

5

2018

三重病院

## ニュースレター

news letter vol.225

- 01 上手なほめ方しかり方10か条
- 02 「臨床研究部からのお便り」—第5回—
- 03 アレルギー科からのお知らせ  
異動のごあいさつ
- 04 三重病院へようこそ  
「やまばとギャラリー」情報コーナー
- 05 5病棟の生活のひとコマ<sup>㉔</sup>  
Medical Safety Letter 安全便り
- 06 三重病院の「通所支援事業」をご存じですか?  
外来からのお知らせ／外来診察のご案内

## 上手なほめ方しかり方 10か条

日々子育てに奮闘しているご家族のお話を伺うことが多いですが、子どもが望ましい行動を早く確実に身につけ、望ましくない行動を早く確実に弱めるために、上手なほめ方しかり方が大きな意味を持ちます。そのポイントを10か条にまとめました。

## ①心からほめる。

「ほめる」とこと「おだてる、甘やかす」は違います。子どもは何かできたときには「できた!」という成功感・達成感を味わっています。子どもと同じ気持ちになって「えらかった」、「よくできた」とほめましょう。

## ②毎回見のがさず、すぐほめる。

同じ行動をほめたりほめなかったりでは効き目が薄くなります。できるだけ見のがさず、また時間をおかず、すぐにほめましょう。

## ③子どもにとって身近な親しい人からほめられる。

お母さんやお母さんに代わる人、幼稚園や学校では一番親しい担任の先生にほめられるのが最も効果的です。やがて身近な人以外にほめられても効果があるようになります。

## ④ほめることで成功感・達成感を与え、やる気を起こさせる。

何をやっても「どうしてできないの」、「だめな子」としか言われないと、だんだんやる気がなくなります。ほめられると子どもは次第に自分で自分をほめるようになり、やる気が高まります。

⑤すぐにはできそうにないことは、  
スモールステップに分けて、できたことをほめる。

成功感を味わうには、目標をスモールステップに分けて1ステップごとに「できた!」と感ずることが大切です。お母さんや先生にとっても「この子はやればできるんだ」と

子育て・指導に自信がつかます。

## ⑥今、子どもに一番効き目のあるごほうびを探す。

年代によってお菓子などの具体物がご褒美になったり、ほめる声かけが効果的だったりします。色々試して、一番効き目のあるごほうびを探してください。ただし具体物をごほうびに使う場合も、必ず「ほめる」ことを一緒にしましょう。

⑦駄々をこねたりちょっとしたいたずらは、  
しからなくて知らん顔をする。

子どもが駄々をこねたとき、知らん顔を続けるとだんだんしなくなります。しかりたくてもじっと我慢して続けてみましょう。

## ⑧できるだけしからない。

しかり続けていると効果がだんだん薄くなり、同じ効果を上げるために罰が強くなります。それが学校で起こると学校が嫌になってしまいます。

⑨どうしてもしからなければならないときは、  
短くきっぱりと。

危険行為や暴力など、自分や他人を大きく損なう行為は「ダメ!」と言って断固やめさせなければなりません。

## ⑩しかりっぱなしにしない。最後はほめて終わらせる。

しかってその行為をやめたら、すぐにほめてあげましょう。ほめることで望ましい行動が増えます。

以上は応用行動分析学という学問にも裏付けられ、どんな子どもにも有効です。また医療者の役割としては、保護者の方の努力を労い(ねぎらい)、ともに子どもに関わること、「保護者は子どもをほめ、医療者は子どもと保護者をほめる」ことが大切と考えます。

(小児科/心療科医師 大橋 浩)