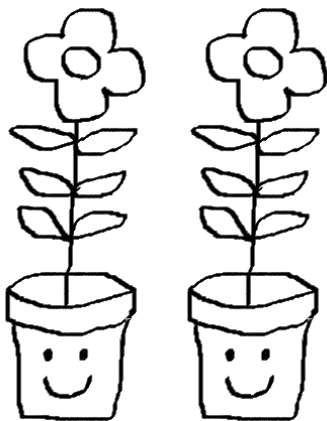


むらやまペアレントサポート講座 活用マニュアル



○活用マニュアルを使用する方へ

活用マニュアルを使用してむらやまペアレントサポート講座を実施してみたい方は、村山総合支庁子ども家庭支援課（023-627-1203）にご連絡ください。

講座で使用するテキストやワークシートの提供や講座の開催方法の説明のほか、模擬講座の開催等、皆様の取り組みを支援いたします。

目 次

| | |
|--------------------------|-------|
| ○活用マニュアルについて（使用方法）・・・ | 1～3 |
| ○開催のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・ | 5～7 |
| ○シナリオ | |
| ・ 1 日目・・・・・・・・・・・・・・・・ | 10～20 |
| ・ 2 日目・・・・・・・・・・・・・・・・ | 21～26 |
| ・ 3 日目・・・・・・・・・・・・・・・・ | 27～32 |
| ・ 4 日目・・・・・・・・・・・・・・・・ | 33～35 |
| ○参考 | |
| ・ 修了証・・・・・・・・・・・・・・・・ | 36 |
| ・ アンケート(開始時)・・・・・・・・ | 37 |
| ・ アンケート(終了時)・・・・・・・・ | 38 |

活用マニュアルについて (使用方法)

1. 活用マニュアルについて

村山総合支庁では、育児困難感等を抱える保護者への支援方法として、平成30年度に「むらやまペアレントサポート講座（以下、講座とする）」を作成しました。そして、地域の中で身近な支援者の方々に活用いただくために講座の実施方法を学ぶ研修会や実践講座を開催し、受講後には支援者ご自身で講座を実施できるように支援者養成に取り組んできました。

この過程で、講座を地域で広めていくための課題の1つとして、研修会だけでは講座を実施するイメージしにくいことが考えられました。

これを踏まえて、今年度、具体的なシナリオ等を盛り込んだ活用マニュアルを作成しましたので、ご所属の施設内や支援者ご自身の活動の中で御活用ください。

2. 使用方法

○各回の講座で使用するもの

参加者：テキスト、ワークシート

スタッフ：活用マニュアル

むらやまペアレントサポート講座
テキスト

氏名： _____

むらやまペアレントサポート講座
活用マニュアル

令和2年9月
山形県村山総合支庁子ども家庭支援課

○タイムスケジュールとシナリオの見方

【タイムスケジュール】

シナリオ内の各項目のタイトル

○タイムスケジュール

| 開始時間 から | 2 日 目 | | 各項目の 所要時間 |
|------------|-------|-----------------------------|--------------|
| | 1 | ホームワーク①の発表 | 5分 |
| 5分 | 2 | ホームワーク②の発表 | 10分 |
| 15分 | 3 | 行動を場面やクラスターに分ける①<ワークシート記入> | 10分 |
| 25分 | 4 | 行動を場面やクラスターに分ける②<クラスターを数える> | 5分 |
| 30分 | 5 | ホームワーク①の説明 | 5分 |
| 35分 | 6 | ホームワーク②の説明、ワークシートの記入 | 15分 |

講座開始時間を起点とした
各項目の開始目安時間

【シナリオ】

進行の目安として、実際の実施時間を記入する。

(開始から5分経過)

2 ホームワーク②の発表 (所要時間 10分) (実際の時間 : ~ :)

②現状把握ワークシートの内容を「行動の言葉で書き換えワークシート」に“行動で”書き直す
ことができましたか？
☆周りの人の発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由です☆

テキストの
抜粋

- ・それでは、2つ目のホームワークに移ります。
- ・ホームワーク②「現状把握ワークシートの内容を『行動の言葉で書き換えワークシート』に“行動で”書き直すことができましたか？」ということで、皆さん書き換えることができたでしょうか。
- ・「〇〇を〇〇に書き換えました」と、1人1つずつグループ内で発表してみましょう。
- ・他の方の発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由です。
- ② スタッフは、率先して拍手をする。

進行のポイント

内の抜粋したテキストに対応した読み原稿
進行役のスタッフは、これを読み上げて講座を進めていく。

開催のポイント

(1) 参加者の募集について

○募集人数 ④全体で8~10人(4~5人/G×2グループ)程度が望ましい。

講座では、グループ内や全体で考えを共有する作業がある。各グループの人数が多すぎると、発言できずに終わってしまう人もでてしまう。

○案内チラシの作成 ④チラシは、講座の“楽しい雰囲気”をアピールする。

「発達障がい」「育てにくさを感じる」などと銘打ってしまうと、保護者が警戒したり、参加することへのためらいなどにつながる可能性あり。

○勧誘方法 ④最初からピンポイントで“気になる子どもの保護者”を集めることは難しい。

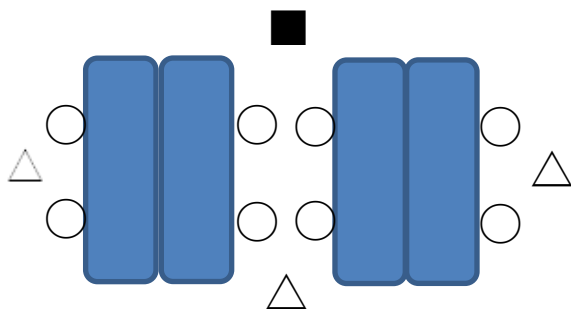
・まずは、誰でも参加できる楽しい雰囲気での集まりとして開始し、その良さを親同士の口コミで広げてもらう。

・どうしても特定の人を誘いたいときは、なおさら「子育てを楽しむために」「ほめるコツを学ぶ」等と、明るい雰囲気の楽しい集まりであることを伝えて勧めてみる。

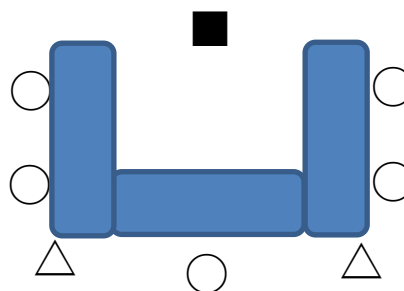
(2) 会場設定やスタッフの配置(例)

○…参加者、■…進行役、△…スタッフ

<2グループの場合>



<少人数の場合>



スタッフは、参加者のフォローをする必要があるため(例:ワークでの助言等)、参加者2~3人にスタッフ1人を配置できることが望ましい。

(3) 時間配分

- ・むらやまペアレントサポート講座は、**毎回60分**で開催する。
- ・ただし、1日目は講座の説明や自己紹介等を行うため、15分延長して、75分で開催する。

*詳細は、各回のタイムスケジュールを参照

(4) その他

- ・**毎回の開催時**: 講座終了後や開始前に会場を開放することで、ホームワークに取り組む時間が確保でき、「ホームワークをしていないから参加したくない」ことの予防や、他の参加者との交流による楽しさや心地よさを感じてもらえるきっかけになる。
- ・**4回目の講座修了時**: 参加者の頑張りを讃えるため、修了証(36ページ参照)の発行も有効である。

シナリオ

1日目

開 会

自己紹介

「むらやまペアレントサポート講座とは」

「現状把握ワークシートを書いてみよう」

○タイムスケジュール

| 開始時間 から | 内 容 | 各項目 所要時間 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | 開 会 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 開会のあいさつ ・ 開催日時などの確認 ・ 講師、スタッフの紹介 ・ 毎回の持ち物 (テキストとワークシート) | 15分 |
| | <p style="text-align: center;">自己紹介（グループ内で）</p> <p>*進行の遅れを防ぐため、「1人1分」などと時間を設定し、時間が経過したら、スタッフが「次の方に移ってください」などと声をかけるとよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者名 ・ 対象の子について（年齢、心配事） *緊張をほぐすために、自己紹介だけでなく、参加者の好きな食べ物、行きたい場所、最近ハマっているものなど、話題が盛り上がる項目も盛り込むとよい。 | |
| | アンケート（開始時）の実施 （参考 37 ページ） | |
| 15分 | 1 「むらやまペアレントサポート講座とは」を読む。 | 5分 |
| 20分 | 2 現状把握ワークシートの書き方説明、ワークシートの記入 | 15分 |
| 35分 | 3 Q&A の読み上げ、ワークシートの修正・加筆 | 10分 |
| 45分 | 4 ワークシート記入内容の共有 | 10分 |
| 55分 | 5 ホームワーク①の説明 | 5分 |
| 60分 | 6 ホームワーク②の説明 | 10分 |
| 70分 | 7 全体のまとめ | 5分 |

1 開会、自己紹介後（内容はタイムスケジュール参照）に読み上げる。

（開始から 15 分経過）

「むらやまペアレントサポート講座とは」

（所要時間：5分）（実際の時間：～：）

「むらやまペアレントサポート講座」とは

★講座の目標・・・

子どもの問題を『行動で考える／見る』という考え方を習得する

★講座の基本的な考え方・・・

- ・子どもの“行動”に焦点を当てる
- ・叱るのではなく、いい行動を“即”ほめる

～参加される皆様へ～

☆この講座は全部で4日間コースです！

☆わからないことがあったら、周りをキョロキョロ見回してください。
スタッフがサポートします。

☆ワークに自信がないときは、遠慮なくスタッフに相談してください。
隣の人から見せてもらってもかまいません。

☆もし、休んでしまったら・・・

次の回にスタッフが休んだ日の内容をお伝えします。
お休みしても気になさらず、次の回にぜひお越しください。

- ・今日は1回目ですので、ワークなどを始める前に、「むらやまペアレントサポート講座」とは、どんなものなのか、ご説明したいと思います。
- ・この「むらやまペアレントサポート講座」の目標は、「子どもの問題を『行動で考える・見る』という考え方を習得する」というものです。
- ・そして、この講座の基本的な考え方は、「お子さんの“行動”に焦点を当てる」「叱るのではなく、いい行動を“即”ほめる」というものです。
- ・皆様には、この講座に参加して、目の前で起こるお子さんの行動をよく観察して、ほめポイントを見つけるコツや、「すぐほめる」というスキルを身に付けてほしいと願っております。
- ・また、この講座は全部で4日間コースです。
- ・皆さんには、説明をきくだけでなく、ワークに取り組んでいただいたり、皆さんの考えを共有していただきます。
- ・今までやったことがないと、わからないことや戸惑うこともあると思います。
- ・わからないことがあったら、周りをキョロキョロ見回してください。いつでもスタッフがサポートします。
- ・ワークに自信がないときは、遠慮なくスタッフに相談してください。隣の人から見せてもらってもかまいません。
- ・講座は4回コースですが、お仕事やお子さんの体調などで、お休みされることもあるかもしれません。
- ・もし、休んでしまっても、次の回にスタッフが休んだ日の内容をお伝えします。
- ・お休みしても気になさらず、次の回にぜひお越しください。

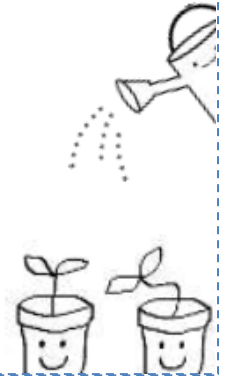
(開始から 20 分経過)

2 現状把握ワークシートの書き方説明、ワークシートの記入 (所要時間 15 分)

(実際の時間 : ~ :)

◆現状把握ワークシートの書き方

- ・「いいところ」→普段からできていること、当たり前に出ていること
☞ハードルを下げて考えよう！毎日普通に出来ていることを探してみよう！
- ・「努力しているところ」→時々はできていたり、やろうとしているところ
☞完璧は求めないで！サポートがあれば何とかできることでいいんです！
- ・「困ったところ」→苦手なところ、すぐにはできないところ
☞どうしても困ることに絞って！



子どもの現状把握ワークシート (記入例)

様式 1

| いいところ | 努力しているところ | 困ったところ |
|-------|-----------|----------|
| 優しい | 我慢する | 切れる |
| 気が利く | 言われて始める | 頼まれても嫌がる |

- ・今日は、お子さんの現状を整理してみます。現状を整理して書き出すことで、より具体的にお子さんの様子がわかってきます。
- ・まず、「現状把握ワークシート」の書き方を説明します。(手元に「現状把握ワークシート」を出す)
- ・皆さんには、「状況把握ワークシート」に、お子さんの「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」を書いていただきます。
- ・「いいところ」には、特別すばらしいところではなく、「普段からできていること」「当たり前に出ていること」を書きます。
- ・ハードルを下げて考えることがコツです。普段からできていることを探してみてください。
- ・「努力しているところ」には、「時々はできていたり、やろうとしているところ」を書きます。完璧を求めずに、サポートがあれば何とかできることであれば、ここに書きます。
- ・「困ったところ」には、「苦手なところ」「すぐにはできないところ」を書きます。どうしても困ることに絞って書いてみましょう。
- ・現状把握ワークシートの記入例のように、「優しい」「我慢する」「気が利く」などと、ワークシートには、短い言葉で書いてください。書きやすいところから書いて構いません。横の並びは関連しなくていいです。
- ・どのように書いていいかわからないときは、遠慮なくスタッフに声をかけてください。
☞ スタッフは参加者の進捗状況を見守り、必要に応じて、助言し一緒に考える。

(開始から 35 分経過)

3 Q&A の読み上げ、ワークシートの修正・加筆 (所要時間 10 分)

(実際の時間 : ~ :)

- ・いかがでしょうか。書きやすいところと、書きにくいところがあるようですね。
- ・皆さんそれぞれ、「いいところ」が思い浮かばない、「努力しているところ」が書けない (数が少ない)、「困ったところ」が書ききれない、ということがあるようなので、ここで、Q&A を見てみましょう。
- ・10 ページを開いてください。

(下記の Q1、Q2 を読む)

Q1. 「いいところ」が浮かばない… というときは

- A. 「いいところ」といわれて、“特別優れていること”を思い浮かべてはいないでしょうか。ここで気付いてほしいことは、
- “当たり前に行っていること”が、すでに“いいところ”であること。
 - “いいところ”は、決して、他人より秀でていたことではない、ということ。
 - “普段からしていることが、十分に素晴らしいことだ”、ということ。
- ☆今できていることを、「それは当たり前」と放っておかないことが大事です。
☆ほめられることで、いい行動は強化され、繰り返されることで習慣になります。

Q2. 「努力しているところ」が書けない (数が少ない) …、 「困ったところ」が書ききれない…

- A. 実は、「困ったところ」には、「努力しているところ」が隠れています。「困ったところ」を、頻度や回数で見直すと努力がみえてきます。
- 例えば、困ったところが
- ・「家で暴言を吐く」の場合、「家では暴言を吐くが、学校では我慢できている」
 - ・「欲しいものがあると駄々をこねる」の場合、「(よく考えると) 5 回に 2 回は我慢している」と考えなおすことができます。
- そうすると、「困ったところ」は「努力しているところ」に格上げです。
- ☆ “困ったことも、見かた次第では、努力が見える” ということです。

- ・いかがでしょうか。では、Q&A を参考に、ワークシートに書き足したり、書き直してみましょう

👉 2 日目ワークに備え「努力していること」「困っていること」が多くあるとよい。

(開始から 45 分経過)

4 ワークシート記入内容の共有 (所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

- ・ それでは、皆さんで書いた内容を共有したいと思います。
- ・ グループ内で 1 人 1 回はお話をしてみましょう。
- ・ 正解や間違いはありません。せっかくの機会なので、ぜひ聞かせてください。
- ・ そして、発表が終わったら、皆さんで拍手をしてください。
- ・ 他の方の発表を聞いて、“うちにもあてはまる”と思ったら、ご自分のワークシートに、どんどん書き足してみてください。

👉 グループ内で 1 人 1 回は発言できることが望ましい。

👉 発言後は、スタッフは率先して拍手をする。

(開始から 55 分経過)

5 ホームワーク①の説明 (所要時間 5 分) (実際の時間 : ~ :)

◆ **ホームワーク**

① 「いいところ」「努力しているところ」にあてはまる行動が見られたら、すかさずほめましょう。

👉 子どもの行動をよーく観察してみましょう。

今できていることを、「当たり前」と放っておかないことが大事。

ほめられることで、いい行動は強化され、繰り返されることで習慣になります。

👉 改めて「ほめて」と言われても戸惑ってしまう、という方は… → Q3 (10 ページ) へ

👉 「困ったところ」への対処はどうしたらいいの?… → Q4 (11 ページ) へ

- ・ ここからはホームワークの説明をします。ホームワークは 2 つあります。
- ・ まず 1 つ目は、お子さんの行動をよーく観察して、ワークシートに書いた「いいところ」「努力しているところ」がみられたら、すかさずほめたり、認めたりしましょう。
- ・ 今できていることを「当たり前」と放っておかないことが大事です。
- ・ ほめられることで、いい行動は強化され、繰り返されることで習慣になります。
- ・ でも、改めて「ほめて」と言われても、困ってしまう方もいると思います。
- ・ また、「困ったところ」への対処はどうしたらいいか、と悩んでしまうこともあるかと思いますが。
- ・ そういう時は、Q&A の Q3、Q4 を見てみましょう。
- ・ 10 ページを開いてください。

(下記のQ3、Q4を読む)

Q3. 改めて「ほめて」と言われても困ってしまう、という方は…

A. 「いい行動」「努力している行動」には、『ほめる』の応用編として、『注目する』という方法があります。

『注目する』とは、

- ・温かく見つめる
 - ・スキンシップをとる
 - ・感謝を伝える
 - ・共感する
 - ・「見ていたよ」などと、その行動に気づいていたことを知らせる
- などがあります。

☆具体的なほめ方の例として、

| 子どもの好ましい行動 | どうほめるか |
|-------------------|-------------------|
| 目覚まし時計が鳴ったらすぐに起きた | 「おはよう。早く起きられたね」 |
| 指示されないのに歯みがきをした | 「歯みがきをちゃんとやっているね」 |
| がみがみ言わなくても宿題を始めた | 「宿題を始めているね。すごいね」 |

言ってはいけない(余計な)こと

「これからは毎朝早く起きようね」「もっとていねいに歯をみがこうね」

「どれどれ、宿題正解してるかな？」

☆親として、次につながってほしい、という気持ちが沸き上がると思いますが、「子どものいい行動や努力した行動を、とにかくほめる」ということが重要です。

Q4. 「困っているところ」への対処はどうしたらいいの？

A. 「困った行動」には、『注目しない』という対処方法があります。

- ・『注目しない』は、子どもを無視することではありません。
- ・子どもに指示やお願いしたあと、「子どもが行動してくれるまで待つあいだ、『注目』せずに様子うかがう」ということです。

☆つまり、「注目しない」は、「いい行動がでたら、すぐにほめるための準備の時間」です。

・具体的な方法として、

視線をほかに向ける

からだの向きを変える

反応しない(怒らない、舌打ちしない、ため息をつかない)

家事など自分の活動に集中する

増やしたい行動が出るのを待つ

してほしいことを簡潔に指示したら、あとは数秒間待つ

などがあります。

(開始から 60 分経過)

6 ホームワーク②の説明 (所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

② 現状把握ワークシートの内容を「行動の言葉で書き換えワークシート」に“行動で”書き直してみてください。

ちょっと難しいですが、子どもの様子を「行動で考える／見る」と、子どもがどういう援助があれば何ができ、何をほめたらよいのかが見えてきます！ほめ上手になるための第一歩です！

～「行動」で書くとは～

👉 動詞「～する」で書くのがポイント (「～ない」は使わない)

「明るい」× → 「明るい声であいさつする」

「優しい」× → 「けがをしたら『大丈夫?』と言う」

「指示が通らない」× → 「初めは『嫌だ』と言う」

「昼夜逆転」× → 「ゲーム後 1 2 時過ぎに寝る」

「キレやすい」× → 「寝るように言うと怒る」

「ゲーム依存」× → 「1 日 6 時間ゲームをする」



・ 2 つ目のホームワークとして、「現状把握ワークシート」の内容を行動で書き直してみてください。

そして、「行動の言葉で書き換えワークシート」に書き込んでみましょう。

・ 「行動」で書くということは、「～する」という動詞でかく、ということです。

・ テキストにあるとおり、例えば、「明るい」は「明るい声であいさつする」ということです。

・ お子さんの様子を「行動で考える／見る」と、お子さんがどういう援助があれば何ができ、何をほめたらよいのかが見えてきます。これが、ほめ上手になるための第一歩です。

子どもの現状把握ワークシート (記入例)

様式 1

| いいところ | 努力しているところ | 困ったところ |
|-------|-----------|--------|
| 優しい | 我慢する | 切れる |

行動の言葉で書き換えワークシート (記入例)

様式 2

| いい行動 | 努力している行動 | 困った行動 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 毎食後「お母さんの料理、「おいしいよ」と言ってくれる タラスター () | 一言促すと、ゲームを 1 時間で 終えることができる クラスター () | 弟に「兄ちゃん遅い」と言われ ると、弟に殴り掛かる クラスター () |

・ 参考例をテキストに載せています。書き方の例を見てみましょう。

- ・現状把握ワークシートの「いいところ」の1つ目「優しい」を行動で書きなおすとき、どんなことが優しいのか、と具体的に考えます。
- ・人それぞれで違うとは思いますが、「行動の言葉で書き換えワークシート（記入例）」の「いい行動」の1つ目に書かれているように、「毎食後『お母さんの料理、おいしいよ』と言ってくれる」と書き直すことができます。
- ・それぞれの欄が現状把握ワークシートと対応しているので、比べてマネしてみてください。
- ・最初から動詞で書いている場合は、そのまま書き写してください。
- ・なお、クラスターは次回説明しますので、ホームワークでは記入しなくていいです。
- ・「行動の言葉で書き換えワークシート」は、2回目で使いますので持ってきてください。

（開始から 70 分経過）

7 全体のまとめ（所要時間 5 分）（実際の時間 : ~ : ）

- ・皆さん、お疲れ様でした。いかがでしたか？
- ・今回、二つのホームワークをお願いしましたが、皆さんお忙しいと思いますので、ホームワークができなくても仕方がないと思います。
- ・このペアレントサポート講座は、参加することが大事です。
- ・ホームワークができなくても、ぜひ次回もおいでください。お待ちしております。

👉 4 回の開催が難しいときは、1 日目「現状把握ワークシートを書いてみよう」だけでも取り組んでみましょう。

「子どもの現状把握ワークシート（様式 1）」を書き出すだけでも、子どもの状況を客観的に整理するきっかけになり、子どもの「いいところ」を再認識できます。

また、「困ったところ」から「努力していること」が見えてくるため、ほめポイントの発見や、対処したいところの明確化につながります。

2日目

「行動で書いてみよう、

行動をクラスターに分けてみよう」

○タイムスケジュール

| 開始時間 から | 2日目 | 各項目 所要時間 |
|------------|-------------------------------|-------------|
| | ① ホームワーク①の発表 | 5分 |
| 5分 | ② ホームワーク②の発表 | 10分 |
| 15分 | ③ 行動を場面やクラスターに分ける①<ワークシート記入> | 10分 |
| 25分 | ④ 行動を場面やクラスターに分ける②<クラスターを数える> | 5分 |
| 30分 | ⑤ ホームワーク①の説明 | 5分 |
| 35分 | ⑥ ホームワーク②の説明、ワークシートの記入 | 15分 |
| 50分 | ⑦ 芽生え行動の発表 | 10分 |

1 ホームワーク①の発表（所要時間 5分）（実際の時間 : ~ : ）

◆**ホームワークの発表** グループ内で共有しましょう。

①「いいところ」「努力しているところ」にあてはまる行動を、ほめることができましたか？
できたことも、できなかったことも、皆さんでお話してみましよう。

- ・前回、皆さんには2つのホームワークをお願いしていました。まずは、それをグループ内で共有したいと思います。
- ・まず、ホームワーク①『『いいところ』『努力しているところ』にあてはまる行動を、ほめることができましたか？』について、お話してみましよう。
- ・恥ずかしがらずに、できたこと、できなかったこと、難しかったことなど、1人1分くらいで、前回から今回までの出来事を発表し合ってみてください。

👉 スタッフは、率先して拍手をする。

（開始から 5分経過）

2 ホームワーク②の発表（所要時間 10分）（実際の時間 : ~ : ）

②現状把握ワークシートの内容を「行動の言葉で書き換えワークシート」に“行動で”書き直す
ことができましたか？

☆周りの人の発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由です☆

- ・それでは、2つ目のホームワークに移ります。
- ・ホームワーク②「現状把握ワークシートの内容を『行動の言葉で書き換えワークシート』に“行動で”書き直すことができましたか？」ということで、皆さん書き換えることができたでしょうか。
- ・「〇〇を〇〇に書き換えました」と、1人1つずつグループ内で発表してみましよう。
- ・他の方の発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由です。

👉 スタッフは、率先して拍手をする。

(開始から 15 分経過)

3 行動を場面やクラスターに分ける①<ワークシート記入>

(所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

◆行動を場面やクラスター(似たようなものの集まり)に分けてみる

クラスターの例 *子どもに合わせて、自由に項目を作ってもかまいません。

衣服・・・着替えの場面など

食事・・・食事の場面

遊び・・・友達との遊びの場面、後片付けなど

勉強・・・宿題の場面など

きょうだい関係・・・きょうだいのケンカ、やりとりなど

お手伝い・・・手伝いの場面

寝起き・・・寝る時間、起きる時間など

お出かけ・・・外出先での行動など

約束・・・決められたことを守れないなど

学校・・・学校生活の場面



行動の言葉で書き換えワークシート(記入例)

様式2

| いい行動 | 努力している行動 | 困った行動 |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 毎食後「お母さんの料理、「おいしいよ」と言ってくれる クラスター(食事) | 一言促すと、ゲームを1時間で 終わることができる クラスター(遊び) | 弟に「兄ちゃん遅い」と言われ ると、弟に殴り掛かる クラスター(兄弟関係) |

- ・それでは、今日の内容に入ります。「行動の言葉で書き換えワークシート」を用意してください。
- ・本日の作業は、「行動の言葉で書き換えワークシート」に記入した行動をクラスターに分けていきます。クラスターとは、「似たものの集まり」という意味で、いわゆるグループ分けです。
- ・「行動の言葉で書き換えワークシート」のそれぞれの枠の中の()に、テキストの記入例を参考にしながら、どんなクラスターができるか、書き込んでみてください。
- ・クラスターの項目は、自由に作って構いません。

(開始から 25 分経過)

4 行動を場面やクラスターに分ける②<クラスターを数える>

(所要時間 5 分) (実際の時間 : ~ :)

👉クラスターに分けることで、子どもが得意な場面、苦手な場面が見えてきます。

クラスターを記入したら、「いい行動」、「努力している行動」、「困った行動」それぞれの項目ごとにあてはまるクラスターの数を数えてみましょう。

- ・いかがでしょうか。クラスターに分けることができたでしょうか。
- ・クラスターを記入したら、「いい行動」「努力している行動」「困った行動」それぞれで、クラスターの数を数えてみましょう。
- ・(数え終わったところで) お子さんが小さいと、様々な困り事があるので、すっきりとクラスターに分けることは難しいかもしれませんが、傾向は見えてきます。傾向がわかると、お子さんが得意な場面、苦手な場面が見えてきます。

(開始から 30 分経過)

5 ホームワーク①の説明 (所要時間 5 分) (実際の時間 : ~ :)

◆ホームワーク

①家庭で、子どもの「いい行動」を、「〇〇できていてすごい」などと具体的に伝えながらほめてください。(参考: Q5~Q8 (11 ページ))

- ・それでは、次回までのホームワークを説明します。ホームワークは2つあります。
- ・まず1つ目は、ご家庭で、お子さんに「いい行動」があったら、「〇〇できていてすごい」などと具体的に伝えながらほめてください。
- ・「ほめることは、意外と難しい」という声もよく聞かれます。
- ・理由は様々ですが、ほめるタイミングや言葉がわからないだけでなく、「素直にほめることができない」など、ほめようとするご自身の気持ちの持ち方によって難しさを感じる方もいるようです。
- ・そこで、ほめることについて、テキスト 11 ページをご覧ください。
- ・ほめることについては、Q5~Q8 ですので、いくつか見てみましょう。

(下記 Q5 と Q6 を読む)

Q5. ほめられてこなかったので、くやしくて人をほめることができない。

- A. ほめられてこなかった人にとって、人をほめることはつらいことです。
平等・公平だと思えないのです。
ここはひとつ、大人の役割だと割り切って、ほめる人を「演じて」みましょうか。
演じ方がうまいと効果が出てくるかもしれません。
その効果が演じた方のご褒美になるかもしれません。

Q6. ほめるより、なじって奮起をうながしたい。

- A.なじることは、衝動的行動を誘発することであり、きわめて一時的な行動しか期待できません。
むしろ、その反動の方が心配です

- ・いかがでしょうか。
- ・ほめることも練習です。せっかくの機会なので、次回まで意識してやってみましょう。

(開始から 35 分経過)

6 ホームワーク②の説明、ワークシートの記入 (所要時間 15 分)

(実際の時間 : ~ :)

②「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」や「困った行動」の中から、芽生え行動 (*)を選んで、「芽生え行動の強化ワークシート」の右側(「芽生え行動」の欄)に書いてください。

*「芽生え行動」とは・・・

「努力している行動」「困った行動」のなかでも、工夫次第で、1～2週間で改善しそうな行動。

- ・ホームワークの2つ目は、「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」や「困った行動」の中から、「芽生え行動」を選んで、テキストの記入例にあるように、「芽生え行動の強化ワークシート」の右側の「芽生え行動」の欄に書いていただくことです。
- ・この「芽生え行動」とは、「努力している行動」「困った行動」のなかでも、工夫次第で、1～2週間で改善しそうな行動をいいます。ポイントは、「1～2週間で改善しそう」というところです。
- ・親としては、すぐ効果があらわれてほしかったり、大きな変化を求めたくなると思います。でも、ゴールを高く設定してしまうと、それを達成できないとき、がっかりしたり、イライラしたりと、親子ともに、苦しい気持ちだけが残るかもしれません。
- ・その点、小さいゴールを積み重ねて、その都度親子で達成感を感じることができれば、お子さんはほめられる回数が増えて自信につながると思いますし、お互いに楽しく過ごすことができると思います。
- ・それではここで、ホームワークの練習として、「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」や「困った行動」の中から、芽生え行動かな、と思うものを1つ選んで、記入例のように書き換えてみたいと思います。

| いい行動 | 努力している行動 | 困った行動 |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 毎食後「お母さんの料理、「おいしいよ」と言ってくれる クラスター(食事) | 一言促すと、ゲームを1時間で 終わることができる クラスター(遊び) | 弟に「兄ちゃん遅い」と言われ ると、弟に殴り掛かる クラスター(兄弟関係) |

| こうなってほしい行動 | 芽生え行動 |
|------------|---------------------------------------------|
| | 週に2日ほど、1時間経った時 に一言促すと、ゲームをやめる ことができる。 |

- ・記入例を見てみると、テキスト4ページの「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」のうち、「一言促すと、ゲームを1時間で終わることができる」を芽生え行動に書き換える場合、テキスト5ページの「芽生え行動の強化ワークシート」のように、「週に2日ほど、1時間経ったときに一言促すと、ゲームをやめることができる」と書き換えることができます。
- ・このように、行動の頻度に注目すると、芽生え行動を見つけやすいです。

・選ぶことができない、うまく書き換えられないときは、スタッフに声をかけてください。一緒に考えていきましょう。

👉（記入例）のように、行動の頻度に注目すると、芽生え行動を見つけやすい。

👉ハードルの高い芽生え行動（例えば、「毎日〇〇できる」「必ず〇〇できる」など）を記入していることもあるので、年齢や子どもの特性から、達成可能と思われるレベルを提案する。

（開始から 50 分経過）

7 芽生え行動の発表（所要時間 10 分）（実際の時間 : ~ : ）

- ・いかがでしょうか。芽生え行動を見つけることができましたか？
- ・では、みつけた芽生え行動を、グループ内で共有しましょう。他の方の発表を聞いて、ぜひ参考にしてください。

👉発表後は、スタッフは率先して拍手をする。

（発表後）

- ・次回は、皆さんが見つけた芽生え行動をもとに、支援方法や工夫などを考えていきたいと思います。「芽生え行動の強化ワークシート」を忘れずにお持ちください。

3日目

「効果のあるほめ方、芽生え行動を見つける」

○タイムスケジュール

| 開始時間 から | 3日目 | 各項目 所要時間 |
|------------|-----------------------------------------|-------------|
| | ① ホームワーク①の発表 | 5分 |
| 5分 | ② ホームワーク②の発表 | 10分 |
| 15分 | ③ 「芽生え行動の強化ワークシート」を完成させる① ＜ワークシート記入＞ | 10分 |
| 25分 | ④ 「芽生え行動の強化ワークシート」を完成させる② ＜ワークシート記入＞ | 15分 |
| 40分 | ⑤ 記入した内容の発表 | 5分 |
| 45分 | ⑥ まとめ | 10分 |
| 55分 | ⑦ ホームワークワークの説明 | 5分 |

1 ホームワーク①の発表（所要時間 5分） （実際の時間 : ~ : ）

◆**ホームワークの発表** グループ内で共有しましょう。

①家庭で、子どもの「いい行動」を「〇〇できていてすごい」などと具体的に伝えながらほめることができましたか。

できたことも、できなかったことも、皆さんでお話してみましよう。

・前回、皆さんには2つのホームワークをお願いしていました。まずは、それをグループ内で共有したいと思います。

・まず、ホームワーク①『『いい行動』を、『〇〇できていてすごい』などと具体的にほめることができましたか?』についてです。

・恥ずかしがらずに、できたこと、できなかったこと、難しかったことなど、前回から今回までの出来事を1人1分くらいでお話ししてみましよう。

👏発表後は、スタッフは率先して拍手をする。

（開始から5分経過）

2 ホームワーク②の発表（所要時間 10分） （実際の時間 : ~ : ）

②「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」や「困った行動」の中から、芽生え行動を探すことができましたか？

☆周りの人の発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由です☆

「芽生え行動」とは・・・

「努力している行動」「困った行動」のなかでも、工夫次第で、1～2週間で改善しそうな行動。

・それでは、2つ目のホームワークに移ります。

・「行動の言葉で書き換えワークシート」の「努力している行動」や「困った行動」の中から、芽生え行動を探すことができましたか？

・ここで復習ですが、「芽生え行動」とは、「努力している行動」「困った行動」のなかでも、工夫次第で、1～2週間で改善しそうな行動、のことを言います。

・それでは、1人1つずつ、グループ内で発表してみましよう。皆さんの発表を聞いて、付け足しや書き換えも自由に行ってください。

👏スタッフは、率先して拍手をする。

(開始から 15 分経過)

3 「芽生え行動の強化ワークシート」を完成させる①<ワークシートの記入>

(所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

◆ 「芽生え行動の強化ワークシート」を完成させましょう

① 「こうなってほしい行動」(ワークシートの左欄)を記入してみましょう。

- ・ 3 日目のポイントは『芽生え行動の強化ワークシート』を完成させましょうです。
- ・ 「芽生え行動の強化ワークシート」の左側の欄「こうなってほしい行動」を書いてみましょう。
- ・ ポイントは、高すぎるゴールを設定しないことです。芽生え行動は、「工夫次第で 1～2 週間で改善しそうな行動」ですので、1～2 週間で達成できそうなゴールを設定しましょう。
- ・ 記入例を見ても、「芽生え行動」で「週 2 回」のところか、「こうなってほしい行動」では「週 4 回」に増えています。これくらいの変化を「1～2 週間で改善しそうな程度」と考えてください。


👉 スタッフは、参加者の求めていることが高すぎないかを確認し、必要時、一緒に考えて修正する。

👉 人によっては、先に矢印を記入している場合もあるので、記入している場所を確認する。

(開始から 25 分経過)

4 「芽生え行動の強化ワークシート」を完成させる②<ワークシートの記入>

(所要時間 15 分) (実際の時間 : ~ :)

② 「芽生え行動」から「こうなってほしい行動」を導くための工夫や支援を、 に記入してみましょう。

- ・ それでは、次に、「芽生え行動」から「こうなってほしい行動」を導くための工夫や支援を、ワークシートの真ん中の矢印に記入してみましょう。
- ・ ここには、芽生え行動が見られたら、自分はどのように声かけしたり、スキンシップやご褒美を使ってほめるのか、を考えていきます。
- ・ テキストの 7 ページを見てください。

👉 効果のあるほめ方

声かけ : 「ありがとう」「助かる」「さすが」「素晴らしい」

笑顔、うなずき、ハイタッチ、握手、シールなど

☆具体的な行動をほめましょう。

× 「おこさんだね」 → ○ 「遊んだあと、おもちゃを片付けられたね」

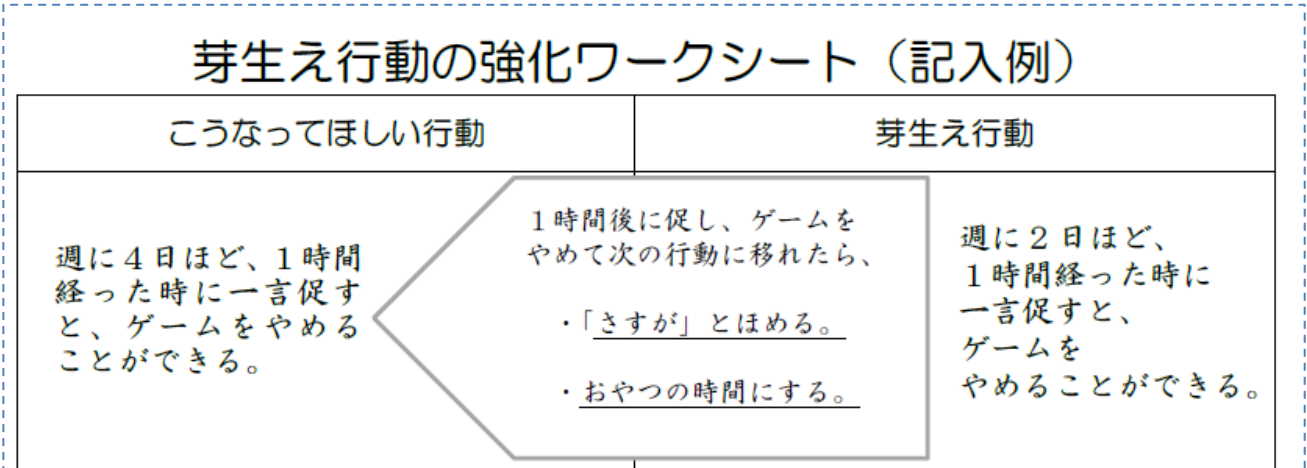
- ・ 効果のあるほめ方、として、次のようなものがあります。
- ・ まず、声かけをする、ということ。例えば、「ありがとう」「助かる」「さすが」「素晴らしい」、その他、お子さんが喜ぶ声かけがあれば、それを言いましょう。
- ・ 次に、体をつかって表現する方法です。例えば、笑顔、うなずき、ハイタッチ、握手などがあります。
- ・ シールというのは、いい行動がみられたら、紙にシールを貼っていく方法です。紙は、カレンダーでも手作りの表でもなんでもいいです。シールが増えていく様子が目に見えてわかるので、皆さんは「こんなにできたね～」とほめやすいですし、お子さんは達成感を得られ、やる気にもつながる方法だと思います。

・また、「具体的な行動をほめる」ことも効果的なほめ方の一つです。

例えば、「おめでとうだね」ではなく、「遊んだあと、おもちゃを片付けられたね」と言い換えることができます。

・このように、具体的に伝えてあげると、お子さんはどんな行動をほめられたのかがより分かりやすくなると思います。

・それでは、これを踏まえて、ワークシートの記入例をみてみましょう。



- ・「芽生え行動」が、「週に2日ほど、1時間経った時に一言促すと、ゲームをやめることができる」
 - ・「こうなってほしい行動」が「週に4日ほど、1時間経った時に一言促すと、ゲームをやめることができる」
 - ・そして、「芽生え行動」から「こうなってほしい行動」を導くための工夫として、「1時間後に促し、ゲームをやめて次の行動に移れたら、『さすが』とほめる」または、「おやつ
- の時間にする」
- ・お子さんが喜ぶ方法は様々あると思いますので、記入例を参考にして、自分のワークシートの矢印に書いてみましょう。

👉方法が思いつかない方には、日常生活で子どもが喜ぶほめ方（言葉）はないのか一緒に考える。また、テキスト内の「効果のあるほめ方」から、参加者ができることを選んでもらう方法もあり。

（開始から40分経過）

5 記入した内容の発表（所要時間5分）（実際の時間：～：）

- ・他の人の考えも参考にさせていただきたいので、ここで皆さんの書いたものを、グループ内で発表して、共有したいと思います。
- ・発表の順序は、①芽生え行動、②こうなってほしい行動、③矢印の内容で、書いた中から、1人1つお願いします。
- ・おひとりの発表が終わったら、皆さん拍手をお願いします。

👉発表後は、スタッフは率先して拍手をする。

(開始から 45 分経過)

6 まとめ (所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

- ・皆さん、お疲れ様でした。
- ・毎日忙しいと思いますが、少しの時間、落ち着いて意識して考えてみると、良い考えが浮かぶと思います。
- ・最後に、「芽生え行動」を導くための工夫と、ほめるコツについてお話します。
- ・テキスト 7 ページをみてください。

👉 「芽生え行動」を導くための工夫とは？



- ・やってほしいことを直接要求する
- ・いい行動ができそうな状況を探す：
機嫌のいい時間帯、楽しみが控えている時間帯、気の合う人という時間帯
- ・間接的に要求する：「～の時間よ」「～をしてくれると助かるわ」
- ・次の行動がわかりやすいように、スケジュールや手順表を掲示したり、メモを貼る
- ・仲間やモデルとなる人が見本をみせる

- ・最初に、「芽生え行動」を導くための工夫とは、です。
- ・まずは率直に、「〇〇してほしいな」と、やってほしいことを直接要求する方法。お子さんにとってわかりやすいので、いい行動はできやすいと思います。
- ・次に、いい行動ができそうな状況を探す、ということ。
お子さんの機嫌のいい時間帯とか、楽しみが控えている時間帯、気の合う人という時間帯など、大人ではなく、お子さんのペースに合わせて、「ここだ！」と思う場面を探すことも大切です。
- ・お子さんの気づきを促す方法として、間接的に要求する、という工夫もあります。「～の時間よ」「～をしてくれると助かるわ」などやんわりと要求してみましょう。
- ・お子さんにとって次の行動をわかりやすく伝えるために、スケジュールや手順表を掲示したり、メモを貼る方法もあります。次の行動をイメージしやすいので、お子さんとしては、動きやすいですね。
- ・最後に、仲間やモデルとなる人が見本をみせる、です。
- ・言葉だけでは、想像がつかないと思います。子どもはなんでもマネから始めますので、見本をみせたり、一緒にやってみる、ということが、とても大事なことになります。

👉 ほめるためのコツ

- ・完璧を求めず、ギリギリの出来映えでもほめましょう。
- ・他人とは比べないようにしましょう。
- ・“昔はこんな程度ではほめられなかった”とは思わないで！
- ・頼んだり指示した後は、いい行動が出てくるまで数秒（5秒くらい）待ちましょう。
☆余計な一言はグツと我慢。
×「もっと早くできたでしょ」
×「お母さんの言ったとおりでしょ」


- ・次に、ほめるためのコツをみていきましょう。
- ・完璧を求めず、ギリギリの出来映えでもほめましょう。コツは、「ギリギリでも」というところです。

- ・また、他人とは比べないようにしましょう。比べたくなる気持ちも十分にわかりますが、お子さんだけをみて、以前のお子さんとは比べてどうなのか、をみてください。
- ・そして、“昔はこんな程度ではほめられなかった”とは思わないことも重要です。
- ・最後に、頼んだり指示した後は、いい行動が出てくるまで数秒（5秒くらい）待ちましょう。人はだれでも、すぐには動けないものです。急ぎたいと焦る気持ちもわかりますが、待つことも大事です。
- ・どんな対応でも、余計な一言はグッと我慢。これがとても大事です。「もっと早くできたでしょ」と言いたくなるかもしれませんが、「時間がかかっても、やってくれた」というところに注目して、「よくできたね」と伝えてあげてください。

（開始から 55 分経過）

7 ホームワークの説明（所要時間 5 分） （実際の時間 : ~ : ）

◆ホームワーク

- ①「芽生え行動」が見られたら、 に書いた工夫を取り入れて、ほめてみましょう。
 - ②いつ、どこで、どのようにほめ、子どもがどのような反応だったかをメモしておいてください。
 - ③「芽生え行動」以外の行動もほめて、同様にメモしておきましょう。
- 👉「このくらいはできて当然」と思わず、良い行動をしてくれたときは、できた直後に子どもと視線を合わせてほめましょう。

- ・次回までのホームワークです。
- ①「芽生え行動」が見られたら、矢印に書いた工夫を取り入れて、ほめてみましょう。
- ②いつ、どこで、どのようにほめ、お子さんがどのような反応だったかをメモしておいてください。
- ③「芽生え行動」以外の行動もほめて、同様にメモしておきましょう。
- ・お子さんの行動を「このくらいはできて当然」と思わず、良い行動をしてくれたときは、できた直後にお子さんと視線を合わせてほめましょう。

4日目

「この講座で得たことをみんなで共有しよう」

○タイムスケジュール

| 開始時間 から | 4 日 目 | 各項目 所要時間 |
|------------|------------------------|-------------|
| | ① ホームワークの発表 | 10分 |
| 10分 | ② これまでの復習 | 5分 |
| 15分 | ③ 感想や意見交換 | 30分 |
| 45分 | ④ 「ほめる」ことの復習 | 5分 |
| 50分 | ⑤ 修了証の授与 | 10分 |
| 終了後 | アンケート（終了時）実施（参考） 38ページ | |

・今日は最終日ですので、皆さんから感想や疑問点などをお聞きしながら、まとめの会にしたいと思います。

1 ホームワークの発表（所要時間 10 分）（実際の時間 : ~ : ）

- ・最初に、前回お願いしていましたホームワークの取り組みを教えてください。
- ・「芽生え行動」が見られたら、矢印に書いた工夫を取り入れてほめてみましょう、というホームワークでしたが、いかがだったでしょうか。
- ・前回から今回までの間、芽生え行動があったのか、ほめることができたか、グループ内で発表してみてください。
- ・うまくできなかったことや難しいと思ったことがあれば、それも話ししてみましょう。

🗣️ 発表後は、スタッフは率先して拍手をする。

（開始から 10 分経過）

2 これまでの復習（所要時間 5 分）（実際の時間 : ~ : ）

◆ これまでの復習

- ・子どものことを「性格」ではなく「行動で見る」ことがポイントです。
- ・ほめるために、子どもの行動を「観察」してみましょう。
- ・「いい行動」を見たらすぐに、具体的にその行動を伝えながらほめましょう。
- ・努力している行動、困った行動の中に、「芽生え行動」を見つけましょう。
「芽生え行動」は、状況や支援の工夫で「いい行動」へと伸ばすことができます。
- ・どんな状況だとできそうか、どんな工夫が子どもに合っているのか、をいろいろ試しながらほめましょう。

◎ 「いい行動」や「努力している行動」を増やすには・・・

⇒できている部分に注目する、認める、ほめること

- ・この講座では、「出来ていないことを叱る」のではなく、「いい行動をほめること」について共に学んできました。
- ・これまでを振り返って、この講座で学んだ内容を整理してみましょう。テキストをご覧ください。
- ・お子さんのことを「性格」ではなく「行動で見る」ことがポイントです。
- ・ほめるために、お子さんの行動を「観察」してみましょう。
- ・「いい行動」を見たらすぐに、具体的にその行動を伝えながらほめましょう。
- ・努力している行動、困った行動の中に、「芽生え行動」を見つけましょう。
- ・「芽生え行動」は、状況や支援の工夫で「いい行動」へと伸ばすことができます。
- ・どんな状況だとできそうか、どんな工夫がお子さんに合っているのか、をいろいろ試しながらほめましょう。
- ・そしてなにより、「いい行動」や「努力している行動」を増やすには、「できている部分に注目する、認める、ほめること」が大切です。

(開始から 15 分経過)

3 感想や意見交換 (所要時間 30 分) (実際の時間 : ~ :)

- ・それでは、皆さんに、4回受講しての感想や疑問点、難しかった点などをお聞きしたいと思います。
 - ・今日は最後なので、全員で共有したいと思います。
 - ・1人1分程度で、参加しての感想、良かった点、難しかった点、疑問点など、なんでもいいですの
で、
お話してください。1人ずつの発表が終わったら、皆さん、拍手をしましょう
- 👉 発表後は、スタッフは率先して拍手をする。

(開始から 45 分経過)

4 「ほめる」ことの復習 (所要時間 5 分) (実際の時間 : ~ :)

👉 効果のあるほめ方

- ・温かく見つめる
- ・ほめる・認める
- ・感謝を伝える
- ・その行動に気づいていることを知らせる
- ・ほほえむ
- ・共感する
- ・スキンシップをとる



👉 「うまくほめることができない」「ほめることに抵抗がある」という時は・・・

→ Q&A (10 ページ～) をみてみましょう。

- ・この講座は、「ほめるためのコツ」を学び、ほめるポイントを見つけて、実際にほめる、ということ
を大事にしてきました。
- ・効果のあるほめ方として、「温かく見つめる」「認める」「感謝を伝える」「その行動に気づいてい
ることを知らせる」「ほほえむ」「共感する」「スキンシップをとる」などを皆さんにお伝えして
います。
- ・それでも、「ほめることが難しい」という言葉をきくことがあります。そんなときは、Q&A に
ヒントを載せましたので、参考にしてください。

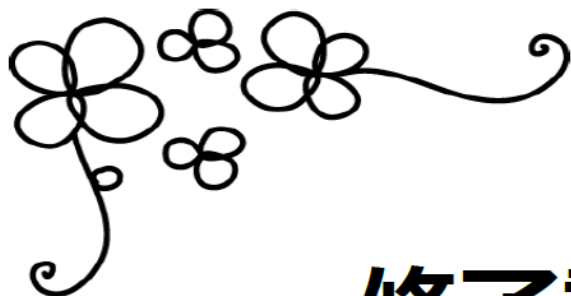
(開始から 50 分経過)

5 修了証書の授与 (所要時間 10 分) (実際の時間 : ~ :)

- ・それでは、むらやまペアレントサポート講座で、ほめることを学んでいただいた皆様に、修了証
をお渡ししたいと思います。(参考 修了証 : 36 ページ)

<修了証の授与後>

- ・最後に、これからも、ときどき「行動の言葉で書き換えワークシート」、「芽生え行動の強化ワーク
シート」を書いてほしいと思います。少しだけ意識して考えてみると、育児に疲れたときにも、また新
たな気持ちでお子さんと向き合えるようになると思います。
- ・そして、困ったときには、今日まで一緒に頑張ったスタッフに気軽に相談してみてください。
- ・これまでの4回、ご参加いただき、ありがとうございました。



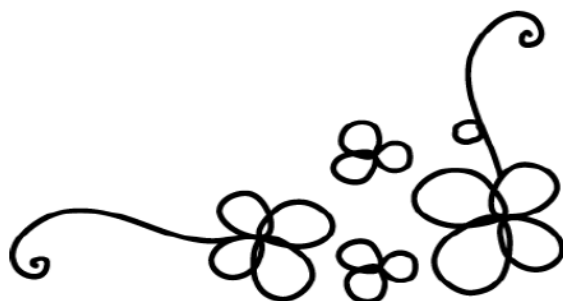
修了証

〇〇 〇〇 様

あなたは令和〇年度「むらやまペアレント
サポート講座」を修了したことを証します

令和〇年〇月〇日

(主催者名) 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



むらやまペアレントサポート講座活用マニュアル

令和2年9月

監修 : 山形県立保健医療大学 教授 佐竹 真次

編集・発行 : 山形県村山総合支庁保健福祉環境部
(村山保健所) 子ども家庭支援課

〒 990-0031 山形市十日町一丁目6番6号
TEL 023-627-1203 FAX 023-627-1139