

第2章 適切な言動に注目しましょう

<叱るよりほめろ>

昔から、子育てのコツの一つに「叱るよりほめろ」と言われています。このことについて詳しく説明してみましょう。

私たちの行動、例えば、「箸でごはんを食べる」「服を着る」といった行動は、どのように身につけてきたと思いますか？大人の行為を見て自然に覚えてきたり、直接教えてもらったりしてきたはずです。そのとき、何か「ごほうび」にあたるものがあつたはずなのです。それは、親からほめられたことかもしれません。また、うまくできたという達成感かもしれません。

もちろん、今おこなっている行動についても、同様に、ごほうびがあります。例えば、女性が二人でおしゃべりをしている状況を考えてみましょう。A子さんがB子さんに話しかけます。

A子「今日は、料理教室に行ってきたわ」

B子「へえ、どんな料理作ったの？」

A子「おいしい肉じゃが」

B子「どこの料理教室？」

A子さんにとって、B子さんの質問は、ごほうびなのです。だから会話は続いていくのです。もし、B子さんがA子さんの話しかけを無視したらどうなるでしょう。A子さんは、話す気がなくなり、会話が続かなくなるでしょう。

あるいはこういう会話もありえます。

A子「今日は、料理教室に行ってきたわ」

B子「うん、うん」(と頷く)

A子「肉じゃがを作ったのよ」

B子「へえー」(と感心する)



A子「おいしかったわよ」

このように、質問はしなくても、話を聞いてもらえると、それだけでごほうびになって、話が続く場合もあります。

では、子どもがうるさく親に「こづかいちょうだい！」としつこく言ってきた状況を考えてみましょう。

子「おかあさん、おこづかいちょうだいよ」

親「1週間前にあげたじゃない」

子「もう使ったんだから」

親「ええっ？もう？」

子「ねえ、ねえ、おこづかいちょうだいよ」

親「うるさいわね！早すぎます！いい加減にきなさい！」

子「・・・・・・・・」

母親が怒り、どなったことで子どもは沈黙しました。母親にとっては、どなることで、うるさい声がなくなり沈黙というごほうびが得られました。次の機会に、子どもが要求してきても、どなることが繰り返されるでしょう。

このように、ある行動をする（言葉も含む）ことで、何か良いことが起こったり、悪いことがなくなると、その行動は繰り返されるのです。これを**強化の原理**と言います。

「叱るよりほめろ」とよく言われる言葉の裏には、ほめることで望ましい行動をふやそうという行動心理学の裏づけがあるのです。

しかし、どなられた子どもにとっては、どなられるのは嫌なので、おこづかいは、もう、要求しないかも知れません。つまり、ある行動をすることで、何か悪いことが起こったり、良いことがなくなったりすると、その行動は繰り返される可能性が減ります。これを**弱化的原理**と言います。

<ほめても効果がない？>

でも、世のお母さん方はよくこう言われます。「うちの子は、叱っても（悪いことを）やめない」と。

学校でも、先生に叱られるのに、いたずらばかりする子がいます。弱化の原理が働いていないことになります。これはどう説明したらいいでしょう。

まず、先行条件を考えなくてははいけません。お父さんがいるときとか、怖い先生がいるとき、という条件ではいたずらはしないかもしれません。お母さんがいるときとか、怖くない先生がいるとき、という条件でいたずらをするなら、先行条件によってある行動が起こったり起こらなかったりすることになります。これを**弁別の原理**と言います。先行条件によって問題行動の発生頻度が変わるとしたら、先行条件を整えたら良いことになります。ただ、ただ怖い人がいるだけで問題を起こさないというのは、本当の意味で倫理観や道德心、良心が育っていないわけで、課題が多いと思われます。

次に、誰がいるかに関係なく、いたずらをするとしてします。叱られても、いたずらをするとしてしたら、いたずらを強化する何かがあるはずです。それは、無視されるよりマシだから関心を引いているのかもしれませんが。いたずらをすることで、誰かがおもしろがっているのかもしれませんが。あるいは、いたずらをすることで、自分に力があるように感じているのかもしれませんが。真相は、いたずらをする本人に聞かないと分かりません。

このように叱ったり、注意しても、その問題が続くときには、何がごほうびになっているのか考えなくてはなりません。

しばしば見られるのは、問題を起こして関心を引くとか、親に負けなことを証明するために問題を起こしつづけるといったものです。非行化していく過程では、親の言うことに従うと負けた気がして、どんどんエスカレートしていくというのはあり得ることです。

もし、関心を引くために問題を起こしているなら、その問題に注目しな

いことがとても大切なことになります。注目することがごほうびになって問題が続くわけですから。

その場合、無視すると、問題行動が一時的に増えることがあります。子どもからすると「どうして注目してくれないの！」と感じて、もっと問題を起こすわけです。

これは例えば、自動販売機でボタンを押してもジュースが出てこないような状況です。いつもなら、ボタンを押したらジュースが出てきます。ジュースが出てくるのでお金を入れ、ボタンを押す行為は強化され、次回も同じ行為を繰り返します。ところがお金を入れても、ジュースが出てこなかったらどうしますか？思わず、ボタンを数回押しませんか。これは、人が自動販売機に無視された状況であり、今まで続けていた行動（ボタンを押す）をもっと増やす結果となるわけです。

しかし、問題行動がふえるというのも困りますね。では、どうしたらいいのでしょうか。もし、関心を引きたいという気持ちで問題を起こしているなら、他のよい面に注目し関心を引きたいという気持ちを満たしてあげることで、問題行動を減らすことができるでしょう。

では、「他のよい面に注目する」とは、いったいどういうことでしょうか。24 時間問題行動を起こしている子どもはいません。「他のよい面に注目する」とは問題行動以外の行動に注目し、強化することなのです。特別によい行動をほめるというわけではありません。普段の行動をいかに強化するかが重要なのです。

しかし、思春期の子どもをほめるのはなかなか難しいところがあります。小さい子なら何でもないことでもほめることができます。「上手に箸が持てるね」「服を自分で着られたね」「よく勉強したね」などと、ほめる材料はたくさんあります。ところが、思春期になると、そんなことでほめていては「馬鹿にするな」と逆に怒られてしまいます。

また、自己評価があまりにも低く、自分はだめな人間だと強く思いこんでいる子どもの場合は、「自分はほめられるに値しない」と信じており、ほめても、ほとんど関心を示さなかったり、却って、「次もいいことをし

なくては！」というプレッシャーになり、素直に親の気持ちが届きません。子どもの自尊心が高まっていくには、時間がかかります。

＜思春期の子どもには＞

では思春期の子どもにはどのようにしたらいいのでしょうか。

まず、子ども扱いはさけるということです。大人でもありませんが、完全な子どもというわけでもありません。まずは、ひとりの人間として丁寧に接してみましょう。すると、こちらの言葉遣いや気の使い方が変わります。そのうえで、いわゆる**上から目線**でなく、**対等な立場からの言葉かけが重要です**。具体的には、「手伝ってくれてうれしい（お手伝いよくできたねとかお手伝いがんばったね、ではなく）」「ありがとう」「助かる」といった言葉かけです。よりたくさんのプラスメッセージが必要としている子どももいれば、子どもが困ったときだけ援助すればいいというような子どももいるでしょう。

「〇〇してくれるからいい子」という条件付きのメッセージでは、「親の期待には答えられない」と感じて、却って意欲を失う子どももいます。「今のあなたでいい」というメッセージがどれだけ伝わるかがポイントです。

また、先ほど書いたように、親に負けないことを証明するために問題を起こしている場合もあります。思春期ではしばしば認められます。「親の言うことなんかきくもんか」と心は叫び、あえて反抗していくというものです。そのような行動に対し親の方は怒りを感じ、ますます叱り、子どもとの関係は悪化していきます。分かりやすい非行という形で行動が出る場合もありますが、そうとはかぎりません。不登校やその他の行動の場合もあり得ます。いずれにせよ親と子は、どちらが強いのかという争いをしているのです。

このような関係になってしまったら、一旦は、争いの舞台から降りることをお勧めします。すなわち、冷静に子どもと接し、争わないということです。子どもは親の思うとおりに育たないものだということを本当の意味で理解する必要があります。そのうえで、しばらく冷却期間をおくとか、

問題行動以外にできるだけ注目していくといった働きかけが必要でしょう。

<自分のことを認めよう>

今まで子どもの適切なところを認めていこうと書いてきました。しかし、このことは子どもだけとは限りません。親自身が自分の長所を認められるようになりましょう。

あなたの長所は？と聞かれて、すっと答えが出てきますか？自分は短所ばかりだ、と思っていませんか。短所と長所とは表裏一体です。短所は、見方を変えると、長所にもなります。たとえば、自分のことを「だらしない」と思っているとします。だらしないという特性は、「おおらか」というふうにも評価できます。「短気で、すぐ怒る」というのはどうでしょうか。「決断が早い」「気持ちの分かりやすい人」と言えるかも知れません。

「子育ては自分育て」という言葉があります。子どもの成長とともに、親自身も成長していくのです。

どうしても、自分の長所を認められない方は、自分の長所を見る練習や自分と他者を寛容に見る練習をしましょう。見方を変えらるというのはとても重要です。このことについては、のちほど認知療法というテーマで学んでももらいます。

何かがうまくいかないときには、**自分や他者を責めるのではなく**、どのように問題解決したらいいかと考えましょう。



練習

- 1 他者の語る短所を長所に変える練習をしてみましょう。

子どもに「自分の欠点は何だと思う？」と聞いて、出てきた性格特性を長所に変えて返してみましょう。子どもが「そういう見方はあるけど、お母さんは本気で思っていないでしょ」と言ってきたら、「そういう鋭い指摘をする子どもを持って、お母さんは幸せだわ」と返すことができます。

- 2 別紙の表に自分と他者のコミュニケーションを具体的に書いてください。出来るだけ適切な行動に注目するようにしましょう。（普通のノートに書き込んでもらってもかまいません）



第2章 宿題 子どもの適切な（望ましい）行動に注目しましょう。具体的に書きましょう。

月日	子どもの言動	親の反応	親の反応に対する子どもの反応
	例) 15歳の長男が、「おはよう」と言って起きた。	「おはよう」と返した。	親の反応に対する子どもの反応 無表情であった。