



砺波総合病院から

病院のホームページもご覧ください。

市立砺波総合病院 ☎32-3320

発達相談外来

はじまります！

小児科部長 山田 恵子

突然ですが、お子さんをほめていきますか。お子さんの好ましい行動をほめると、その行動が強化され定着すると言われています。「うちの子にはほめるところが無い」と思っている方もたくさんいらっしゃると思います。

子どもを上手にほめるのは簡単なことではありません。特に、日々の生活でトラブルが多いと、叱ることに気がまわりがちで、親子ともどもストレスを感じるようになります。(図1) どうしたら上手に子どもをほめることができるようになるのでしょうか。

まず初めに子どもの行動を3種に分類します。
①好ましい行動：(例) 大きな声であいさつができる
②好ましくない行動：(例) 片づけをしない
③許しがたい行動：(例) 弟をたたくなどです。分類ができたなら、好ましい行動をとりついたらほめます。ほめるポイントはいくつかあります。25%できたらほめることです。あいさつしようとしたところで、すかさず声をかけます。「あひさつをこせつとこせつね」あひさつができてえらいね」と、ほめられることでうれしくなり、その行動をまた行おうとします。次に、好ましくない行動の場合は、その行動に注目せず、その行動をやめようとしたら、すかさずほめます。大切なのは、「やめようとしたら」といついつまで、完全にやめるまで待つ

図1 子育ての悪循環

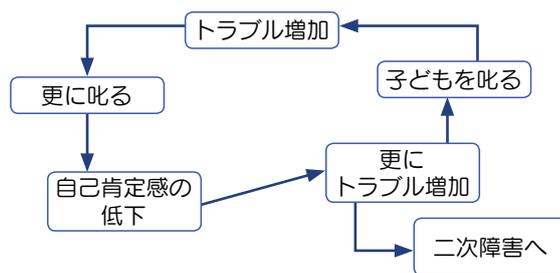


表1 子どもの行動を分類し、ほめる

好ましい行動	例) 大きな声であいさつができる → 25%でほめる
好ましくない行動	例) 片づけをしない → しない時は注目せず、片付けはじめたらほめる
許しがたい行動	例) 弟をたたく → 視線を合わせ穏やかに指示し、やめたらほめる

必要はなく、25%程度できたら、ぜひ、ほめてあげてください。

許しがたい行動に対しては、その行動をやめるように指示します。指示する際には、①視線をあわせ、②短く、具体的に、わかりやすく、③落ち着いた口調できっぱりと指示します。この際も大切なことは、許しがたい行動をやめようとしたら、すかさずほめることです。もし指示が入らない場合は、感情的にならずに、見通しを示したり(例：あと〇分で終わるよ、あと〇分で終わるよなど)、何度も指示を繰り返すとよいでしょう。その際も行動をやめたら、すかさずほめることを忘れなく。

許しがたい行動の場合、指示に従えない時にはタイムアウトをとることもおすすです。タイムアウトとは、スポーツなどのタイムと同様で、お母さんやお父さんがイライラした時は、「お母さんは10分タイムアウトをとりまします」と一言して、その場から離れます。子どもが指

示に従えない場合には、「あと〇分で従えなければタイムアウトにします」と予告を行い、時間になったら、実際に本人を落ち着ける場所に連れて行き、一人にさせます。この場合も、指示に従えたり、すかさずほめます。このように小さなステップでほめることを繰り返すことで、お子さんの自己肯定感を高めることができます。ほめるところがないと思われているお子さんは、発達に問題を抱えている場合があります。そこで、小児科では本年4月から発達相談外来を開いたします。ほめられない原因となっているような「落ち着きのなれ」「かんしゃくを起す」「こだわりが強い」「友達づきあいが苦手」など、気になさるご様子、どう対応したらいいか困っていることはありませんか。どうぞお気軽にご相談ください。

発達相談外来概要(完全予約制)

日時 毎月第3月曜日 午後2時から4時半
対象児童 中学生まで
担当 行枝貴子 医師
問合せ 小児科外来 ☎32-3320

病状説明等の時間帯について

2月から、患者・家族の皆様への病状や手術等の説明は、緊急の場合を除き、平日の勤務時間内(8:30~17:15)に実施します。これは、一人ひとりの医師の健康やワーク・ライフ・バランスの確保と、医療の質・安全の向上を図ることを目的としており、医師の労働時間短縮に向けた取組みとして積極的に導入するよう、厚生労働省からも求められているものです。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 市立砺波総合病院 ☎32-3320