



# 親も子も ポジティブ支援で ハッピー ライフ HAPPY LIFE

～ポジティブな行動支援で  
子どものやる気を引き出すしかけづくり～



一日にどのくらい 子どもをほめていますか？

一日にどのくらい 子どもを叱っていますか？

子どものできないところに注目するのではなく、今できているところを見つけて、ほめる。それがポジティブな行動支援です。

めざせ！「伝え上手名人」「ほめ上手名人」





## 子育てをしていると、ついイライラしてしまいます！

子育てをしていると、毎日色々なイライラ事件が発生します。  
みなさんは、こんな経験ありませんか？

### だだこね事件



「こっちが泣きたい」

### ダラダラ事件



「しなければいけないことが  
何も終わってないのに」

### ちらかし事件



「今、片付けたところなのに」

### 寝過ぎし事件



「もう！学校、遅刻するよ」

### 〇〇できない事件



「どうしてこんなことも  
できないの」



Point

解決策の第一歩は、子どもの行動そのものを見るのではなく、**どうして子どもがこのような行動をしてしまうのか、逆にどうしてしてくれないのか、その理由を考えること**から始まるよ！



## どうしてそんな行動をするの？

うちの子ども、この前スーパーに行ったときに、「お菓子買って！」って寝転んで泣きわめいて困ったわ。お菓子を買ったら泣き止んだけど。

Point

行動を理解するときには、  
【①**行動の前のきっかけ**、②**行動**、③**行動の後の結果**】  
の3つの枠組みで整理すると分かりやすくなるよ！



### 行動を理解するための3つの枠組み



買い物の例を3つの枠組みで捉えると左図のようになります。

行動の後に本人にとってメリットが得られる結果があると、その行動は増えます。

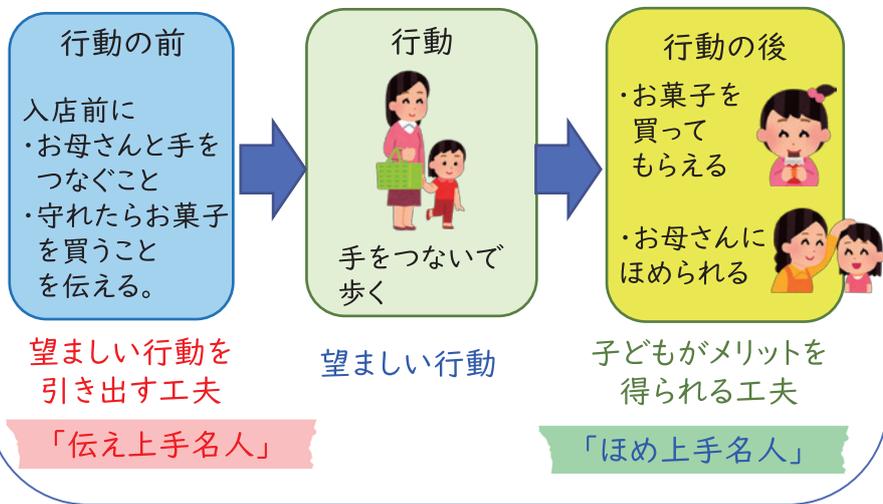
つまり、この子どもにとっては、「泣きわめくとお菓子を買ってもらえること」を学習しています。



# どうすれば、望ましい行動をするようになるの？

買い物に行くとき、どうすれば子どもが泣きわめかないで歩くの？

## 望ましい行動を育てる工夫例



ポジティブな行動支援では、増やしたい「望ましい行動」を具体的に設定し、その行動を引き出す工夫を行動の前に設定します。

そうすることで、望ましい行動をより多く引き出すことができます。

そして、「望ましい行動」が見られたら、その行動の後に本人がメリットを得られるような工夫を設定します。そうすることで、「望ましい行動」を増やしたり、維持したりすることができます。

この例では、買い物中「手をつないで歩くこと」を学習しています。

「伝え上手名人」になることで、子どもはやるべき行動が分かります。

「ほめ上手名人」になることで、子どもの自信や達成感につながり、それが次のやる気や自主性へとつながっていきます。

「伝え上手名人」「ほめ上手名人」のお手本を参考にして、まずは、どれか1つ選んで取り組んでみよう。



### 「伝え上手名人」のお手本

- ① 「〇〇しようね」とするべきことを伝える
- ② 「〇〇したら、△△できるよ」と伝える
- ③ 具体的に伝える（例：「シャツが出ているよ。ズボンの中に入れようね」）
- ④ 子どもが聞いているのを確かめてから、するべきことを1つずつ伝える
- ⑤ できないときは、見本を見せたり、少し手伝ったりする
- ⑥ 遊ぶとき以外は、気になるものは見えないところに置いておく

### 「ほめ上手名人」のお手本

- ① 叱る回数を減らし、ほめる回数を増やす
- ② 登校前(登園前)や帰宅後に必ず1回以上は、子どもをほめる
- ③ 当たり前な行動や、今できている行動をほめる
- ④ その場ですぐにほめる
- ⑤ 子どもの頑張りの過程をほめる（例：「毎日、練習を続けててすごいね」）
- ⑥ 子ども自身の過去と比較してほめる（例：「この前より〇〇が上手になったね」）
- ⑦ 言葉だけでなく、視覚的にほめる（例：カレンダーに花丸を書く）
- ⑧ 子どもの好きなこと(物・遊び・食べ物・やる気の高まる活動等)を5個以上把握している



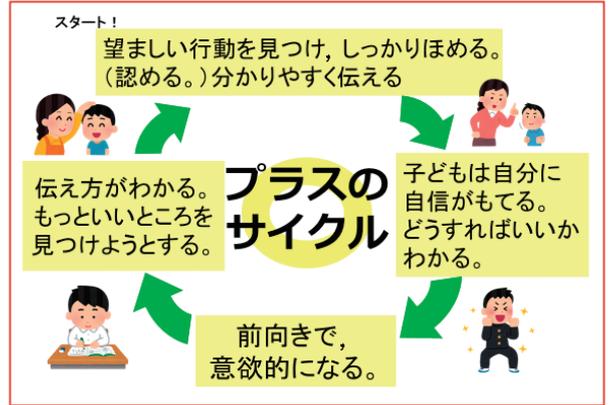
## 「ポジティブな行動支援って、なに？」

ポジティブな行動支援では、まずは子どもの「**すでにできているところ**」を見つけだし、ほめるところからはじめます。

すると、子どもに**自信**や**達成感**が生まれ、さらに望ましい行動が増えていきます。それをまたほめていくことで**プラスのサイクル**がまわりはじめます。

### ポジティブな行動支援ではここに注目！

望ましい行動に注目し、ほめる・認める・励ますを繰り返すことで、望ましい行動を増やします。結果として望ましくない行動が減っていきます。



## 「でも、叱ることも必要じゃないの？」

もちろん、**きまりを破る等**  
**ダメなことをしたら、**  
**叱ることも必要**です。

- しかし、効果が**一時的**であることが多いです。
- 人によって態度を変えるなど、**状況に依存しやす**くなります。
- ダメなことは分かるけど、**どうすればいいのかわかりません**。



Point

叱った後、**どこがいけなかったのか、どうすればいいのか**をいっしょに説明をすることが大切だよ。子どもがその行動を正すことができれば、ほめるチャンス到来だね。



## 「ほめようと思っても、ほめるところがないんです」

ほめることが大切なのは分かりました。でも、うちの子、ほめるようないいことを全くしないので、ほめられません。

Point

ほめるところがないのは、要求が高すぎるのでは？  
大切なのは、「**最初から完璧を求めない**」ことだよ。  
「**今、できているところ**」や「**いつもよりも少しだけよくなっているところ**」も見ついたらほめてみよう！

例：（朝、自分から起きてくるのは無理だけど・・・）

「今朝は、3回声かけただけで起きてくれたね。」



学校でも  
やってるよ!



# 学校全体で取り組むポジティブな行動支援 ～鳴門西小学校～

鳴門西小学校では、令和元年度より「学校全体で取り組むポジティブな行動支援（スクールワイドPBS）」に取り組んでいます。

ここでは、これまでの鳴門西小学校の取組をご紹介します。

## 鳴西ニコニコ大作戦

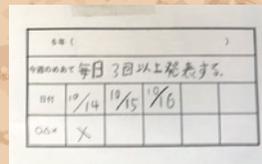
各学年毎にテーマを決めて、PBS推進強化月間を実施しました。シンボルとなる名称を児童から公募し、「鳴西ニコニコ大作戦」として旗を作成しました。

## 鳴西できる子=NDK

わかること・できることを増やすために、見える化することに重点を置いて取り組みました。高学年においては、その一端として児童それぞれが自己の取組について、週ごとに目標を自己決定し、意識化を図るように工夫しました。



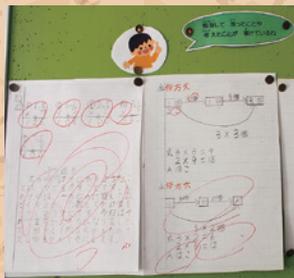
児童がデザインした「鳴西ニコニコ大作戦」の旗。しおりも作りました。



見える化することで、児童も目標が明確になり、先生にほめられる機会も増えました。



ノートを書いている様子。机上也スッキリと整理されています。



←ノートの取り方の良かった点を書いて、掲示しました。



机間指導での → 丸付けの様子。



たくさん挨拶をして、「あいさつの木」がシールで色鮮やかにになりました。



「ごほうびカード」も色々な種類を用意しました。

## 即時にほめる丸付け

低学年のある授業。先生は、赤ペンを持って、教室の中を隅々まで回り、児童がノートに書いている内容や計算など素早く見取って丸付けをしています。児童は、自分の頑張りを即時に承認・称賛してくれるので、先生が近くにくるとうれしそうに丸付けを見えています。

## ノート指導

全学年でノート指導に取り組みました。先生は、シールや花丸、コメントを書いて一人一人良いところをほめました。また、向上が見られた児童のノートは、各学級で称賛したり、掲示板に貼ったりして、他の児童へ参考とするように働きかけました。

## あいさつ指導

人の目を見てあいさつができたなら、自分の色シールを貼ります。また、それに加えて、「ごほうびカード」を作成し、シールと合わせることで意欲の維持向上となりました。



# あなたは伝え上手？ほめ上手？ チェックしてみよう！

## 「伝え上手名人」チェック！

① 「○○しちゃ、だめ」と、してはいけないことだけを伝える	はい ・ いいえ
② 「○○しないと、△△できないよ」と伝える	はい ・ いいえ
③ 抽象的に伝える（例：「ちゃんとしなさい」「だらしがない」）	はい ・ いいえ
④ すべきことを一度にたくさん伝える（3～4つ）	はい ・ いいえ
⑤ できないときは、何度も同じことを繰り返し言う	はい ・ いいえ
⑥ 常に気になるものが子どもから見えるところにある （例：ゲーム機、タブレット等）	はい ・ いいえ

## 「ほめ上手名人」チェック！

① 子どもをほめるよりも叱るほうが多い	はい ・ いいえ
② 子どもをほめようと言われても、ほめるところが浮かばない	はい ・ いいえ
③ 完璧にできたときのみほめる	はい ・ いいえ
④ しばらく時間が経ってからほめる	はい ・ いいえ
⑤ 結果をほめる（例：「1位がとれてすごい」）	はい ・ いいえ
⑥ 他人と比較してほめる	はい ・ いいえ
⑦ 言葉だけでほめる	はい ・ いいえ
⑧ 子どもの好きなこと（物・遊び・食べ物等）を5個以上把握していない	はい ・ いいえ

「はい」にたくさんの〇がついたあなた。 2ページの「名人のお手本」を参考に見よう！ めざせ！「伝え上手・ほめ上手名人」！



## 子どもをほめると、私にもメリットがいっぱい♡

ポジティブな関わりをすると、子どもだけでなく私にもたくさんのメリットがあるんですね！だから、親も子どもも **HAPPY** になれるんですね。

### 行動の前

- ・子どもの望ましい行動が見られたとき
- ・昨日より良くなったとき

### 行動



ほめる

### 行動の後

- ・子どもの望ましい行動が増える
- ・子どもの笑顔
- ・イライラが減る
- ・子どもをほめた自分、エライ！



「子どもをほめたあなた」  
「頑張っているあなた」自身も  
どんどんほめてあげよう！



## リーフレットについてのお問い合わせ

鳴門教育大学 発達臨床センター

〒772-8502

徳島県鳴門市鳴門町高島字中島748

電話：088-687-6101・6098

E-mail: crchd@naruto-u.ac.jp

徳島県立総合教育センター 特別支援・相談課

〒779-0108

徳島県板野郡板野町犬伏字東谷1-7

電話：088-672-5200

E-mail: tokubetsushien@mt.tokushima-ec.ed.jp

■このリーフレットは、徳島県教育委員会「発達障がい教育・自立促進アドバイザーチーム」監修のもと作成しました。