食しないようにしよう

朝、昼、夜と3回バランスよく食べる。糖質を最後に食べる。

#### 4) おやつは時間や量を決めて摂取しよう

- ① 小皿に入れた分だけ決まった時間に食べる(空腹の時間を作る)。
- ② 甘いおやつやジュース類はやめる(ナッツ、無糖ヨーグルト&はちみつ、チーズなどはOK)。
- ③ おやつはできるだけ手作りする(洋菓子やスナック菓子は避ける)
- ④ 家にお菓子やジュース類の買い置きをしない。

#### 5) 外遊びなど運動量を増やそう

- ① 毎日外で走る、歩く時間を増やす。水泳などの習い事や万歩計の使用も良い。
- ② 家ではバランスボールに座って楽しみながら筋力アップする。

**6) よく噛んで食べる習慣を身に付けよう**

- ① 一口 30 回かむ（豆ごはん、ひじきごはん、玄米、雑穀米にするとかむ回数が自然と増え、栄養価は高まりカロリーが減る）
- ② テレビを観ながら食べない。
- ③ 親子で話しながらゆっくり食べる。

**7) お手伝いをしよう、自分のことは自分で行うようにしよう**

- ① 片付け、洗濯物をたたむ、お小遣い帳をつける、ペットの世話をする、など（食生活管理はほかの自己管理、生活習慣につながっている）。

**8) 肥満の恐ろしさを知ろう**

- ① 子どもの肥満の 80%はそのまま大人の肥満につながっている
- ② 肥満から脳梗塞や心疾患、高血圧、糖尿病などの病気の可能性もあり命にもかかわる
- ③ 肥満であることで、いじめや自己卑下、外遊びをしないなど性格への影響がある
- ④ 身体の負担から運動不足、運動機能低下となり、骨折や腰痛を起こし悪循環をきたす

**9) 毎週（毎月）の目標を書いて、自己管理ノートをつけてみよう**

- ① 運動やお手伝いと食事内容の目標を決める（体重の数値目標は難しいので結果として見るとよい）
- ② 毎日同じ時間（朝食食べる前か夜寝る前）に体重を測って記録する
- ③ 毎日食べたものを自分で書くノートを作る
- ④ 毎日の睡眠時間、運動・お手伝い内容を書く

**10) がんばりをほめよう**

- ① 目標達成のためにがんばっていることをほめる（お手伝い、運動、早寝など）
- ② 親も一緒に食生活や運動、片付けなどに心がけ、子どもだけにやらせない。

（ベアホープ「子どもの体重管理表」より）

## 【コミュニケーションゲーム】

項目：C 研修全対象

目的：子どもは大人のように言語でのコミュニケーションをとる事が難しいが、子どもの行動について知り、時間をかける事で、子どもの事が理解できる。そのための研修である事を理解し、参加する。

方法：

- 1) 参加者に立ってもらい、誕生日（何月何日）順に並んでもらう。誕生年は考慮しない。その際口頭でのコミュニケーションやメモなどは使わず、順に並んでもらう。
- 2) 並び終わったら、前から順番に誕生日を言ってもらい、正しく並べたかどうか確認する。

＝受講者に伝えたい事＝

今、目的を達成するために、手を使うなど、普段は使わない方法だけでコミュニケーションをとった。普段皆さんが利用するコミュニケーションの方法（話す、書く）なら、もっと早く目的を成し遂げたはずだが、普段と違う方法でも、「誕生日順に並ぶ」という目的は達成されたことを覚えておいてほしい。

皆さんが将来受け入れるお子さんも、皆さんが普段使っている手段ではコミュニケーションが取れず、もどかしいと感じる事もあると思う。皆さんが期待するスピード感で目的には達しないかもしれないが、必ずそこに到達する手段があるので、この研修で一緒に学んでいきたい。

## 【関係構築アンケート】

項目：全対象

目的：長期に渡って関わっていくワーカーと、思いを開示して行く事で、相互理解を深める。

方法：

1) 下記質問から最低4つを選んで答えを記入してもらおう。

### 関係構築アンケート

- ①CW(親)と関係を構築する上で大切だと思う事は何ですか
- ②CW(親)と関係を構築する時に、難しいと感じることがあるとしたらそれは何ですか
- ③CW(親)としての役割や責任は何だと思えますか
- ④CW(親)となる事で一番難しいと感じている事は何ですか
- ⑤CW(親)となる事で一番やりがいを感じるだろうと思っている事は何ですか
- ⑥CW(親)との関係を維持する上で必要だと思う事は何ですか

2) 記入した答えを見ながら、グループに分かれて感想や不安、心配などを話し合う。

＝受講者に伝えたい事＝

CWも親候補もそれぞれが課題を感じている所には共感しつつ、社会的養護の子どもの養育の為には、お互いが協働していく必要がある。子どもの最善の利益や家庭で育つ権利を守るために、CWと親とが、研修やその後の関わりを通して、信頼関係を築き上げていく事が必要なので、意識して関係構築をしていきたい。

## 【「褒める」と「ご褒美」講義とグループワーク】

項目：C研修（全対象）

目的：「当然すべきこと」を子どもがした時に、なぜわざわざ褒める必要があるのか？褒めることへの理解を深める。また「褒める」事を通して、好ましい行動の強化を図る事を可能にする。

講義：褒める事、ご褒美の意義（以下参照）について伝える。

「褒める」事について：

- 1) 大人と同じく、褒められる事で良い効果を望むことが出来る。
  - ① 子どもがどのような動機で褒められる行動をとっているかは親にわからない場合でも、褒める事によって親子関係の構築が容易になる。
  - ② 褒められると気分が良くなるだけでなく、将来にわたって褒められる行動をする可能性が高くなり、子どもの行動変容を望むことが出来る。
  - ③ 子どもが肯定的な自尊心を持てるようになる。
  - ④ 子どもの「良い時」を捉えられる。子どもの問題行動に気づくのと同等くらいの感度で子どもの良い事に気づいてあげる事が出来れば、親として素晴らしい事である。
- 2) 上記のような事を目指し、意識的に褒める事が大切。（「ラベル付きとラベルなしのワーク」参照）
- 3) 言葉で褒めるだけでなく、なんらかのご褒美を利用する事も出来る。

「褒める事」「ご褒美」について：

- ① 毎日使える
  - ② 良い行動をとったその日に子どもにフィードバックできる
  - ③ 費用があまり掛からない
  - ④ 多くの子どもは「褒められる事」や「ご褒美」に興味がある
  - ⑤（可能なら）ご褒美は、褒められた行動と関係のあるものだと良い
- 1) ご褒美は以下の5つのカテゴリーに分けられる
    - ① 活動：子どもがやりたい事、好きな事。例えば、テレビを見る、お散歩をする、自転車に乗る、ゲームをする、スポーツ観戦、動物園へ行く、等
    - ② 物：子供が好きなものを与える。例えば、おもちゃ、服、ゲームカード、本、など。
    - ③ 食：お買い物の時に食事のメニューを決める、デザートを作る、一緒にお料理する、おやつを選ぶ、等
    - ④ 人：一緒に居たい人と一緒にいる事。例えば、おじいちゃん、おばあちゃん、お友達、コーチ、等
    - ⑤ 注目：親からの身体的、言語的な注目。例えば、ハイファイブする、褒めてもらう、ハグ、親指をたててグッドのサイン、頭をなでなでする、子どもの目線まで下りてしっかり目を合わせて褒める、等

方法：

グループワーク

- 1) 上記カテゴリーそれぞれのご褒美の具体的な例をグループごとに考えてみる
- 2) 下記の別の視点でカテゴリー分類したご褒美も参考として例示する。

- ① 年齢に合わせたご褒美を考える：小さい頃はトイレに行けたらシールを貼る、少し大きくなったらペットボトルにビー玉を貯めていっぱいになったらお買い物に行く、七夕飾りの色紙の輪っかを一つずつ増やし、天井からつるして行って床についたらご褒美、等
- ② 普段は許可されていない行動を許可する：ラジオをつけっぱなしで寝る、お風呂でアイスクリームを食べる、朝寝坊する 等
- ③ 非日常的な環境を作る：お家の中でピクニック、友達がお泊りに来る、寝袋で寝る、等
- ④ 小さな事を楽しむ：テレビの番組を選ぶことが出来る、お片付けの半分をママがやる、朝ご飯を外食する、等

**=受講者に伝えたい事=**

大人になっても、上司や友人から認められるという事は嬉しい事。子どもが良い行動をとった時に褒めてあげる事で、良い行動が増え、良い行動が増えることで親の養育も楽になるというよいサイクルが出来る。

## 【こどもの安全基地と養育のコツ】

項目：C 研修（全対象）

目的：社会的養護の子どもに多い特徴を踏まえて、具体的な養育のコツを知る。

講義：

新しい家庭で食べる食事は、味や見た目、時間など、今までの子どもが経験・体験していない事が沢山あるかもしれない。あるいは、食べる事だけが人生の楽しい時間だと感じている子もいるかもしれない。親にとっての「当たり前」は子どもにとっては「異質」である可能性がある事を理解し、睡眠や身だしなみなど、生活上どうしても必要な事について、段階的にアプローチする方法があることを知る必要がある。ここでは具体的なアプローチについて、イメージしてもらう。(以下項目のコツに対応する事例があれば、事例紹介することでより具体的イメージを持ち、理解が深まる。)

すべての子どもに以下のような特別なケアが必要だとは言えないので、受託前や、課題が出てきた時に、児童相談所の職員等と相談しながら対応を考えるとより良い。

### 1) 食事の時間のコツ

食事は、親が子どもを大切に育てようとしていることを伝える事が出来、家族としての枠組みを示し、子どもが家族の一員である事を感じる事が出来る時を提供する。子どもを受託した時に、安心して食事の時間を持つために以下のような工夫をする事が出来る。

- ① 出来る限り、子どもの食の好みを把握する。
- ② 食事の準備をしたり、献立を考えたりする機会を与える。
- ③ 少なくとも最低限、いくつかの大好物は食べられるように準備する。
- ④ 決まった時間に食事する。
- ⑤ 家族で食事をする。
- ⑥ 食事の時間は、口論したり叱ったりすることをせず、静かで子どもに寄り添う雰囲気にする。

### 2) 睡眠時間に関するコツ

寝る事が難しい子どももいる。悪夢やトラウマ体験を思い出す事を避けるために、睡眠そのものを避ける子もいる。安心して眠れるためには時間がかかるかもしれない。

- ① 子どもの部屋は彼／彼女だけの個人的な場所で、家族全員がそのことに敬意を払い、勝手に部屋に入ったりしない事を約束する。
- ② 子どもの部屋に入る時、ベッドに腰掛けたりする時には、必ず本人の許可を得る
- ③ 就寝時間が規則正しくなるようにする
- ④ 寝る前の決まりごとを作る事で、予測できて落ち着いた時間を作る。
- ⑤ 部屋をどのようにするのは、子どもに主導権を持たせて、自分がコントロールできる場所なのだという感覚を持たせる
- ⑥ 子どもの恐れを理解し、認める。必要なら子どもの要求に応じてベッドや部屋の隅を何度もチェックしたり、窓のロックを確認する事を面倒がらず、子どもの恐れに対して親が立ち向かい、安全を確保するのだと知らせる。

- ⑦ 子どもにどのように起こしてほしいのか決めさせる。目覚まし時計はうるさすぎるかもしれないし、恐怖を思い起こさせるかもしれない。
- ⑧ 毎日の朝の時間を習慣的なものにする。つねに子どもにとって予測でき、不安がない一日の始まりであるようにする。

### 3) 身だしなみと境界線のコツ

身体的、性的虐待を受けていた子どもやネグレクトだった子どもは、自分の体に対しての感覚が違うかもしれない。身だしなみを整える事も難しいと感じる事もあり、特別な配慮が必要な子どもへ対しては、忍耐を持って接する必要がある。

- ① 子どもの身体的な個人空間に敬意を払う。子どもの体に触れる時には、子どもの様子から触れても良いかどうかを見極める。
- ② 年齢が高い子どもには、どうやってお風呂に入るのかを教えるから、彼／彼女がお風呂に入っている時には誰も立ち入らないと約束する。
- ③ 年齢が小さな子には、なぜ、どうやって、どのように、体のどこに触る必要があるのかを説明してから触ってよいかを聞く
- ④ 小さな子は、お風呂でしっかり遊ばせてやり、お風呂に入る事は楽しいのだと学習させる。

#### =受講者に伝えたい事=

社会的養護の子ども達は、同年代の子どもたちが経験していない事を経験しており、そのうちのほとんどの事は、経験しなくて良い事。このような子どもを養育するためには、実子や一般的な子育てとは違うアプローチが必要になる。登録や委託が終了しても、継続して学びの機会を持っていくことが必要。

## 【赤ちゃんの泣き声ワーク】

項目：C 研修（乳幼児）

目的：赤ちゃんの泣き声を聞いてもらう事で、実際の生活の中での泣き声について想像する。

方法：

2) 赤ちゃんの泣き声を音量大で聞いてもらい、

- ①昼間聞いた時
- ②どんなにあやしても 30 分泣き続けた時
- ③真夜中で疲れてようやく寝付いた時
- ④隣近所から泣き声への苦情が来た後に泣いた時

などについて想像してもらい、グループで感想を話し合う

参考：赤ちゃんの泣き声 <https://www.youtube.com/watch?v=NjkNNDuAb9A>

<https://www.youtube.com/watch?v=jetASeLtIkw>

キーワード： baby crying sound

3) またその時にどのように対応したいと思うか、対応してしまうと思うか、考えてもらう。

4) 泣き止まない赤ちゃんに起こりやすい「揺さぶられ症候群」について知っていただくために、以下のサイトを参照されるとよい。

<http://www.stopsbs.jp/>

## 【赤ちゃんのお世話について】

項目：C 研修（乳幼児）

目的：赤ちゃんのお世話について、養育に求められている基準を理解しつつイメージを構築する。

方法：

- 1) 赤ちゃんのお世話に関して、自分が子どものあるところに見聞きしていた事と差異がある事があるかもしれないことを念頭に置きながら、乳幼児の養育基準の目安となる資料（下記参照）を読んでもらう。特に年齢の離れた実子がいる方は、養育に関しての知識を再度学びなおす必要がある。
- 2) 各項目について、なぜこのような基準が求められているのかを説明しつつ、養育について理解する。

乳児期の養育に求められている基準の例：

- 親からの一对一のケアを与えている
- 必要としている事や要求に対応している
- 子どもが安全な環境で、危険なく過ごすことができる
- 親の目が届かないところで一人にしない
- 安全で十分なおもちゃが与えられている
- 6か月未満の場合は、ベビーベッドに物や布団が詰め込まれていない
- 自分で寝返りがうてるようになるまでは、うつぶせ寝をさせない
- 子どものベッドや頭、顔をすっぽりと覆わない
- 一つの布団やベッドで、親と一緒に寝かせない
- 子どもに使用する物は安全ベルトがついている物にし、必ずベルトを使用する事（抱っこで車にのらない、など）
- お下がりを使用する時には、過去に事故の報告がなかったかチェックする。
- 鍵やスマホのアクセサリなどを口に入れさせない。
- 6か月になるまでは、かならず子どもを抱っこしてミルクを飲ませる
- 子どもが自分でミルク瓶を持てるようになるまでは、タオルや枕などで支えて飲ませない。

## 【しつけについて】

項目：C 研修（乳幼児）

目的：「しつけ」が虐待に繋がる事もあるため、しつけの定義を理解した上で、実際に子どもがどのような行動を学ぶべきかを伝えていく役立つ手段について知る。

講義：

- 1) 体罰は禁じられている事をしっかりと伝える。体罰や怒鳴りつけることはしつけではない。
  - ① しつけとは、リミットを教えてあげる事。怒るのはしつけではない。声をひどく荒げたり、叱りつけたりするのではなく、好ましくない行動（ゴミ箱に手を入れるなど）を止めてから、しっかりと声で言い聞かせる。
  - ② にこにこ笑いながら注意しないように気を付ける。繰り返しニコニコしながら「〇〇くん、やめて～」と注意したが、子どもがいう事を聞かなかったからと言って、いきなり怒る、などという事は絶対に避ける。
  - ③ 自分が受け入れられないと感じる子どもの行動を知り、特に子どもがそのような行動をとった時に冷静でいる事が出来るように工夫をする。
  - ④ 乳児や幼児が好ましくない行動をとった時に、環境調整をするのか、繰り返しの中で学ぶ（しつけ）なのかを意識的に決める。年齢に応じた対応が必要。

例) 赤ちゃんがゴミ箱に手を突っ込む → ゴミ箱を動かす（環境調整）→ 手を突っ込まないように教える（しつけする）

このように、子どもの行動を成長に合わせて親の判断から子ども自身が判断できるようにする事を「バウンダリーを広げる」と言う。年齢に応じたバウンダリーが子どもの安定した成長発達に必要不可欠である。
  - ⑤ しつけや体罰に対する考え方は、年配者（祖父母）と親世代とで異なることが多い。夫婦で体罰の禁止に対する意識やしつけについての姿勢を共有しておく事が大切である。
  - ⑥ 子どもは親の許容範囲はどのくらいなのか確かめる行動をする。確認行動を繰り返すことで、自分のバウンダリーを知り、必要に応じて安心してバウンダリーを拡大していく事が、将来の自立へと繋がっている。
- 2) 子どもが好ましくない行動をとった場合に、その行動を好ましい行動へ変化させるためのいくつかのテクニックを紹介する。この場合の「好ましくない行動」とは、「子どもにとって不適切な行動の内、年齢や能力に見合った矯正や学びが求められるべきもの」の事である。

### タイムアウト

何度声掛けをしても、好ましくない行動を意図的に繰り返した時に使う。意図的でない場合にこのテクニックは使用しない。また繰り返しの行動の間に時間が空いている場合にも、「意図的に繰り返している」とは考えない。連続して複数回好ましくない行動を繰り返した場合に、「次に同じ事をしたら、タイムアウトですよ」と静かな声ではっきりと伝える。タイムアウトの場所を決めておき、2歳なら2分、4歳なら4分と年齢と1歳1分で、決められた場所に静かに座らせる。座り終わったら指示に従ったことを褒め、次から〇〇の時にはXXしようね、と1-2文で簡

潔に伝える。

### 巻き戻し

好ましくない行動をとった時に、その行動を始めた時点まで「巻き戻し」をして、好ましい行動に変換する。特に男の子に有効。好ましくない行動を行った場合の一度目から使用できる。

例) 部屋から玄関まで廊下を走る。→ 部屋まで連れ戻して、「巻き戻しね、今度は廊下を歩きましょう」と説明をしてから、廊下を歩かせる。出来たら褒める。

### 一人の時間

中には自分で自分の感情のコントロールが上手に出来ない子どもがいる。子どものテンションが高く、ずっと大声で話し続けたり、騒ぎ続けている時に気持ちを落ち着かせるために一人の時間を作る。罰ではなく、あくまでも子どもが落ち着く場所を与えてあげるのが目的である事を忘れない。一人の時間は、兄弟や親に話しかけるのではなく、決められた場所で、おもちゃなどで静かに遊ぶ。時間は長くなくても良い。

### 寄り添い

継続的に子どもに寄り添う時間を作る。子どもが遊んでいる時に傍で一緒に遊ぶが、どのように遊ぶのかを子どもに指示したり、何をしているのか質問したりすることなく、子どものやっていることを真似してみたり、繰り返してみたりして、そばに寄り添ってみる。一回10分くらいで十分なので、出来るだけ毎日繰り返す。

### ご褒美

「褒める」を参照。

## 【聞いてみよう！ワーク】

項目：C 研修（就学児）

目的：子どもとの関係の中では、意図的に「聞く」テクニックを使う事が必要。「聞いてみよう！」ワークを通して、「聞く」難しさを体験し、コミュニケーションをとる子どもの心を「聞く」ことに想像を広げてもらう。

方法：

1) 「聞いてみよう！」ワークのチェックシート（下記参照）に答えてもらう

- ① 「強みの項目」（二人の関係において、評価できる分野）を三つ選び○を書く。
- ② 「成長が必要な項目」（二人の関係において、今後改善していきたいと願っている分野）を三つ選び、△を書く。

\*回収はしない事をあらかじめ伝える。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1) 私達は感情を分かち合い、お互いを理解している。( )</li><li>2) 私達はお互いの違いについて話し合い、それを乗り越えることができる。( )</li><li>3) 私達はお互いの性格や習慣をよいと思っている。( )</li><li>4) 私達は予算や家計のことについて考え(方)が一致している。( )</li><li>5) それぞれの、また一緒に活動について良いバランスがとれている。( )</li><li>6) 性に関する事、性に関する好き嫌いについて、気軽に話し合うことができる。( )</li><li>7) パートナーは、私の両親やパートナー自身の家族、友人達と良い関係にある。( )</li><li>8) 二人で協力して決断したり、その責任を共有したりできる。( )</li><li>9) 共有することについて合意ができています。( )</li><li>10) 子どもをもち育てる事について（どのような子どもを受け入れたいのかについても）、合意ができています。( )</li><li>11) 私達は人生の価値や信仰を共有している。( )</li></ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2) 上記のうち、まず△がついた項目についてワークを行う。

- ① 鉛筆（または、風船を小さく膨らませて空気が抜けないように縛ったものを使用しても楽しい）を夫婦に一本用意する。
- ② どちらか一人がしゃべり手、ひとりが聞き手になり、聞き手が鉛筆または風船を持つ。
- ③ チェックリストで△になった事柄について、鉛筆を持っていないしゃべり手が2分間気持ちを聞き手に伝える。鉛筆を持っている方は聞き手なので、ひたすら「そうだね」「うんうん」「わかるよ」など同意を示しつつ傾聴する。

3) 役割を交代して同じことを行う。

- 4) 話している時間と、聞いている時間のどちらが長く感じたか聞いてみる。「皆さんは同じ時間だけ話し、同じ時間だけ聞いたわけですが、話している方が長いと感じた方は、手を挙げてください。」
- 5) 上記と同じことを今度は○が付いた項目について行う
- 6) △の事柄でワークした時と、○の事柄でワークした時の感覚の違いを振り返り、なぜ違うのか考える。

**=受講者に伝えたい事=**

大人同士であっても、課題について相手の意見を聞くことはそう簡単ではない。子どもの養育に関して意見が合わない時でも、大人同士であれば自分が譲ればどうにかなると常に譲っているから夫婦関係がうまくいっている人も、子どもの事になると「子どもの為に」譲れなくなる。普段から夫婦でコミュニケーションをとり、お互い相手の考えや思いを聞く、あるいは上手に気持ちを伝える訓練をしておくことが必要。(「Iメッセージ」参照)

## 【ラベル付きとラベルなしワーク】

項目：C 研修（就学児）

目的：ラベル付きとは、「どのような行動を褒めているのか」という理由＝ラベル（標識）を文章に着けて褒める事である。対してラベルなしとは、「何を褒められているのか説明をしない」褒め方である。ラベル付きとラベルなしのほめ方を意識的に使い分ける事で、子どもがよい行動を繰り返す可能性を高める方法を身に着ける。

講義：

1) 子どもは、どのような行動をとるべきかを大人が思っているほどは理解していない。「ちゃんとしなさい」「きちんとやって」「しっかりしなさい」などは、具体的にどのような行動をとるべきかを、子どもが認識していない場合には伝わらない事を覚えておく必要がある。

ラベル付きの褒め方が良い時と、わざわざラベルを付けなくても良い時があるので、以下を参考にしていきたい。

ラベル付きの褒め方が良い時：あまり頻繁にやらない事や、新しく望ましい行動を増やしたい作りたいたい時。自分のどんな行動がほめられ感謝されるのかを、子どもに伝える事が出来るというメリットがある。例) 晩御飯前におもちゃを片づけてくれて嬉しいな。

ラベルなしの褒め方が良い時：子どもがすでに習得している毎日の行動に最適。何に対して褒められているのか具体的に伝えなくても、子どもは何を褒められているのか理解できる。

例) (子どもが積み木を積んだのをみて) わぁ、すごい！上手にできたね。

2) ラベル付きの褒め言葉の効果

① 肯定的な行動を教える事が出来る

子どもが良くできた具体的な行動、例えば「言われないのでお皿をキッチンまで持って行ってきて嬉しい」「今日は弟と仲良く出来ていたね」などを伝える事で、どの行動が「良い行動であった」のか認識できる。子どもは、実は何をすべきなのかを知らない事も多く、大人が子どもなら当然知っているだろうと思っていることも知らない可能性もある。ラベルを付けて、何のどのような行動が好ましいと思ったのかを、言葉で伝えて褒めることで、子どもがこのような行動を繰り返していく可能性が増える。

② 行動による成果や結果がわかる

なぜ褒めているのかと言う理由を教えると、子どもに、自分の行動によって自分や他の人が良い気持ちになった事を伝える。例えば、「靴をきちんと揃えてくれたから、パパが気持ちよく帰宅できたね」「お茶碗を並べてくれたから、すぐに食事ができるね。嬉しいな」など。褒められる理由が理解できることで、別の似通った行動で他の人達に喜んでもらいたいという意欲も生じやすい。

方法：

- 1) 「ラベル付きの褒め言葉のワーク」のプリントの中から、いくつかの行動を選んで、ラベル付きの褒め言葉を考えてもらおう。

### ラベル付きの褒め言葉のワーク

子どもが以下のような行動をとった時の、ラベル付きの褒め言葉を考えてみましょう。

- 台所に行くと、子どもがお皿をあらっている
- 妹におもちゃをとられたのに、お兄ちゃんが我慢した
- お友達が遊びに来た時に、子どもが自分のおやつを分けてあげた
- 外から帰ってきたときに、自分から手洗いとうがいをした
- 子どもがテレビをつける前に「テレビをみてもいい？」と聞いた
- 新しいおもちゃを出す前に、読んでいた本を片づけた

- 2) 次に夫婦でラベル付きの褒め言葉のワークをしてもらおう。

- ① 白紙を配り、自分の行動で三つ妻（または夫）に褒めてもらいたい、または褒めてもらいたかった事を書き出す。
- ② お互いの紙を見ながら、ラベル付きで褒め合ってみる。

＝受講者に伝えたい事＝

最初は意識していないとラベルを付けるべきかどうか難しいが、慣れてくると無意識に出来る様になる。時々夫婦間で練習しておくことで、子どもを受託した時に自然に出来る様になってくる。また年齢に応じて少しずつ褒め方が変わってくるが、年齢が高くなるにつれて、養育者の「このくらいの事は出来て当然」だという期待値が上がってくる。しかし社会的養護の子ども達は、体験しなくても良い事を体験し、経験していなければならない事を経験していない事で、大人が持っている期待値と、子どもの能力とに大きな差異がある事が多い事も知っておいてほしい。

## 【I メッセージのワーク】

項目：C 研修（就学児）

目的：I メッセージを使って、相手を非難したり指示をしたりすることなく、気持ちを伝えることが出来、子どもとの関係を良好に保つことが可能になる。

講義：

1) I（アイ）メッセージは、「私」を主語にして相手に気持ちを伝える方法。「あなたは～」という言い方よりも、相手を非難したり、指示をしたりすることなく、気持ちを伝えることが出来る。

“I” メッセージでは、以下が守られるべき基本である。

- ① 何が問題行動なのかが明確にされているか？
- ③ その行動にたいするあなたの気持ちを話せているか？
- ④ その行動の結果や行動が及ぼす影響について相手に伝えているか？

2) I メッセージで文章を作る時は以下のようにすると作りやすい。

私は 相手の行動 の時、私の感情 と感じます。それは 理由 からです。ですから とってほしい行動 をして下さい。

出来上がりの文章例 （4 歳以上対象）

- ① ママは、お料理をしているときに〇〇ちゃんに突然後ろから飛びつかれると、驚いて嫌な気分になるのよ。熱いお鍋をひっくり返したり、包丁で指を切りそうになったりするからなの。ママに抱っこしてほしい時には「抱っこして」って言ってね。話しかけたいときには、お口で話しかけようね。
- ② パパは、テレビを観ているときに XX ちゃんが勝手に番組を変えてしまうといらいらしてしまうんだ。楽しみにしていた番組は最後まで観たいんだよ。だからこれからは、番組を変えてもいいか聞いてからリモコンをさわってくれたら嬉しいよ。パパだって、いつもどうしても観たい番組ばかりじゃないから、XX ちゃんの観たい番組と一緒に観ようって思う事も多いんだから。

方法：

実際に I メッセージを作ってみる。

文章を“I メッセージ”に替えてみましょう。ただし、感情を相手にぶつけすぎたり、自己中心的な指示にならないように気を付けてみましょう。

1. 自転車に乗る時には、ふざけずにちゃんと乗りなさい。
2. もう寝なさいって言ったのに、まだ起きてるの？
3. どうして自分の物くらい片付けられないの！
4. 電車に乗っているときくらい、ちゃんとしてて。
5. ママやパパがお友達と話している時に、割り込んで話しかけるのはやめて

=受講者に伝えたい事=

Iメッセージでコミュニケーションをとる事は、大人同士でも非常に有効なので、是非夫婦間でも使ってみてほしい。子どもには小言を言いたくなるものだが、こちらの気持ちをきちんと伝えていく事で、子どもも心に変化が起きて、それが行動へ映し出されていく事を覚えていただきたい。

## 【私のボタンはどれ？ワーク】

項目：C 研修（就学児）

目的：親にも子どもにも「これを言われるといらっとする」「腹が立つ」ボタンがある。子どもがいない生活では感じたことのみならず怒りやいらいらを感じる事があるが、それは大人同士では無意識にボタンを押さないような言動をとるから。ボタンが押された時の対応を知っておくことで、家庭での不和を防ぐ事が出来る。

方法：

- 1) 「私のボタンはどれ？」の項目はよくあるボタンの例である。この中から、自分が「いらっとする」「腹が立つ」ボタンだと思うものにチェックしてみる。

「私のボタンはどれ？」の項目はよくあるボタンの例です。この中から、自分が「いらっとする」「腹が立つ」ボタンだと思うものにチェックしてみましょう。

子どもに押されるボタンの例

- 「ママは（パパは）いつも「ダメ」ばかり言う！」
- 「僕の事（私の事）好きじゃないくせに。」
- 「ママ（パパ）のことなんて大嫌い！」
- 「こんな家族、最低！」
- 汚い言葉や下品な言葉を言い続ける。
- 「ママ（パパ）なんて、僕の本当のママじゃないくせに！お前のいう事なんて聞くもんか」
- 何を言ってもぐずぐず、ぶつぶつ言い続ける。
- 気に入らない事があると叫ぶ
- 親のことを馬鹿にしたり、憎しみに満ちた目でにらむ。
- 人に対して小馬鹿にした態度をとる
- 親がやってほしくない事をわざと繰り返してやる
- 「死んでやる」「殺してやる」と繰り返す
- 嘘をつく
- 登校（登園）拒否をする、学校をやめるという
- 家出してやると脅す

- 2) チェック項目を一つずつ挙げて、チェックを入れた項目に挙手してもらおう。お互いを見ると、だれでも意外に多くのボタンを持っているのだと気づく事が出来る。
- 3) 親が子どもにボタンを押されるだけでなく、子どもが少し大きくなってくると親が子どものボタンを押してしまう事もある。時間があれば、自分の思春期の時期を思い出しつつ、自分がどう思ったかチェックしてもらい、再び子どもも多くのボタンを持っているのだと振り返る。

親が押しすぎてしまいやすい子どものボタンの例として、以下のようなものがある。

- 小言を言い続けたり、決まり文句を繰り返す
- 説教がだらだらと長い
- 決めつける
- 「そんなことをしていたら～になるぞ」と未来の事を話す
- 簡単に問題（悩み）解決できるような言い方をする
- 「ちょっとやってみた事」に理解を示さない
- 年齢相応の失敗を許さなかったり、難しさを理解しない
- あら探しをする

4) お互いにボタンを押しあう事で、関係にどんどんとダメージを与えてしまい、修復が不可能になる事がある。その為に、子どもの養育ではボタンの押しあいを未然に防ぐことが必須である。

ボタンを押されそうになった時（親が子どもの言動に感情的に反応しそうな時）は、

- ① 子どもの言葉を自分に対する個人攻撃だと捉えず、未熟だからこそその子どもの言動だと捉える。  
→例えば、子どもがどのような経験をしてきたのかCWと振り返る事で、行動の理由が見えてくるかもしれない。
- ② パートナーと「子どもがボタンを押そうとしている」時の合図（胸のボタンを押すジェスチャーなど）を決めておき、子どもがボタンを押そうとしたときにこっそり合図してもらおう事で冷静を保つ。→不自然な行動だと思うかもしれないので、練習が必要。ロールプレイをしておくが良い。