

Apple Time

スペシャルニーズを持つ子供達と家族の会



めざせ、

イライラしない子育て



November 18, 2017
補習授業校W校

Apple Time Family Inc.



イライラしない子育てをめざして

1. 実は使える発達障害児子育てのくふう
2. 怒らない1週間トライアルやってみました。
3. 西尾尚子相談員による
子どもの困った行動はABCパターンを見て
対応しよう。



1. イライラしない子育てのくふう

個性に合わせて わかりやすく

1、 スケジュール

2、 ラベル

3、 集中力アップ



ひとりひとりにあったスケジュール

兄弟で色をかえて見やすく。
自分でチェック、やった！の達成感





カレンダー

- ・家族で予定をシェア。
- ・カラフルマグネットで変更も自由自在



目で見てわかりやすく 時計つき

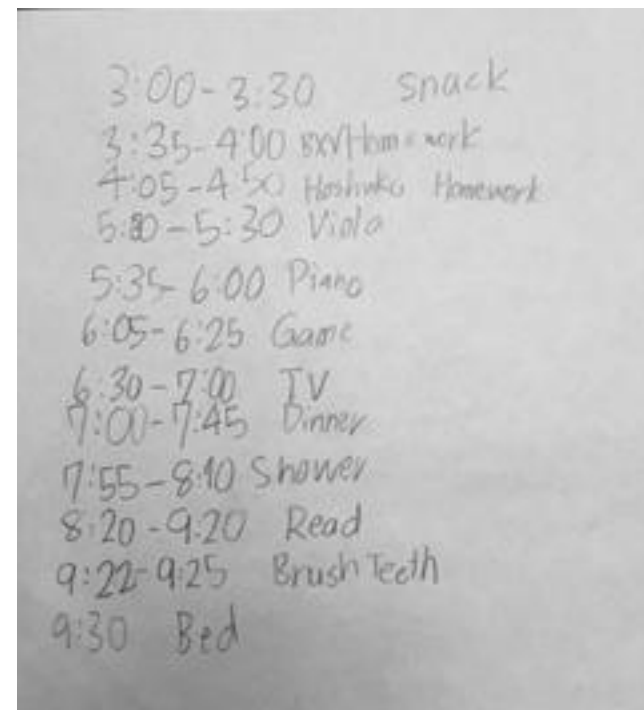
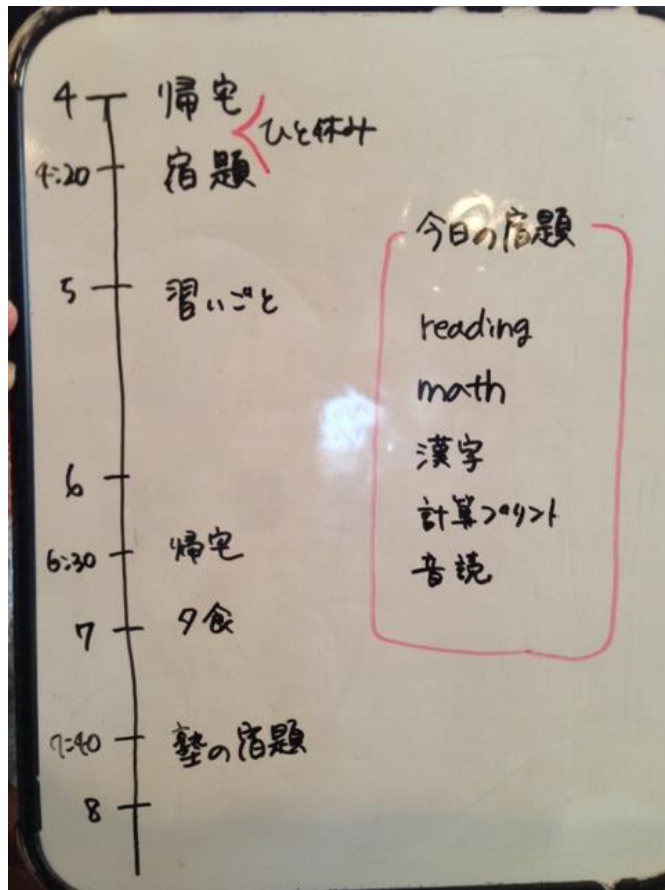
がんばれ！じかんひょう



あさ		月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	日ようび
7時00分	パツ！とおきる						/
7時05分	きがえる						/
7時10分	あさごはん						/
7時25分	はをみがく						/
7時30分	かおをあらう						/
7時35分	かみをとかす						/
7時40分	にもつのじゅんび						/
7時45分	いえをでる！						/



大きな子には、自主性をもって、柔軟なスケジュール表



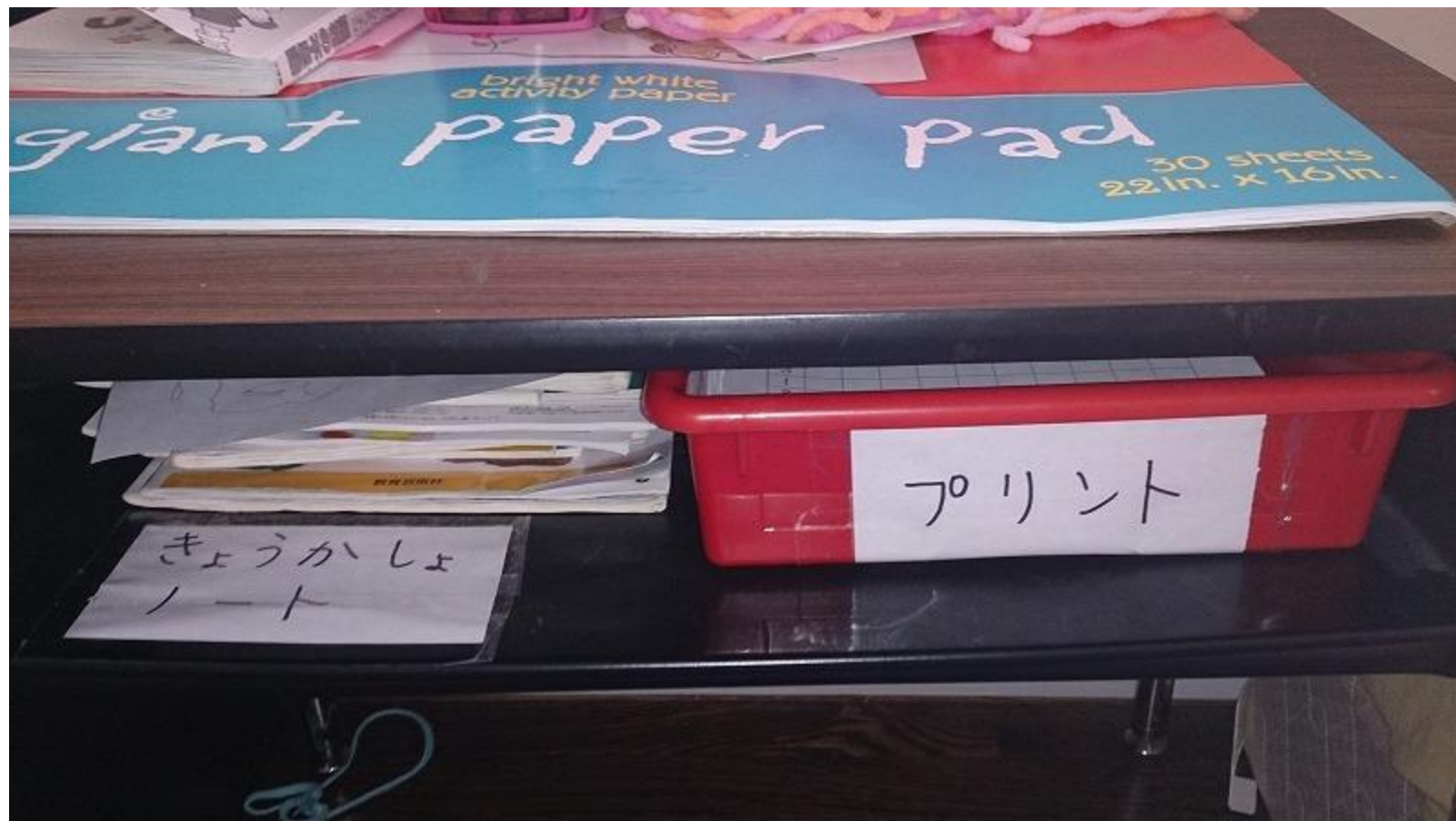
ラベルではっきり、すっきり



ラベルは写真やイラストでわかりやすく



机の中にもラベル。

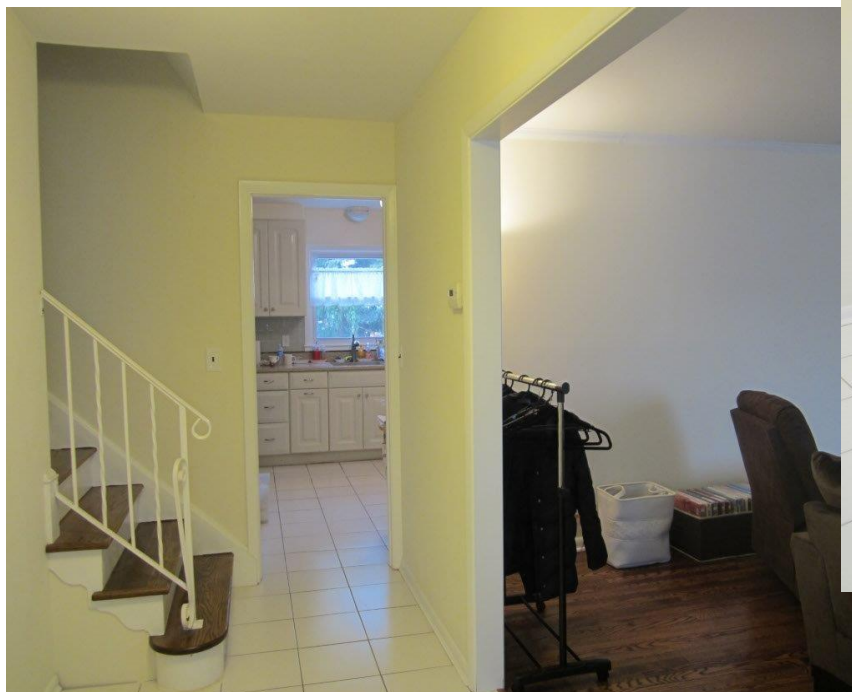


僕だけの、
私だけの、
特別な定位置

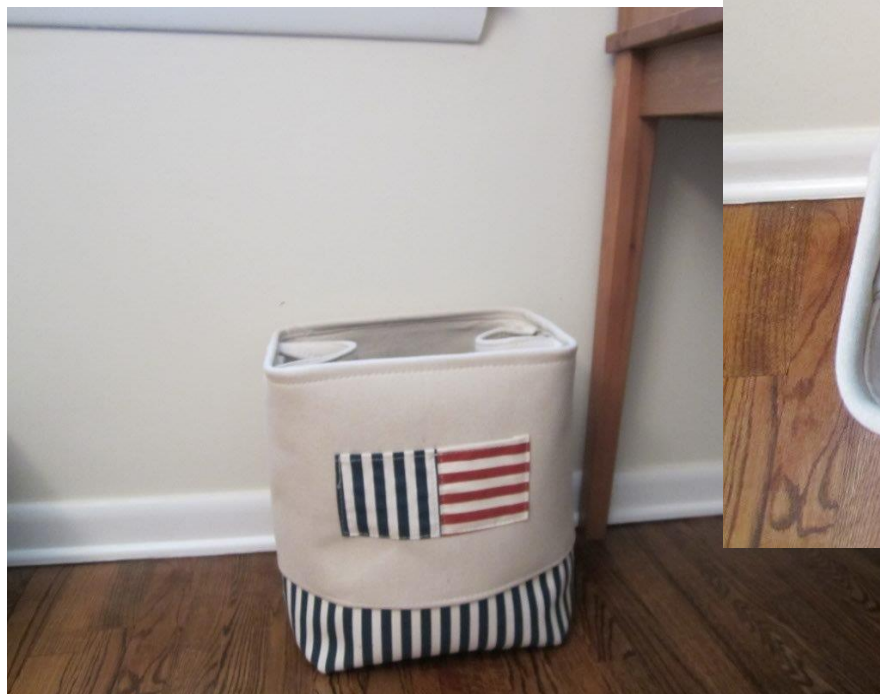


環境を整えよう。それぞれの子供にあった定位置

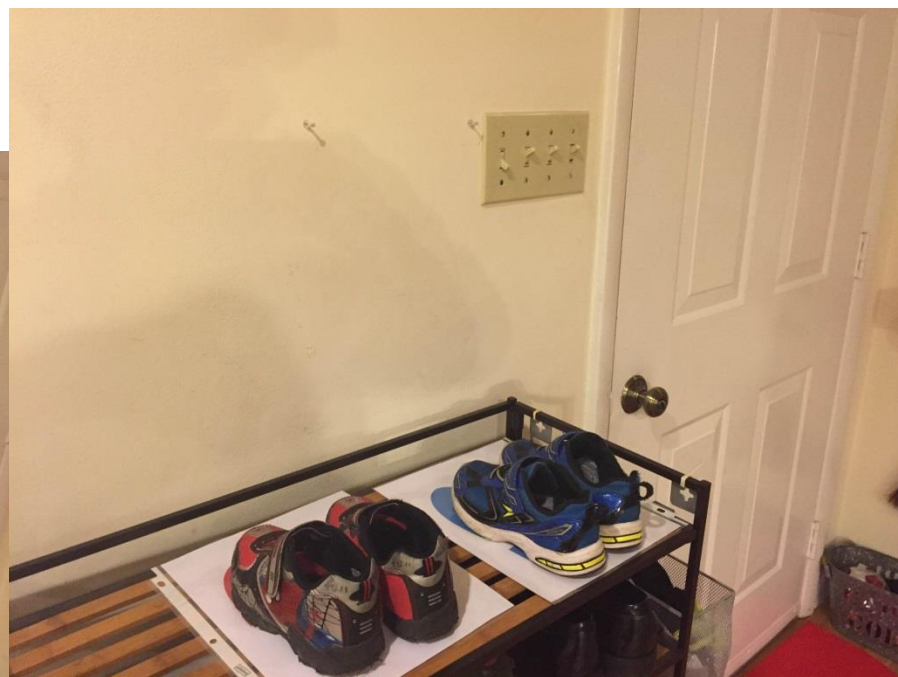
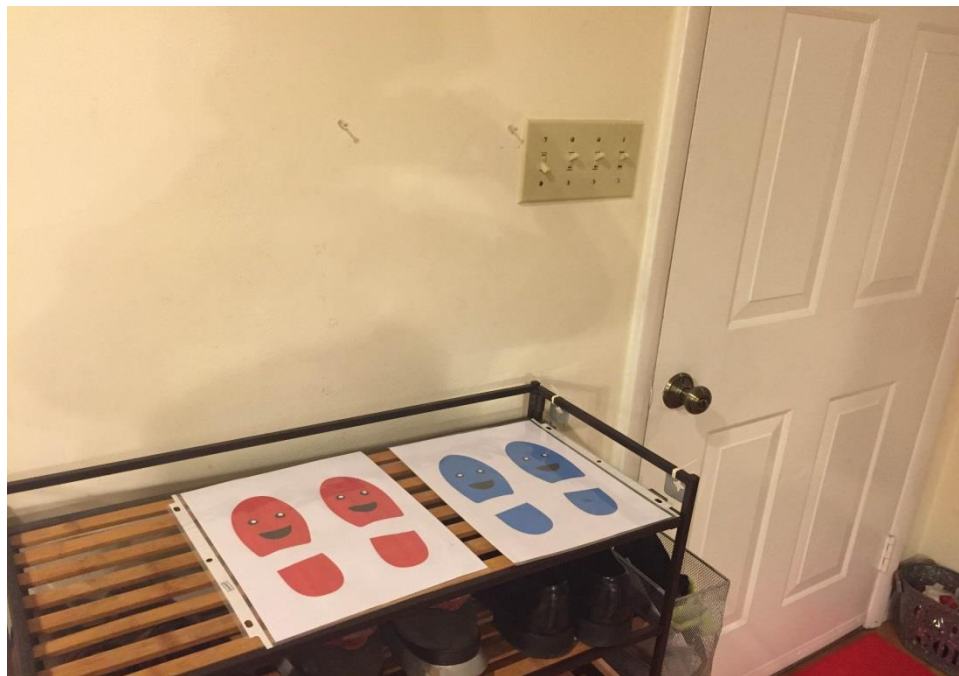
ハンガー派の兄は玄関わきに
短い動線で確実にかたづけ



バスケット派の弟は
自分の部屋に。
面倒くさがり屋にもこれならOK



玄関の靴置きもこんな工夫で楽しく



集中しやすくなる環境づくり

視界をくぎって集中力アップ

- ・プリントは今やるところだけみえるように
- ・移動パーティションで どこでも勉強

タイマーを上手に使おう。

ゲーム時間、考える時間、練習時間をセット



移動パーティション



タイムタイマー



ひとりひとりの個性・特性に合わせた子育てを

スペシャルニーズ子育てのくふう

- ・指示は短く、具体的に。時には文字で。
- ・目に付くところにスケジュールを。
- ・その日の計画表は消しながら達成感を。
- ・ラベルでわかりやすく。
- ・集中できる環境づくりを。



2. 怒らない1週間トライアルやってみました。

イライラのコントロール

- ・ピーク6秒をカウント
- ・深呼吸
- ・グラウンディング
- ・タイムアウト
- ・怒りの温度計
- ・コーピングマントラ 魔法の呪文
- ・セルフトーク
- ・コントロール エクササイズ



10 キレル
5 ムカツ
0 穏やか



トライアルの結果・感想

- ・怒らないと意識することや深呼吸することで爆発を抑えられ、穏やかに過ごせた。
- ・子どもの反発が減って、いつもよりいっぱい学校のことを話してくれたのでびっくりした。兄弟げんかが少なくなった。
- ・夫や子どもたちに怒らない宣言をしたら、理解や協力が得られた。
- ・怒る代わりに嫌味な言い方になったり、ストレスからついつい食べ過ぎてしまった。3日間ぐらいは穏やかに過ごせたので、3日間トライアルから始めるのがよいかも。
- ・なかなか宿題や手伝いをしない子どもには、いつもの声掛けを変えたり、繰り返しリマインドしたりすることで、イライラせずに過ごせた。
- ・イライラする代わりに、「どうして、、」と子どもの行動の理由を考え、「どうしたらよいか？」を考えてみた。



トライアルから見えてくること

- ・意識することは大きな力。
- ・宣言することで協力を得る。
- ・考えるきっかけに。
ログ・メモで客観的に。



やってみませんか、 怒らないトライアル

- ・自分にあったコントロールを。
- ・コントロールの仕方を知っていると思っただけでイライラは半減。
- ・トライアルから習慣に。



西尾 尚子先生のプロフィール

日本の臨床心理士。
国際行動分析資格認定協会によるRegistered Behavior Technician (RBT)資格保持。

ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室に2003年より7年間教育相談員として勤務後、ペンシルバニア州のカウンセリングセンターや州の訪問セラピスト・行動分析コンサルタントとして現地校に勤務。

現在はW校の教育相談員、平日はマンハッタンの自閉症児専門の私立校(Keswell School)にてABA(応用行動分析)セラピストとして勤務。



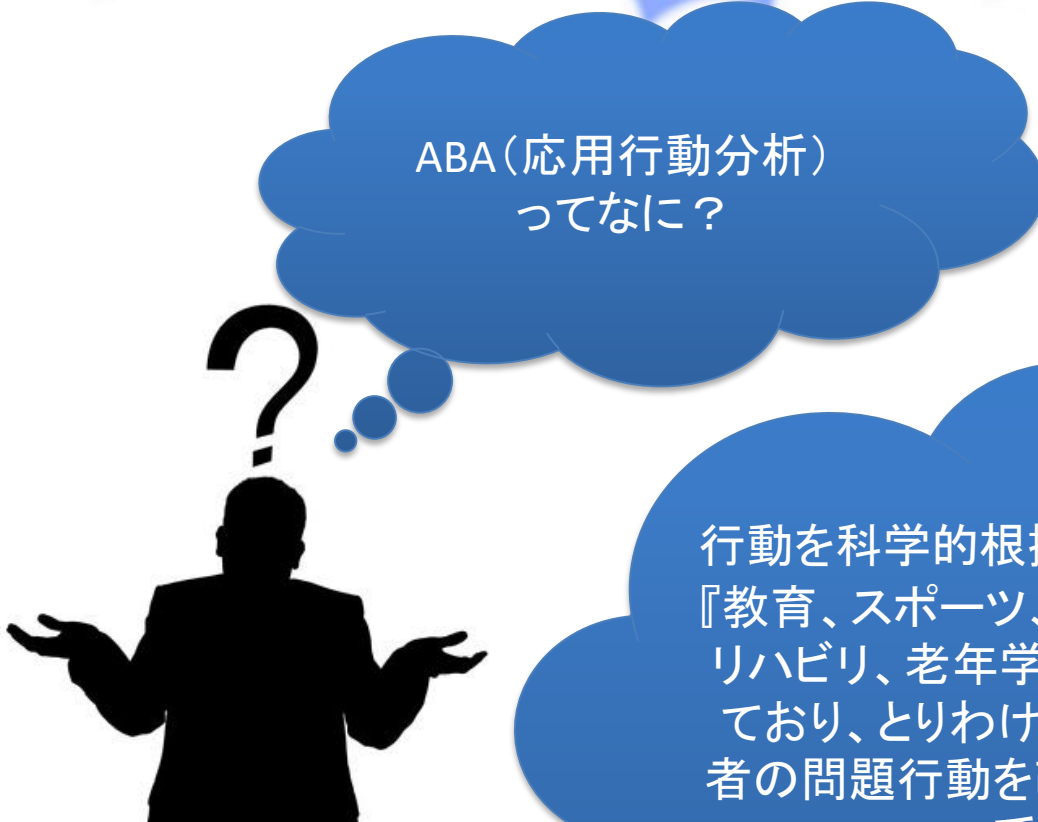
3. 子どもの困った行動は ABAの理論を使ったABCパターンを見て 対応しよう！

どうして何度言っても
わからないの？



怒られるのがわかっているのに、
どうしてするの？





ABA(応用行動分析)
ってなに？

行動を科学的根拠に基づいて分析する。
『教育、スポーツ、企業コンサルティング、
リハビリ、老年学などに幅広く活用され
ており、とりわけ自閉症児や発達障害
者の問題行動を改善するのに用いられ
ています。』

アメリカではABAは44州で自閉症児の
療育として保険適応されています』


チルドレンセンターHP <http://www.children-center.jp/>より抜粋



◇ 何度言っても困った行動が続く。そんな時には……

子どもがどうしてそういう行動をとるのか考えてみよう

➡行動には理由がある

◇ 応用行動分析による行動の4  つの機能

①注意をひくため

例)授業中に関係のないおしゃべりをする

→他の子が笑ってくれる

②活動を避けるため

例)宿題をしている間に立ち歩きをする

→宿題から離れられる

③欲しいもの・活動を手にいれるため

例)泣く、騒ぐ

→お菓子がもらえる

④感覚刺激のため

例)貧乏ゆすり

→ゆれる感覚

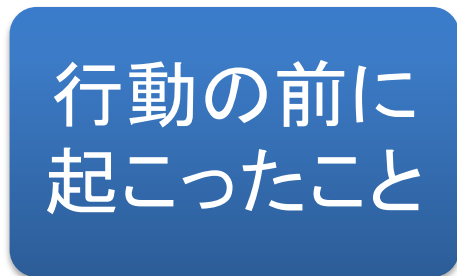


子どもの行動の理由(機能)を見るためには。。



データを見てみよう。

A



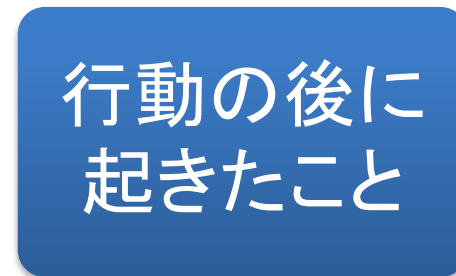
(Antecedent)

B



(Behavior)

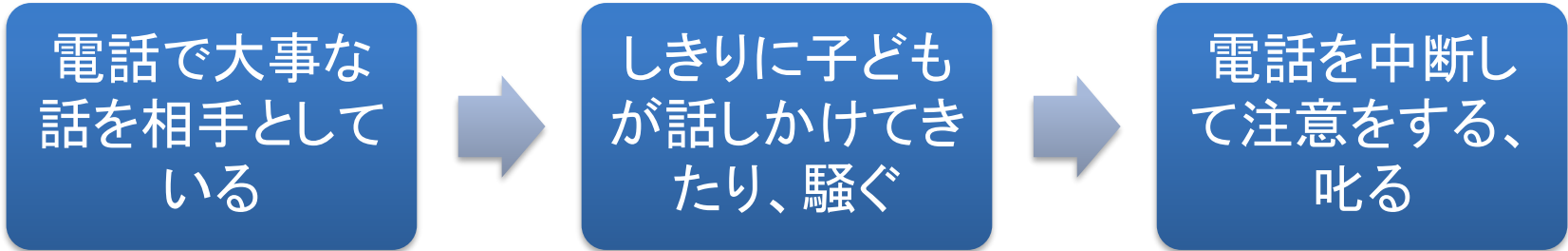
C



(Consequence)



理由が「注意をひくため」の例



理由が「活動を避けるため」の行動の例

「宿題をやる時間
だよ」と子どもに言
う



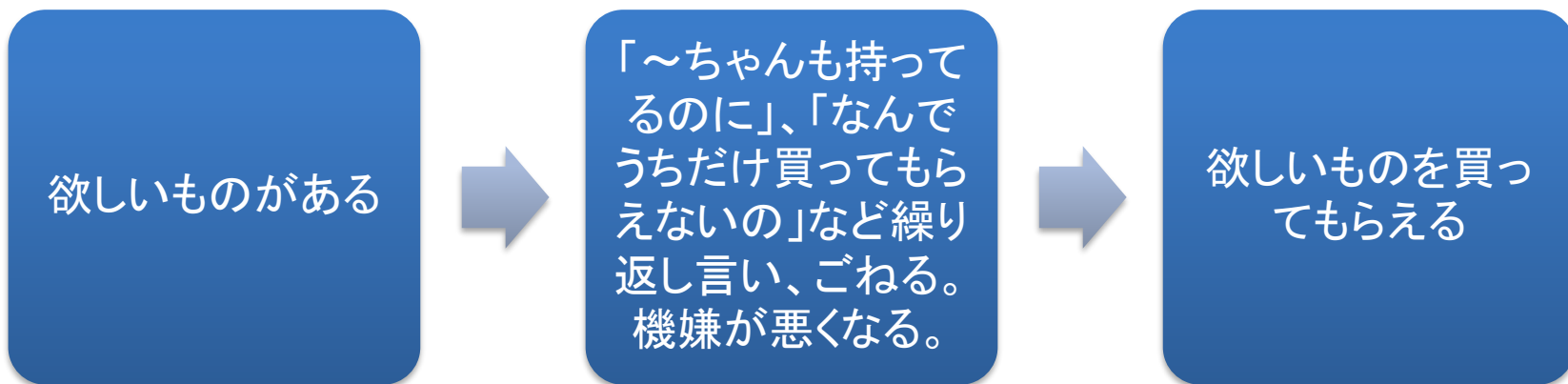
「なんで今やらない
といけないの」
「今本読んでるから
あとでやりたい」
と文句を言う。返
事をしてからやり
始めるまで時間が
かかる



宿題を始める時間
が遅くなる



理由が「欲しいものを得るため」の例



行動の理由（機能）がわかったら対応法を考えよう



注意をひくため

- よい行動をしている時にいっぱい注目してあげる
- 注意をひくための悪い行動はなるべく無視

活動から逃げるため

- 不適切な行動を起こすことで逃げられないように気をつける
- あらかじめ逃げなくても良い環境づくり(どうして逃げたいのか考える。Appleタイムの工夫も◎)
- 活動をしたあとに“ごほうび”(褒める、トークン制など)
- 活動の内容(順番など)を選択する自由をあげる

欲しいものを 得るため

- よい行動をしたあとにごほうびとして欲しいものを与えよう
- 悪い(不適切な)行動のあとに欲しいものが手に入っていないか気をつけよう

感覚のため

- もし問題になっているようなら、その同じ感覚が得られる他の適切な行動でおきかえよう



Apple Timeの目的

- アメリカの特別支援教育に関する情報交換、提供
- NYの福祉、療育の情報交換、提供
- 精神的サポート
- 家族ぐるみで子供たちをのびのび遊ばせる
- 子育て、障がい児子育ての勉強
- 帰国後の情報提供



Apple Time顧問

NY教育審議会 バーンズ亀山静子先生の座談会

テーマ

実行機能について 年齢ごとに特定し解決や対応を考える



Apple Time顧問 内科小児科医 加納麻紀先生の講演会

テーマ

子供の病気、予防・手当てについて



色々なイベントをしています

テニスパーティー

ヨンカーステニスセンターの知花コーチと共催で、テニスパーティーを開催。
会員だけでなく、一般参加の方も多くいらっしゃいます。



色々なイベントをしています

チャリティータグセール

収益の半分はApple Timeの活動資金、残りの半分は東日本大震災で被災した福祉作業所「南相馬ファクトリー」へ寄附されます。



色々なイベントをしています

家族でバーベキュー

6月の父の日に会員家族が集まり、バーベキューをしています。



今日はありがとうございました。

Apple Time

<http://appletimeny.org>

appletimeny@hotmail.co.jp

