



大人も子どもも! 「できる」をつくる関わり方

家族と支援者のためのヒント集

目次

テーマ(1)ほめる

- ほめるって難しい
- なにをほめる？
- どうほめる？

テーマ(2)教え方のコツ ～エラーレスラーニング～

- エラーレスラーニングとは？
- 手助けフェーディング型
- スモールステップ型
- できた！を増やすコツ
- 「失敗に弱い子」になってしまう？

テーマ(1) ほめる ほめるって難しい



子育てにおいて、「ほめるのが大切」というのはよく言われることだとおもいます。

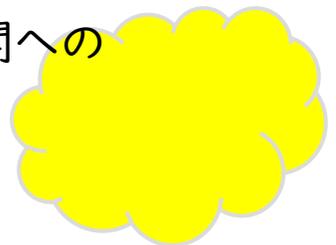
でも、「ほめてもいうことをきかない」「どこをほめていいかわからない」という保護者の声もよく聞かれます。ここに、なにをほめるか?という難しい問題があります。

また、ある心理学では、行動の直後になにか「よいこと」が起きた結果、その行動が増える、とされています。ひとくちにほめる、といっても、相手にとって何が『よいこと』かを見極めることが実はとても重要なのです。つまり、どうほめるか?という問題も、なかなか難しいのです。

お子さんはひとりひとり、好みも個性も異なります。今ほめてあげたい行動や、お子さんにとって「よいこと」はひとりひとり違います。

お子さんにあったほめ方を通じ、成功体験を積み上げることで、自信がつき、「達成感」や「充実感」といった内的なモチベーションも上がっていきます。

次ページの「ほめ方のヒント」も参考にしながら、むずかしいときは一人で抱え込まず、周囲や専門機関への相談をするようにしてくださいね。



テーマ(1)ほめる なにをほめる？



「何からほめていいかわからない」場合は、まず子どもの遊んでいるところや夢中になっている場面、当たり前前に過ごしている場面、頑張っている場面を実況のように言葉にしてみるのがおすすめです。

「それ面白いね」「色々な色でお絵かきしているんだね」「その電車かっこいいよね」「あ、お片付けしようとしてくれたんだね!」などです。

また、子どもが自分で選ぶ機会を日常に増やし、選べたことをほめることも、大切です。

何をほめていいかわからないときは、ぜひ試してみてくださいね。

おすすめアクション

✓ 困った時は実況中継! 当たり前前に出来ていることにも注目する

実況中継や、「当たり前前を言葉にする」だけでも、お子さんは注目され認められていると感じやすく、日常でほめる機会を増やせます。

✓ 子どもに選択肢をだして、選んでもらう

活動を自分で選択することで、取り組みへの動機付けが高まります。



テーマ(1)ほめる どうほめる？



いろんな褒め方
があるんだね

ほめ方のバリエーション

- 心からほめる“ほめ言葉”、笑顔
- 身体への心地よい刺激
- 好きなおもちゃ、キャラクター
- 好きなご飯やおやつ
- ポイント制
- 遊び、玩具



ポイントカード



⇒ 3ポイントたまったら、
ジュースを買ってパーティーをしよう！

「ほめる」には、「すごいね」といった賞賛だけでなく、認めたり、お礼を言うこともはあります。

また、好きな物や活動なども含まれます。お子さんの好きなシールや遊び、ちょっとしたおやつなどの楽しみも活用してほめていきましょう。

お子さんにしっかり届くほめ方をいろいろと探していきましょう。

おすすめアクション

✓ 普段からお子さんが「すすんでやること」や「笑顔になること」、「要求すること」を観察しておく、ヒントになるでしょう。

✓ 認める声掛けを習慣化してみましょう。

例 「〇〇をしてみたんだね」「〇〇してくれてありがとう」

✓ ポイント制をつかう

ポイントカードのように、シールなどを集めて好きなアイテムと交換したりすることで、課題終了の見通しを持たせたり、こまめにほめる機会をつくることができます。

テーマ(2) 教え方のコツ ～エラーレスラーニング～ エラーレスラーニングとは？



「エラーレスラーニング」という言葉を知っていますか？

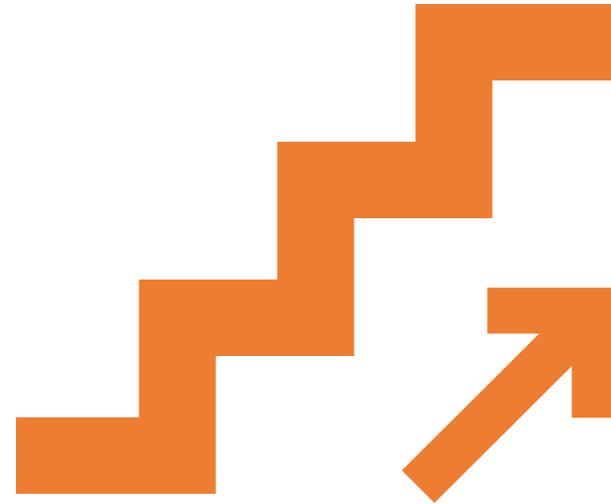
日本語に訳すと、「無誤学習・誤りなし学習」。その名の通り、「誤りや失敗をさせない」学習方法です。この方法は、発達障害のあるお子さんの療育や、記憶障害の患者さんなどへのリハビリテーション分野など、幅広く活用されてきました。

エラーレスラーニングは以下のルールを原則とします。

- ・なくしたい行動は事前の工夫でふせぐ
- ・出来ている一歩手前のステップから支援を始める
- ・指導する環境を注意深く整える

代表的な方法として、以下の2つを紹介します。

- ①手助けフェーディング型 ②スモールステップ型



テーマ(2) 教え方のコツ ～エラーレスラーニング～ 手助けフェーディング型

最初に十分なヒントを与えて成功体験を創り、少しずつヒントを減らして自分でできるようサポートしていく手法です。ゴールは一人ずつ違います。お子さんが嫌がらないところから、無理なくチャレンジをはじめるのがコツです。また、難しそうであれば、手助けをゆっくり減らすなど、焦らず進めていきましょう。

<課題例>ジャンパーを着る

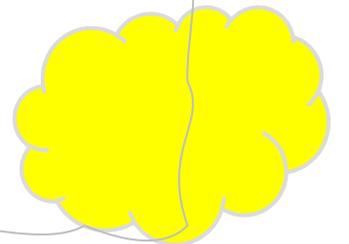
- ① ジッパーをほとんどしめた状態で子どもに着せ、最後の少しだけジッパーを子どもがあげられたらほめる
- ② ジッパーの真ん中までしめた状態で子どもに着せ、最後の少しだけジッパーを子どもがあげられたらほめる
- ③ 下の金具だけつけた状態で子どもに着せ、ジッパーを子どもがあげられたらほめる
- ④ 袖のみは通して着せてあげ、金具とジッパーを子どもがあげられたらほめる

GOAL 子どもが袖を通し、金具とジッパーとあげられたらほめる

<課題>積み木でおうちを作る

- ① 積み木のおうちを最後の一つ手前の手順まで作っておき、最後の一つだけ渡し、子どもがおうちを完成させる
- ② 積み木のおうちの途中まで作っておき、子どもが数個だけ置き、完成させる
- ③ おうちを作る積み木を出して並べておき、子どもがそれを使って完成させる

GOAL 一人でおうちをつくるための積み木を選び、おうちを完成させる



テーマ(2) 教え方のコツ ～エラーレスラーニング～

スモールステップ型

最初に達成可能な小さな課題に取り組んでもらい、成功体験を創ります。徐々に、課題の難易度をあげていきながら、できることを増やしていく方法です。お子さんが嫌がらないところから、無理なくチャレンジをはじめるのがコツです。また、難しそうであれば、ステップをより細かく区切るなど、焦らず進めていきましょう。

<目標>

楽しくプールに入る

- ① プールで他児が入るのを見学する
- ② プールの隣でタライやコップなど少量の水で水遊びをする
- ③ プールの水をコップなどで取り、水遊びをする
- ④ プールに手や足など体の一部だけつけて水遊びをする
- ⑤、⑥ 水をつける部分を増やしていったり、時間を伸ばしていく。

<目標>

教室で授業に参加する時間を延ばす

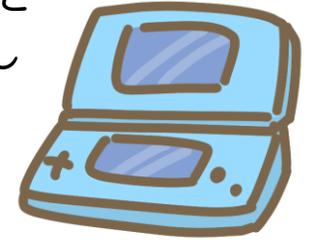
- ① いつでも良いので、外に出る合図を子どもが出来たらほめて他の部屋で過ごしてもらう
- ② 教室で過ごす時間を10分と決め、10分を過ぎてから、子どもが外に出る合図ができたらほめて他の部屋で過ごしてもらう
- ③④ 参加できる時間を伸ばしていく。過ごす場所を近い場所にしていく。など。

*教室で過ごす時間は話し合って決めるとよいでしょう。教室で過ごす時間に取り組む得意な課題や、落ち着ける活動も事前に話しあい、決めておきましょう。

テーマ(2) 教え方のコツ ～エラーレスラーニング～ 「できた!」を増やすコツ

✓ 目標を決める時は“具体的に”決めましょう。

例えば、「ゲームをおしまいにする」という目標があった場合に、「約束の時間におしまいにする」ことを目標にするのか、「30分でおしまいにする」のか、「大人が“おしまいにしてね”と声をかけたらおしまいにする」ことを目標にするのか、様々な設定ができます。どれが子どもにとって分かりやすいか、納得して達成しやすいかを考えながら決めましょう。



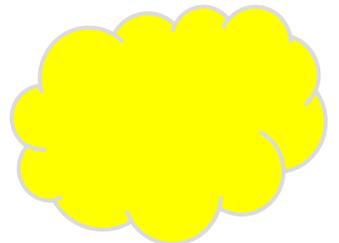
✓ 大人も子どもも無理のない活動からやってみましょう。

まずは、チャレンジしたい行動をいくつか紙に書いてみましょう。大人も子どもも無理なく取り組める活動から教えてみましょう。

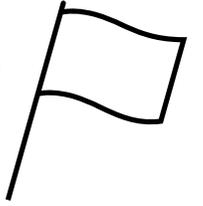
✓ できなかった時はどうするかについても事前に決めておきましょう。

ステップを決めたあと、決めたステップがうまくいかなかったり、できたと思ったら戻ってしまうこともあります。その場合は、再度ステップやほめ方、ゴールそのものを見直してみましょう。

✓ 悩む場合やうまくいかなかった場合は専門家に相談しましょう。



テーマ(2) 教え方のコツ ～エラーレスラーニング～



「失敗に弱い子」になってしまう？

「エラーレスラーニング」について、「失敗に弱い子どもになりませんか？」「困難を乗り越える力がつかないのでは？」「社会にでたらそうはいかないのでは？」といった疑問をよく耳にします。

エラーレスラーニングと対になる概念として、試行錯誤型の学習があげられるでしょう。「自分でトライ&エラーをして、その中で学びをつかんでいく」…どちらかという、こちらに理想的な学びを見出してしまう方もいるかもしれません。

しかし、試行錯誤で学ぶためには、間違っただとしても別の手段が選択できる行動レパートリーの広さ、そして「学ぶこと」への意欲の高さ、成功体験に裏打ちされた自信や自己肯定感、などがとても重要になります。

この基盤がしっかりしていないままだと、結果的にエラー&エラーの状態を作りだしてしまい、褒められる機会が減ってしまいます。お子さんが自信を無くしてしまったり、意欲そのものを低下させてしまう悪循環になりかねません。

試行錯誤で学習する以前に、「間違えないでできた！」経験や「間違えても、大丈夫だった」経験をどれくらいできているか、がとても大切です。

まずは、しっかりほめること、そしてエラーレスで成功体験を積み重ねる工夫をしていくことで、適切な学びの機会を創りだしていきましょう。

