

## 令和6年2月18日（日）第6回はこでみペアレントトレーニング

### 第6回はこでみペアレントトレーニング

今回は、18名の保護者や支援者の方々にご参加頂きました。

第6回目は、「行動分析～ABC分析～」をテーマに講義とグループワークを行いました。

まずは、前回出した宿題についてグループ内で話し合ってもらい、感想や現状を共有して頂きました。

共有した内容は、「スペシャルタイム」を設けることで、我が子との【二人きり】の時間がとれたかどうか、そして、その我が子との【二人きり】の時間を使って何をして何を褒めたのかです。皆さん様に「スペシャルタイム出来なかったあ～」「非指示的に受容するって難しい～」「1回しか出来なかったあ～」など思うようには出来なかったという感想を話されていました。

しかし、大丈夫です！

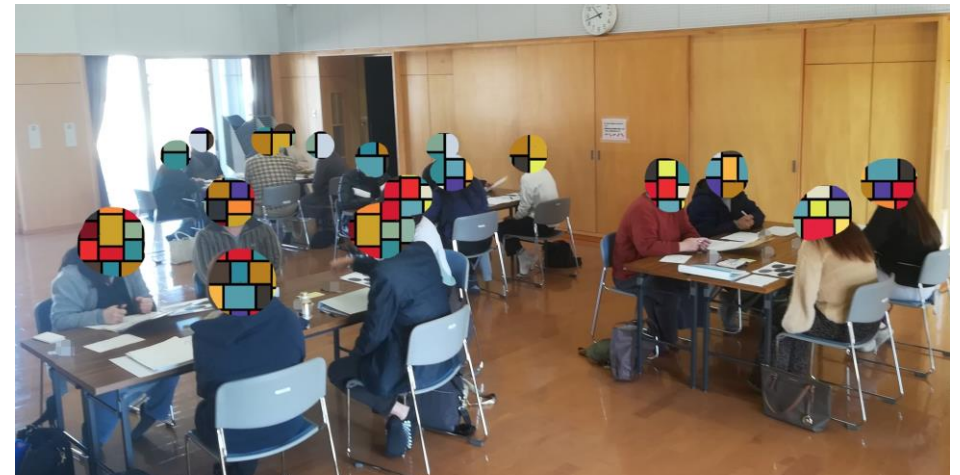
参加者の皆様全員が、ペアトレで学んだことをご自宅で宿題として実践することで、「ほめる」「待つ」「受け入れる」「二人きりの時間を作る」などの大切なポイントを失敗を繰り返しながら日常的に意識するようになっていきます！これは、とても大きな前進です！一発勝負ではありません！大人側も自分に合ったペースで少しずつ進めていきましょう！急がば回れです！

そして次に、今回のテーマである「行動分析～ABC分析～」についてお話しをしました。大事なポイントとして、子どもの 【行動】 には、必ず 【きっかけ】 と 【結果】 があるという事をお伝えしました。

それは、保護者や支援者を日々悩ませている 【問題行動】 も同じです。【問題行動】 だけに注目すると、一方的に「何故そんな事をするの？」「何度言ったら分かるの？」と否定的な関わりになりがちです。

しかし、その 【問題行動】 の 【きっかけ(理由)】 や 【結果】 を分析し理解することで、一方的に決めつけることなく、子どもの気持ちに寄り添った効果的な支援や関わり方が見えてきます。

そこで後半は、グループの中で、それぞれの子どもの 【問題行動】 を挙げていき、その行動の 【きっかけ(理解)】 と 【結果】 を協力して見つけていきました。今回も多いに盛り上がり皆で楽しく学べることが出来ました！参加して頂いた皆様本当にありがとうございました。



### 参加者の感想

- 「子どもの行動のキッカケや理由に注目していきたいです。」
- 「問題行動を適切な行動に置き換えてあげる視点を知りました。」
- 「他の保護者の方の取り組みがいつも参考になっています。」