

# ほめてしつける育児のコツ

(幼児期後半～)



**親子タイムをもちましょう。**



**子どもの行動をよく見て、子どもの気持ちに寄り添いましょう。**



## 接し方のポイント

- ★穏やかに、近くで、落ち着いた声で、視線を合わせて
- ★感情、動作をこめて  
(微笑んで、頭をなでたり、抱きよせたり)
- ★一貫した対応をしましょう
- ★ほめる時は、具体的に何が良かったのかを伝えます



## 指示の出し方

- ★短い言葉で、具体的に指示します  
※お困り行動が予想される場合  
事前に約束しましょう  
終わりを決めましょう
- ★冷静に、繰り返し指示します(フロックンレコードテクニック)



## ほめるタイミング

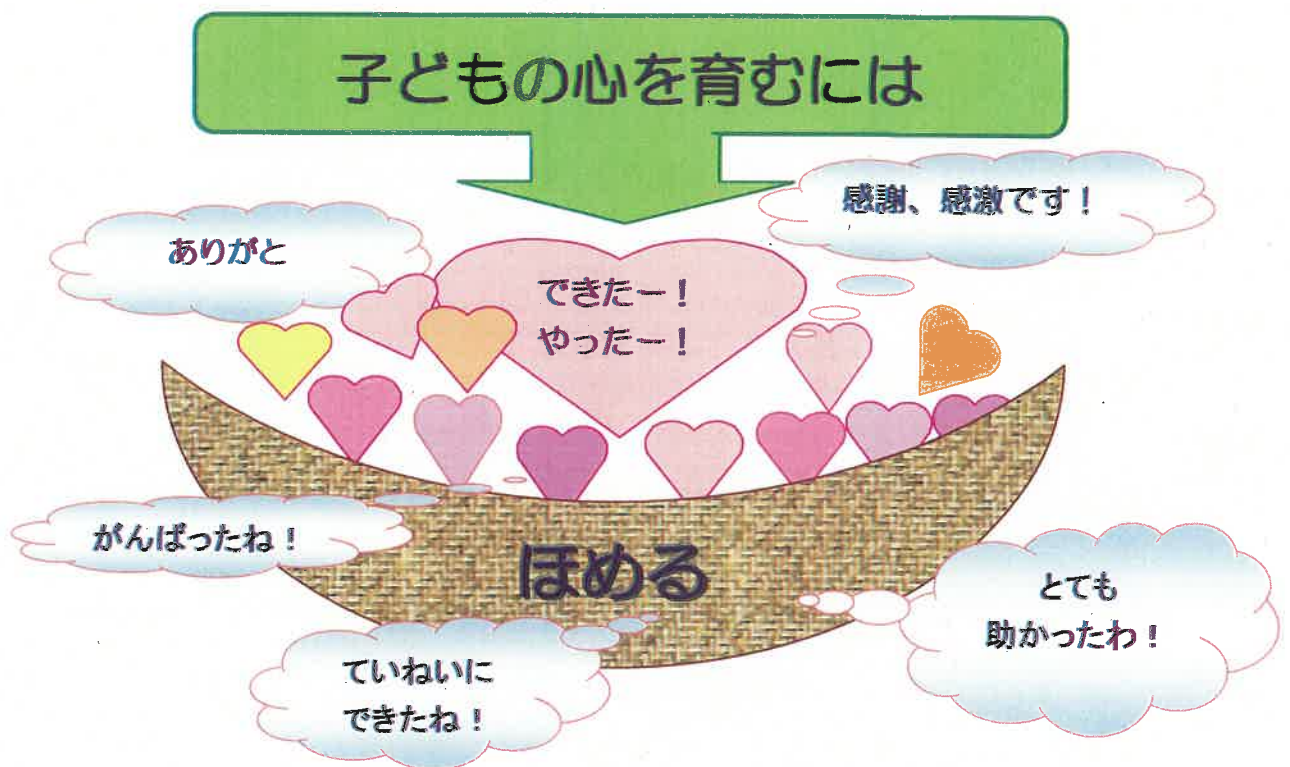
- ★子どもの良い行動が見られたらすぐにほめます。  
(25%ルール)  
最後もほめましょう。

# ほめ方上手はしつけ上手

## 幼児期後半～

昔から「子どもはほめて育てましょう」といわれてきましたが、  
どうしてなのでしょう。

みなさんも「ほめ方」のテクニックを身につけて、楽しく育児、  
しつけ上手をめざしてみませんか。



ほめることが大切なことは子育てをされている方はみなさんお気づきのことと思います。  
でも実際は「どうやってほめていいかわからない」と言われる方も少なくありません。  
そうなんです。「叱る」は容易でも「ほめる」ことは実は大変難しいのです。  
「ほめる」にはちょっとした技術や工夫が必要です。  
このパンフレットはそんな秘訣をすぐに役立つようにお伝えするものです。

京都府中丹広域振興局 健康福祉部

(中丹西保健所・中丹東保健所)

毎日の生活の中で子どもの心を育むには、  
お父さん・お母さんの愛のまなざし  
注目＝ほめること・認めることが必要です。

『毎日叱ってばかりだな・・・』  
『うちの子ってしつけにくいな・・・』  
『子どもの心を育むってむずかしい・・・』



と感じながら子育てされている方は多いはずです。

子どもは大好きなお父さん・お母さんからほめられること・認められることで自分はどう行動すればいいのかを学び、「うまくできた」「ほめられた」の積み重ねの中で自分への信頼感をはぐくむようになっていきます。

「ほめるのは大切なこと」とわかってはいても具体的にどうほめればいいのか難しいなと感じられているお父さん・お母さんも多いかと思います。ほめ方のポイントを紹介します。

### (1) 子どもの性格ではなく、行動に注目する習慣をつけましょう。

子どもとる良い行動に注目するとたくさんほめる機会があることに気づきます。

<例> ・自分からすすんでお手伝いができた  
・探し物をしていたら、一緒にさがしてくれた

子どもとる行動の中で、あなたが「もっと増やしたい、好ましい」と感じた行動はささいなことでも良い注目（＝ほめる、認める）を与えることを続けましょう。

### (2) 具体的なほめ方のポイント

- ①良い行動がみられたらその時に
- ②視線をあわせて
- ③近づいて、子どもと同じ目線で
- ④感情をこめて
- ⑤25%でまず1回、最後にもう1回



子どもが良い行動をし始めた時に1回、やり終えた時にもう1回ほめることで1つの行動でも2回ほめるチャンスがあります。また、このような声かけをすることで最後までやりきれぬ機会が増えていきます。

- ⑥ほめ言葉とセットにして具体的に何が良かったかを伝えてあげましょう

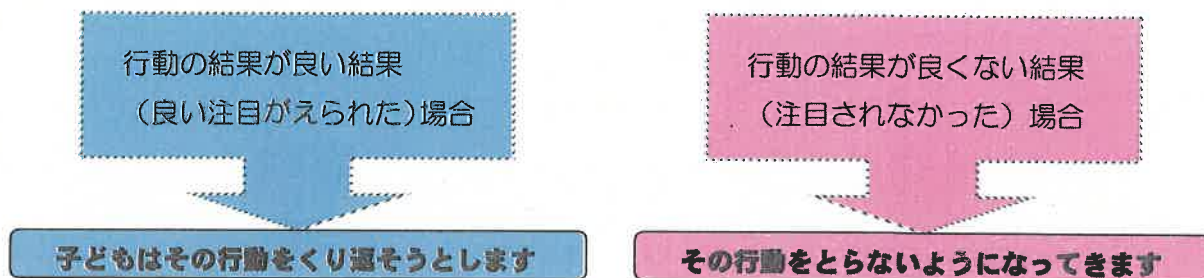
<例> 「自分から歯磨きするなんてえらかったね。」  
「一緒にたたんでくれてお母さん助かったわ」



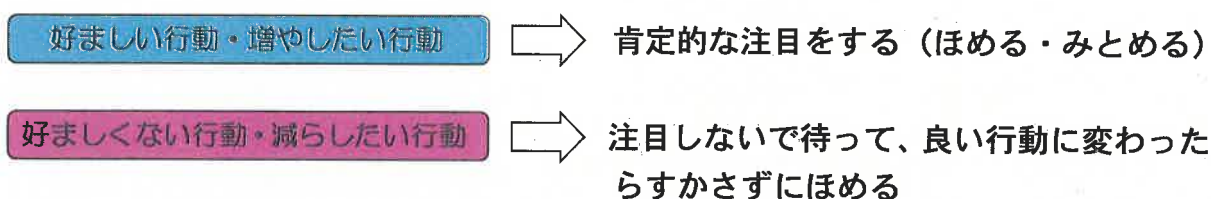
### (3) 子どもへの対応には一貫性をもちましょう

その時の親の都合や感情など、状況によって親の対応が違ってしまくと子どもはどうすれば良いのかをなかなか学ぶことができません。一貫性をもたせるように心がけましょう。

※行動と結果には次のような関係があると考えられています。



従って、子どものとる行動への対応にはいつも次のようなことを心がけましょう



好ましくない行動については「だめ」としかり言葉を与えるだけではなく、子どもがなぜそうしたのかを考え、どうするべきであったのかを伝えてあげるようにしましょう。

このような一貫した対応をすることで、子どもはどのように行動するのが良いのかを学び、良い行動がたくさんみられるようになっていきます。



### (4) 子どもへの指示のだし方

#### ①まずは注意をひいて

(子どものそばに行ったり、子どもが指示にちゃんと耳をかたむけようとするのを確認して)

#### ②予告します

子どもは急に言われると心の準備ができていません。「あと5分したら」など予告することで気持ちの切りかえがスムーズにできるようになります

#### ③指示は穏やかに、短く、わかりやすく伝えるようにしましょう

#### ④指示に従うことができれば、必ずほめてあげましょう

<例>場面：子どもは夢中におもちゃで遊んでいる、母はお風呂に入らせたい

母：「太郎(そばまで行って視線をあわせる)、時計の長い針が6になったらお風呂に入るよ」

子：「うん、わかった」

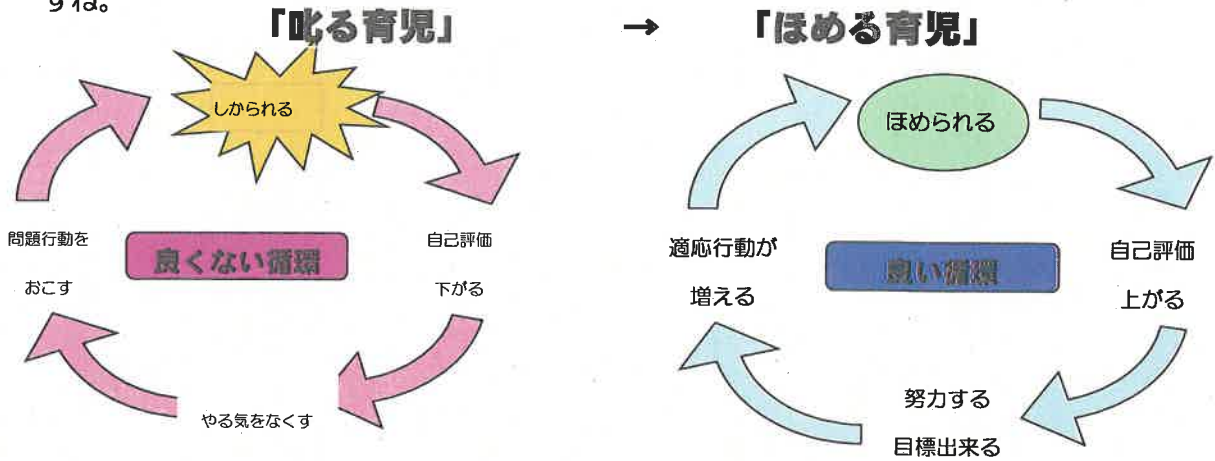
↓

母：「太郎、長い針が6まできたよ。お風呂に行こうね」

子：「えーもうちょっと遊びたいもん。……わかった。入るよ。」

母：(抱きしめて)「えらいね。ちゃんと約束が守れたね。お母さんとお風呂であそぼうね。」

親は「ほめる」、子は「ほめられる」の関係の中で親も子も楽しく日々過ごしたいもので  
すね。



(図：マイナスの循環からプラスの循環へ)

引用 「AD/HDのペアレント・トレーニングガイドブック」 岩坂秀巳ほか編著

～日常の生活の中でこれらの力は育まれていきます～

「お父さん・お母さんはあなたのことが大好きよ」のメッセージを子どもは感じています

★ 毎日たくさんほめられたり、  
自分でできることがあると  
自信がついてきます



★ 楽しい毎日の中で考える力、  
工夫する力、コミュニケーション  
の力、見通しをもって考える  
力が育まれます



大人になるまでに心のリュックに  
持たせてあげたい生きる力



絵本の内容は、保健所ホームページに  
てダウンロードしていただけます。  
ぜひご活用ください！

子育ての相談や「もう少しわしく聞いてみたい」等ありましたら下記へお問い合わせください。

中丹西保健所 0773-22-6381 中丹東保健所 0773-75-0806