



医療法人山陽会 長門一ノ宮病院
4階病棟便り 「だんだん」第2号
山口県下関市形山みどり町17番35号
TEL:083-256-2011
FAX:083-256-9004
発行責任者 稲野 秀
令和6年1月1日発行



<http://www.nagatoichinomiya-hp.com/>

子どもを褒めて行動を変える方法について

児童思春期専門病棟担当医 稲野 靖枝

あけましておめでとうございます。

コロナ感染症も5類となり、皆様もポストコロナ生活に馴染んできた頃でしょうか。コロナ感染症も5類になったとはいえ、世の中から消えたわけでもなく、病院では、やはり感染予防には気を遣う日々が続いています。



さて、だんだんも2号を無事に発行することができました。

今回は、行動療法という治療方法を用いて、子どもの行動を変えていく方法をご紹介します。

行動療法は、今ある行動を、不適切な行動か、望ましい行動かに分け、望ましい行動を増やしていくために「褒める」などの手法を用いて、行動を変えていく方法です。

人間が行動する時は、その行動をすることに何かしらのメリットがないと行動は起こりません。また、起こったとしても長続きしません。逆を言えば、行動が続いているという事は、何かしらその子にとって行動するメリットがあるという事です。周囲が困ったと感じる行動を変えるには、行動を持続させている背景を分析し、好ましい行動を増やす働きかけと不適切な行動を減らす働きかけが必要です。今回は「褒める」を用いて行動を変える方法を紹介합니다。

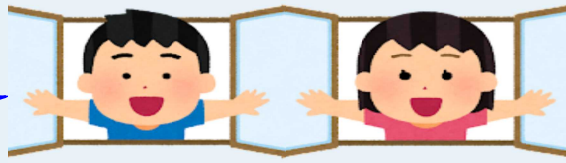
子どもを褒めるためには、肯定的で数えられる行動を具体的な言葉で子どもに指示を出すことが重要になります。子どもに指示をするとき、「～はダメよ」と否定の形で、言葉掛けをしていませんか？否定形で言われると、子どもは「怒られた」と感情だけに注目してしまったり、反発したりして、指示の内容が耳に入っていないということがよくあります。また、数えられる行動を具体的な言葉で指示するとは、例えば落ち着いて過ごしてほしいとき「静かにしなさい」や「落ち着きなさい」ではなく、「口を閉じて椅子に座ります」といった言葉を使うことです。「落ち着きなさい」と言われても、一人一人が考える「落ち着く」は微妙に違いがあります。「口を閉じる」「椅子に座る」のように誰が聞いても同じイメージでき、回数が数えられるものを行動療法では「行動」としています。

そうした具体的で数えられる「行動」を指示し、少し待って(行動療法ではこれを「無視」といいます)、できたら褒める。褒めるために待ち、できたら褒める、それが子どもの行動を褒めるポイントです。「～をやめなさい」で、今している行動を止めることができたら褒める、「～しなさい」で指示された行動ができたら褒めます。禁止や中止の指示を出したら、必ずセットすべき行動を指示することが大事です。指示された行動ができたら褒めるを繰り返すうちに、子どもはすべき行動が分かってきます。そして、注意される回数が減り、褒められる回数が増えれば、子どもは言うことを聞いた方がよい、と思ってくれるようになります。初めのうちはなかなか言うことを聞いてくれないこともあると思います。そういうときはブローケンレコード(壊れたレコード)という方法があります。レコードを知らない子どもも増えてきましたが、レコードは傷がつくと同じ所を淡々と繰り返し再生します。それと同じように「～しなさい」を感情的にならずにひたすら言い続け、子どもが根負けして言うことを聞いたなら、そこで褒めるという方法です。怒らずに言い続けるのはちょっと難しいかもしれませんが、試してみてください。「褒める」には、本人の頑張ったことに対して、その内容とタイミングが一致すること大事です。うまく褒めれば、きっと、子どもの行動も変わるはずです。



病棟での1日の生活を紹介します!!

入院中の
僕たち、



私たちの感想
ものってます。

紹介者 4階病棟 師長
上利 浩史

7時00分 起床（サマータイム 7月～9月は6時30分）



8時15分 朝食（デイルームに集まりみんなで一緒に食事をします）



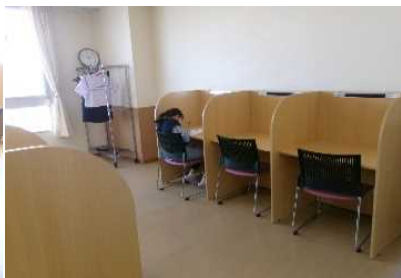
8時30分 朝食後服薬・検温・健康観察



9時30分 ラジオ体操（デイルームや廊下で行ないます）



10時00分～11時50分 学習時間・診察など（男女別にそれぞれの学習室で学習します）



12時00分～12時40分 昼食・服薬（デイルームでみんな一緒に食事をします）



12時45分～13時45分 学習時間（デイルームにて全員で勉強します）

14時00分～15時00分 治療プログラム（集団OT・個別OT）



工作の時間
もある

ここで新しい
運動がある
ことを知った

体を動かしたり
するから健康に
なる。実際、
体重が減った

15時～17時30分 おやつ・フリータイム・入浴(男子:月・水・金、女子:火・木・土)



18時00分～18時30分 夕食・服薬（デイルームで皆一緒に食事をします）



18時30分 夕食後フリータイム（TV・遊び・学習・面談など）



20時00分～21時00分 学習時間(デイルームにて全員で勉強します)



21時00分～21時20分 消灯準備



21時30分 消灯



★土曜治療プログラム（コグトレ・SST・おたのしみ会）

コグトレ・SST（10時00分～11時30分）



日常生活で活用できる
ことが、学べる

事実と意見が
わかりやすく
学べた

生活に必要ないろいろな
スキルが学べる

人とのコミュニケー
ションが改善され
スムーズにできる
ようになった

お楽しみ会（月1回 14時00分～15時00分）



企画がよくとても
楽しい

病院でないと経験で
きないことがある

1か月頑張ってポイン
トや〇をとって良
かったと思う、参加
すると楽しいから

入院して良かったこと

いろいろな
言葉や意味が
知れた

生活リズムが
改善された

入院前の行動が
改善された

してはよいこと、
してはいけないこと
が分かった

物事の決まりが
守れるように
なった

書籍紹介

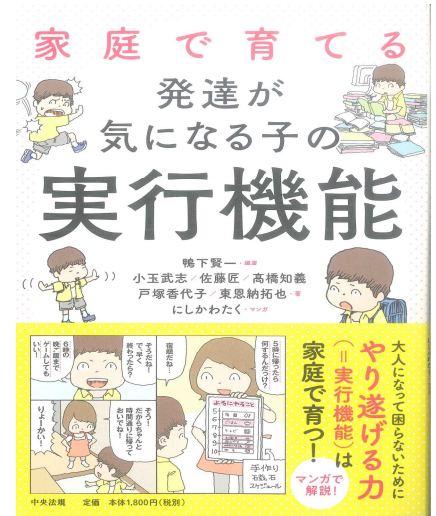
「家庭で育てる発達が気になる子の実行機能」 鴨下 賢一 編著 中央法規出版

実行機能とは「やり遂げる力」のことです。

子どもの頃から「やり遂げる力」をつけることが、社会に出るときに大事な力になることと、身辺自立と社会適応性の関係も関連が深いことがあげられています。

この本では、実行機能についてをわかりやすく解説してあります。将来の就労や社会生活で困らないために、どういう項目に目を向ければ良いか具体的に書いてあり、実際に使用できるチェックリストなどもあげてあります。また、日常生活の中で実行機能を育てるポイントや具体的な支援方法など紹介しています。マンガで状況を描いてあることも、文章だけの本よりも楽しく、子どもと一緒に学ぶこともできるかもしれません。

家庭での支援方法に困っているときに読んでみると良い一冊と思います。



「子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているのだろう？」
—児童精神科医からみた子どもたちの『居場所』— 関 正樹 著 金子書房

デジタルネイティブ世代という言葉をご存じでしょうか？概ね1990年から2000年代に生まれた人たちを指す言葉です。この世代以降に生まれた子どもたちはインターネットやデジタル機器がごく当たり前にある環境に育っています。今や大人にとってもパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器はなくてはならない存在になっています。

この本では、子どもたちがインターネットやゲームに傾倒する背景や、インターネットやゲームの中の「居場所」としての機能などが網羅的に記述してあります。子どもたちが大事にする「居場所」を、頭ごなしに大人の尺度だけで測り、「良くないもの」として取り上げようとしても、子どもとの溝は深まるばかりです。子どもの大事にする「居場所」を大人が肯定してくれることで、子どもは心を開いてくれるかもしれません。

この本は、そんな「子どもたちのハマるインターネットやゲームの世界って一体どんなものだろう？インターネットやゲームにハマる子どもたちにどう対応すれば良いの？」という疑問に答えてくれる一冊になってくれると思います。



<編集後記>

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、約3年もの間、様々な制限などがあり、私たちの生活にも多大な影響を及ぼしてきましたが、ようやく令和5年5月8日よりインフルエンザと同様の5類感染症扱いとなりました。今まで当院でも面会や外出泊の制限を行ってきて、入院中の子供達の様子や病棟内の様子などがわからず、ご家族の方々にはご迷惑やご心配をおかけしたと思いますが、これからは感染対策をしながら、少しずつ元の状態に戻していけるように病院スタッフ一同頑張っていこうと思います。さて「だんだん」の発行も2回目となりました、今回は子どもの褒め方(行動療法)の説明や書籍紹介、子どもたちの病棟内での生活の様子や入院を体験しての実際の子供達の声なども掲載しております、今後入院をご検討される方やそうでない方にも興味深い内容となっておりますので是非目を通していただければと思います。<H.A.>