

# 竹とんぼ



京都府立南山城支援学校  
療育指導だより  
平成 25 年 10 月 1 日  
No. 2

朝夕も涼しくなり、少しずつ秋の気配になってきました。学校祭が終わると次は校外学習、中学部、高等部は修学旅行などまだまだ様々な行事があります。スケジュールや具体物などで見通しを持ってよりよい経験を積んでいけるよう御家庭と学校で協力して一緒にがんばっていきたくて考えていますので、今学期もよろしくお願いいたします。

## 前期保護者学習会報告



1学期のペアレントトレーニングは小学部の保護者を中心に15名の参加がありました。

全体でミニ学習会后、3つのグループに分かれてセッションを行うという流れで、7月4日、18日、8月1日、9月5日の4回シリーズで取り組みました。

ミニ学習会では、子どもの表おもてに現れた「困った行動」に対して叱責するのではなく、好ましい行動を見つけてタイミング良く「ほめる」というプラスの関わりによって、良い行動を増やしていくことや、効果的な指示の出し方、また、好ましくない行動が起こったときにその行動に注目しないことなどについて学びました。

セッションでは毎回宿題（子どもの行動を3つに分けて記録）をもとに、各家庭のテーマを取り上げみんなで意見を出し合いました。回を重ねる中でリラックスして話せる雰囲気もでき、それぞれのテーマへの共感も生まれ、保護者の方からもすばらしいアイデアが次々と出されるようになってきました。今回寄せられた感想を紹介させていただきます。

客観的に子どもの行動や自分の言動を振り返るよい機会となりました。誉めているつもりでもタイミングや表情など効果的なほめ方だと伝わり方も違うように思います。誉めるからこそ無視もできるんですね。定期的に思い出して実践していきたいと思います。

子どものことをわかっているようでわかっていない部分がたくさんあり今までの接し方を反省しました。内容の濃い勉強会についていくのに必死（笑）でしたが、宿題があることでより緊張感を持って学べました。教えていただいたことを忘れないようファイルは目の届くところに置いていつでも意識しておきたいと思います。

今回のペアトレをきっかけに子どもの困った行動・良い行動への注目の仕方が変わったように思います。当たり前「笑顔」で「誉められる」ことを喜べるようになってきました。困った行動も過度に注目せずに子ども自身の中で自然消滅していけるようになればいいな、と思います。これからも資料を振り返りながら頑張りたいです。

ペアトレに参加して日々の反省点がたくさん見つけられました。子どもの悪い点に着目しがちだったのですがこれからもペアトレで学んだことを忘れず、良い点に着目してどんどん誉めていきたいです。主人もペアトレの資料を見て目からウロコだったようです（笑）。これからも家族で楽しく取り組んでいきたいです。



最後の回に参加できなく残念でしたが、ペアトレを受けて気づきが多く実りある教室だったと思います。そして子育てが少し楽になった気がします。同じような悩みを抱えた方がいるというのも励みになりまた頑張ろうと思えました。また機会がありましたら参加したいと思います。

参加する前は問題行動にばかり目を向けて悩み、考える毎日でした。でもペアトレを知り、否定的な関わりから肯定的なコミュニケーションを取ろうと意識して使えるようになるとうほんの少しずつだけ子どもの変化も見られたかなと思います。すぐに結果が出ないと自分がしていることが本当にいいのかな、と不安になったりすることがあります。でも先生やグループの方に拍手で誉めてもらったりしてすごく嬉しくて私の自信となり励みにもなりました。そのときに“あ！これなんだろうな、子どもにしてあげたらいいことって”気づけたこと、本当に良かったです。25%ルールで誉めること、ずっと続けていきます。

※25%ルールとは、誉め方のルールの一つです。

- ・最後までやる（100%）のを待って誉めるのではなく、やり始めた瞬間に誉める。
  - ・一人でやりとげたことだけを誉めるのではなく、「大人が手助けをしてできたこと」も「当たり前の行動」も誉める。
  - ・困った行動をやめたときも、即座に誉める。
- といったルールです。

ペアトレを受ける前は毎日子どもを怒ってばかりでしたが、ペアトレの話を聞き「誉める」ということを頭に入れ毎日親自身が前向きになることができ、親と子の関係が以前より良くなりました。また、勉強する機会があればと思います。

ペアトレを通して普段自分がいかに子ども達に言っはいけない言葉を言ってきたのかと深く反省しています。子ども達も日々違うように親も心にゆとりのあるときは誉めることもスムーズにできるし、イライラしているときはすぐ「ダメ」と言ってしまうたり、。親も人間なのでいつもゆとりがあるとは限りませんが、たくさんのお母さん方とセッションし、『こういう考え方もあるんだ。』ということをお教えていただきました。今度また機会がありましたら是非参加したいと思います。この数ヶ月間教えていただいたことを今後の子育てに役立てたいと思います。まだまだ親の努力がひつようだなあと改めて思いました。

ペアトレでは参考になる内容だったり、しかし、理解するのも難しく、いろんな意味で勉強になりました。「誉める」というテーマではどう誉めるのか理解できず、行動を誉める難しさに苦戦しました。学習内容を実践するも、現実的に利用するのも失敗ばかりでした。しかしながら息子をより観察したり、何を望んでいるのかを知るきっかけになったと思います。全4回のペアトレだったので次に開催する時があるならもう少しゆったり、ゆっくり理解できるペースでできたら嬉しいです。

後期のペアレントトレーニングは1学期に申し込まれた中学部・高等部の保護者の方を対象に11月下旬から開催する予定です。これからも子育てを通して湧き出てくる悩みやアイデア、役立つ情報など学校と御家庭とともに共有し合いながら実りある子育てが繰り広げられるよう一緒に歩んでいきたいと考えていますので、よろしくお願いたします。

