

子どもの困った行動にどう向き合うか ～アドラー心理学による**勇気づけ**～



栃木県教育委員会SSW

宇都宮大学非常勤講師

公認心理師 羽瀬 廣

アドラー心理学「勇気づけ」とは？

- ◇ 自分や他人に対して、**困難** を克服する活力を与えることです。
- ◇ やる気や自信を引き出し、**自分の力** で解決できるように支援することです。
- ◇ 所属感や貢献感などの **共同体感覚** を育成することです。
- ◇ アドラー心理学における支援の原理です。



今日のゴール

アドラー心理学の提案にふれ、
子どもの行動を理解し、勇気づける
ためのヒントや知見を**自ら**獲得していただきたい。



なるほど、そうだったのか(新たな発見)！
何で、今まで気づかなかったのか(気づき)！

よし、大変そうだけどがんばるぞ(決意)！

学ぶ

自信

今日の内容

1. アドラー心理学って？
 2. 子どもの困った行動の四つの目標って？
 3. 所属感（安心感）が高まるように、
勇気づける！
- ◇ ふり返り(リフレクション)

1. アドラー心理学って？



アルフレッド・
アドラー Alfred Adler
1870～1937



- ◇第一次世界大戦後のウーンで、
戦災孤児たちや非行少年たちの相談活動に従事しながら、
独自に開発した心理学の理論・治療技法の体系です。

(1) 精神分析の三大巨頭



アルフレッド・
アドラー Alfred Adler
1870～1937

個人心理学の創始者

「人間の隠し持つ **目的** に注目せよ！

世界初の児童
相談所を設立。



ジークムント・
フロイト

Sigmund Freud
1856～1939

精神分析の創始者

「人間の隠し持つ「無意識＝抑圧
された欲求」に注目せよ！



カール・
グスタフ・
ユング

Carl Gustav Jung
1875～1961

分析心理学の創始者

「人間の隠し持つ「集合的無意識」
に注目せよ！



アドラー心理学とは？

- ① 自分を人生の主人公にし、**幸せ**になることをめざす。
- ② 過去や原因を見るのではなく、**未来の目的・目標**に向かう。
- ③ 人間関係に悩むすべての人に役立つ。
- ④ いろいろな視点から行動を見取り、**自己啓発**をめざす。
- ⑤ 自分と周囲を**勇気づける**心理学です。

アドラー心理学 「幸せの3つの条件」

～アドラー心理学の精神的に健康な人のイメージ～

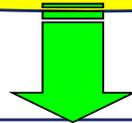
1. **自己受容**：自分のことが好きだと思えて、自分にOKを出せる状態
2. **他者信頼(所属感)**：自分だけでなく、他人にもOKを出せる状態
3. **貢献感**：自分が共同体の中で役に立っている感覚

(2) アドラー心理学による教育の目標



共同体感覚の育成!

幸せの感覚



- ・人は家族、地域、職場・学校等などの共同体の中での、
所属感(安心感)、共感、信頼感、貢献感
の確かさを求めて行動している。

愛されている! 認められている! 役に立っている!

- ・学校や家庭に心の居場所(安全基地)がある!



(3) 自分自身を勇気づけるには

セルフ・トーク(内言)

を意識して、まずは自分自身を勇気づけてください。

◇セルフ・トークとは、自分自身に対して
声を出さずに語りかけている言葉。

つぶやき、ぼやき

◇私たちは一日に何千回いや何万回も自分が知らず
知らずのうちに、心の中でつぶやいています！

◇自身に勇気がないと、他者を勇気づけることはできない！

どんなセルフ・トークをふだんしてますか？

ワーク①**悪魔のささやき**

悪魔のささやきを体験し、気がついたこと、感じたことを
隣の人に伝えてください。

① マイナスのセルフトーク例を読んで、自分にあて
はまる言葉を記入しましょう。

※ 普段自分が使っている言葉に書き換えてもOK！

② AさんがBさんの書いたものを預かり、Bさんの耳元でささやく。

③ 役割を交替する。



ワーク②**天使のささやき**

天使のささやきを体験し、気がついたこと、感じたことを
隣の人に伝えてください。

①プラスのセルフトーク例を読んで、自分にあて
はまる言葉を記入しましょう。

※普段自分が使っている言葉に書き換えてもOK！

②AさんがBさんの書いたものを預かり、Bさんの耳元でささやく。

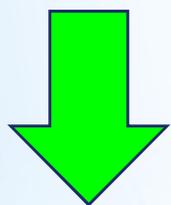
③役割を交替する。



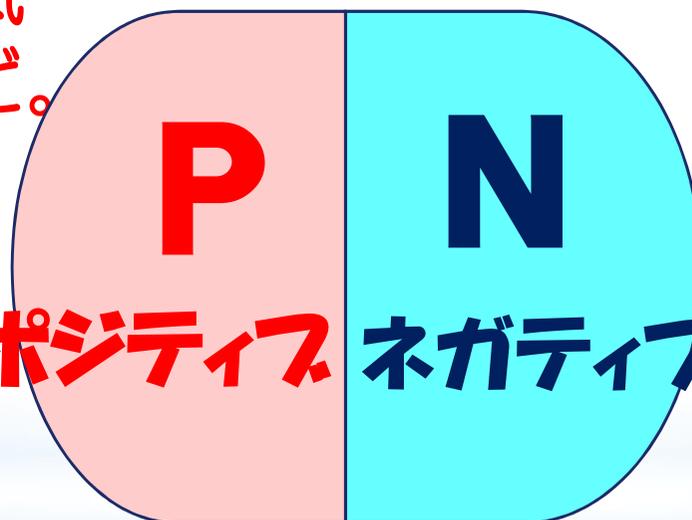
P N 理論

P (ポジティブ)

愛、思いやり、勇気
感謝、自己肯定など。



減りやすいが、
増やすことはできる。



N (ネガティブ)

怒り、不満、ひがみ
ねたみ、自己否定など。



増えやすいが、意識
することで対処できる。

日頃からポジティブな言葉を使うよう意識する！

2. 子どもの困った行動の四つの目標

- ◇アドラーの高弟であったドライカースは、子どもがなぜ困ったを起こすのかを説明する理論を作りあげました。
- ◇ドライカースは、**所属欲求が満たされていないと感じられるとき、子どもはやむを得ず困った行動を起こすと考えました。**
- ◇つまり、子どもの困った行動（不適切な行動）の多くは、**所属欲求を満たすための間違っただ手段だということ**です。

(1) 困った行動をする4つのケース

- ①その行動が不適切であることを知らないとき
- ②その行動が不適切であることを知っているが、
どうすれば適切な行動ができるか知らないとき
- ③その行動が不適切であることを知っており、
適切な行動も知っているが、適切な行動をしても、
望む結果が得られないと信じているとき
- ④不適切な行動をして望む結果を得てるとき

CASE 1**4歳の女の子**

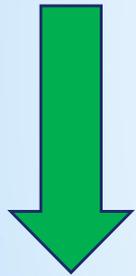
歯磨きをすると、「ねえねえ、見て見て」と、
何度も何度も見せに来る。

どう、対応しますか？



(2) 原因論から目的論へ

どうして(何が原因で)しつこいのだろう [原因論]



こう考え、過去にさかのぼって原因を探しても、
解説になることはあっても、解決にはなりにくい。

何のために(何が目的で)しつこくするのだろう [目的論]

こう考えると、「周囲の注目を引きたい」「自分が強いと
アピールしたい」などと仮説を立て、「今、ここで何が
できるのか？」を模索することができる。

(3) アドラー心理学「目的論」

人間は過去の原因によってではなく、
未来の目的に向かって行動している。

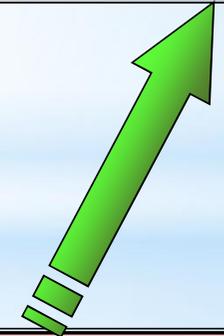
*For what?
何のために?*



人間の行動(感情)には、**目的**が存在する！

- ◇その目的は無意識的なものかもしれないし、意識されているかもしれないが、多くの場合は **無意識的** なもの。
- ◇**目的**を探っていくことで**問題は解決できる**！

目的(+)**プラス**



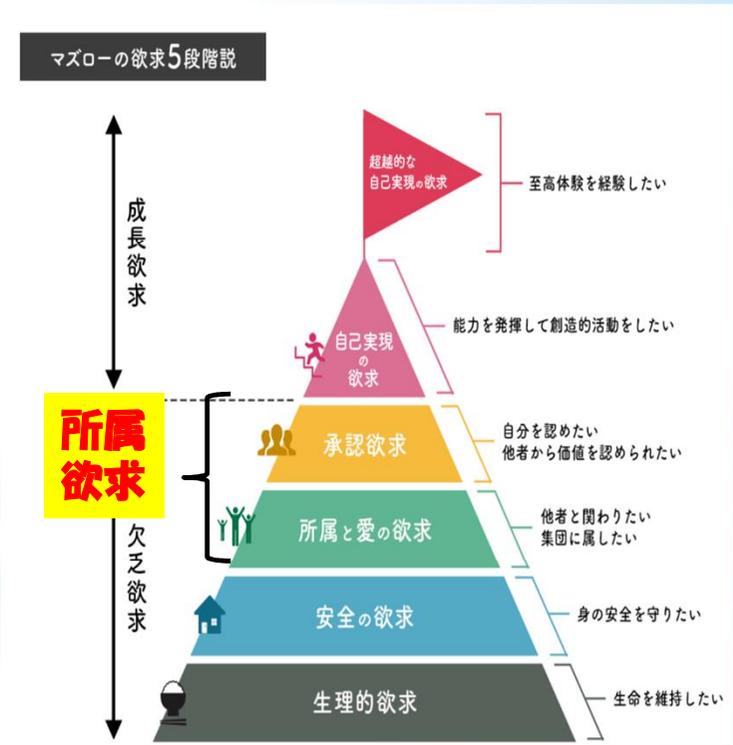
現状(-)**マイナス**

(4) 所属感 (安心感) 子どもの最も基本的な欲求

学校や家庭に心の居場所
(安全基地) がほしい!



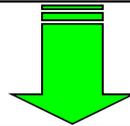
愛されたい!
認められたい!
安心したい!



(5) 不適切な行動のメカニズム

子どもの不適切な行動の四つの目標

アドラーの高弟であったドライカーズは、子どもがなぜ学校で問題行動を起こすのかを説明する理論を作りあげました。



子どもは**所属欲求（安心）**が満たされないと感じると、それを満たすために、やむを得ず不適切な行動を起こす。ただし、その目的・目標は**無意識的**である場合が多い。

(6) 親が抱く感情により目標を判別



しつこい
面倒くさい



賞賛を求めている

イライラする



注目・関心を引く

腹が立つ



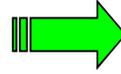
権力を争う

傷つく



復讐する

見捨てたくなる



無気力を誇示する (引きこもる)

満たされ
ないと感じると



心の居場所の確保 所属(安心)欲求

目的

(無意識的な)目標

相手が抱く感情

無気力を誇示する



見捨てたくなる

復讐する



傷つく

権力を争う



腹が立つ

注目・関心を引く



イライラする

(賞賛を求める)



しつこい
面倒くさい

CASE 1

4歳の女の子

歯磨きをすると、「ねえねえ、見て見て」と、
何度も何度も見せに来る。

女の子の究極的な目標（目的）は？

どんな気持ちを抱きますか？

〔面倒くさい、イライラする、腹が立つ、その他〕



(7) 魔法の言葉

ありがとう

感謝

助かった
勉強になった

貢献の伝達

(私も)
うれしいな

共感

⇒ すべて主語が **私** のアイ[**I**]メッセージ



勇気づける基本3パターンの例



手伝ってくれて**ありがとう**!

⇒ 相手の存在そのものに**感謝**する



君がいてくれてとっても**助かったよ**!

⇒ 役立ってくれたことに**お礼**を伝える



パパもとても**うれしい**!

⇒ 一緒によるこぶ (**共感**)

困った行動への対応ステップ

0. ストップして観察する！

1. なぜマイナスの感情があるのでしょうか？

2. 起こっていることを理解しましょう！

3. 基本的な構え方を変える！

4. 新しい構えで行動する！

CASE 2**小2の男の子**

4歳の弟に対して、嫌がることをしたり、
言い続けたりする。

どう、対応しますか？



CASE 2 小2の男の子

4歳の弟に対して、嫌がることをしたり、
言い続けたりする。

この男の子の究極的な目標（目的）は？

どんな気持ちを抱きますか？

〔面倒くさい、イライラする、腹が立つ、その他〕



子どもが嫌う注目のしかたは？

- (1) 「よかった」「助かったわ」とほめる(正の注目)。
- (2) 「何度言えばわかるの」「ちゃんとしなさい」と禁止・命令したり、叱ったり、罰を与える(負の注目)。
- (3) 反応しない。相手にしない(無視)。



人間の行動

不適切な行動

【事実】

適切な（当たり前）行動95%

5%

【注目】

5%

適切な（当たり前）行動95%

不適切な行動

適切な行動

- ◇注目すると⇒適切な行動が**増える**〔正の強化〕
- ◇注目しないと⇒適切な行動が**減る**〔負の弱化〕

不適切な行動

- ◇注目すると⇒不適切な行動が**増える**〔負の強化〕
- ◇注目しないと⇒不適切な行動が**減る**〔負の弱化〕

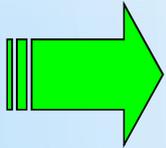
脳の特性を克服する！

右側に目がとどくのは、欠けた部分や足りない部分を補おうとする**脳の視覚野**の働いたため！



正しいことを教える = 自分の理想を押しつける

意識しないと、マイナス面ばかり気になる！



CASE 3

小4の男の子

ゲームに夢中になって止めない。

どう、対応しますか？



CASE 3

小4の男の子

ゲームに夢中になって止めない。

この男の子の究極的な目標（目的）は？

どんな気持ちを抱きますか？

〔面倒くさい、イライラする、腹が立つ、その他〕



(8) 思春期の子どもの特徴

勉強しなさい！ 早くしなさい！
そんな言葉づかいしたらダメよ！



子どもを思い通
りにしたい！

VS

権力争い

親の言いなりになりたくない！
子ども扱いされたくない！

うぜえ

ムリ

別に



■思春期に入ると、精神的自立を目指すようになり、
一方的な指示を拒否 するようになります。



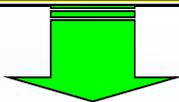
(9) 子どもが嫌う大人の行為は？

話を聞いてくれない！



命令・禁止・指示の言葉

自分には自分の考えがある。それを認めてほしい！



「子育て」から、大人から自立しようとしている
子と対等に **つきあう** という感覚が大切！



「～はダメ」「～をしなさい」を使わずに伝える！



そんな言葉づかいしたらダメよ！



そんな言葉づかいやめてくれたら
(私は)うれしいな！



家の中を走ってはダメでしょう！



走るのを(私は)やめてほしい。
走り回っているとどうなると思う？

(9) 学童期と思春期

- ① **学童期**：親の意見に従う以外に生きる方法がない
 - ・ やりたいことを全力で行う
 - ・ 周りの目線や評価はすべて無視
 - ・ 完全な自己中心人間

- ② **思春期**：自立心が芽生え、親の意見に従わなくなる
 - ・ 周りが見え、自分で考えることができるようになる
 - ・ 自分がしたい行動を、優先するようになる
 - ・ 心の中は不安でいっぱい

(10) 子どもを伸ばす叱り方

- ① **ていねいな言葉**で理性的に
⇒ 感情にまかせて乱暴な言葉を使わない!
- ② **きっぱりと** ⇒ 迷った様子を見せない!
- ③ **短い時間**で ⇒ ねちねちと叱ったり、
関係ないことまで引っ張り出さない!
- ④ 真剣な顔、**ここは譲れない**という姿勢を
⇒ ふざけたり、機嫌をとったりしない!
- ⑤ **行動についてのみ**叱る
⇒ 「ダメな子」などと人格を否定しない!

3. 所属感（安心感）を高める

子どもが困った行動をとらないよう、
日頃から子どもの所属感を高めよう！



感謝された！

役に立った



認められた！



(1) 子どもと向き合う基本的な考え方

① 学校での生活

- 学校は集団生活の場であり、一つの社会です。社会というのは楽しいこともあれば、辛いこともあります。
- 我慢を強いられるため、ストレスが溜まります。

② 家庭での生活

- 家庭は甘えが許される場です。学校で起こった辛い出来事（ストレッサー）を、**軽減できる唯一の場**です。
- **親に話を聴いてもらえるだけで、軽減**できます。

(2) 協力・対等の人間関係を目指す！

共感

相手の目で見、
相手の耳で聞き、
相手の心で感じること

信頼

人それぞれ年齢・性別・職業・役割
・趣味などの違いがあるが、人間の
尊厳に関しては違いがないことを受
け入れ、礼節をもって接する態度。

尊敬

子どもと向き合うときの判断基準

大人が～すると、子どもは何を学ぶか？

(3) ほめる (賞賛する) と勇気づける

ほめる

- 優れている点を評価し賞賛する
- 期待していることを達成した

- 評価的態度
- 上下関係

**条件付き
縦の関係**

勇気づける

- 困難を克服する活力を与える
- 失敗したときもあらゆる状況で

- 行為に対して
- 対等の関係

**無条件
横の関係**



「よくできたね」

ほめる

勇気
づける



「ありがとう」
「助かった」

ほめる人と勇気づける人の対応例

①子どもが野球の試合で、ホームラン打ち喜んでいる。

ほめる人 「よくやったぞ、次も期待してるぞ」

勇気づける人 「ホームランを打ってうれしそうだね。
パパもうれしくなっちゃうよ」

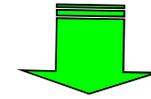
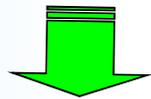
②子どもが野球の試合で空振り三振をして、少しがっかりしている。

ほめる人 「次はがんばれよ」

勇気づける人 「三振して落ち込んでいるようだね。だけど、
思いっきりのいいスウィングだったと思うよ」

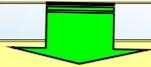
(4) 聴き上手をめざす

よ的的確に聴き(傾聴し)、相づちを使い分ける!



気持ちを聞いてほしい!

「つまらない」「楽しかった」
「難しい」「やりたくない」など

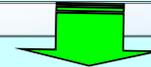


気持ちを認める言葉を繰り返す

「何かあったんだ」「大丈夫」
「楽しかったんだね」など

自分の考えを確認したい!

「どちらか決められない」
「進路で迷っている」など



具体的な内容を 確認する

「メリットを比較すると～」
「つまり～」 「詳しく～」 など

気持ちと行動を分けて考え、

出来事

いすを投げてしまった。

気持ち(感情)

イライラするのはわかるけど、

行動

いすを投げるのはよくないよね

代替案

他の方法はなかったのかな？いっしょに考えようか？

代替案を話し合う。

(5) 「私」メッセージを意識する

46

「私」メッセージ／私は～

- ◇ **自分を主語**に「私は～である」と意思を伝える表現方法。
- ◇ **相手への攻撃や非難にならない**言い方

「あなたは」メッセージ／あなたは～

- ◇ おもに役割での上から下の者にかける表現方法。
命令口調に受け取られることがある。

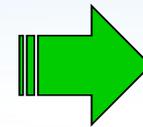
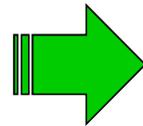
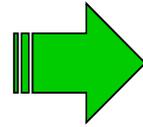
「私」を主語にして、気持ちを伝える

「あなた」メッセージ

(あなたは) 音を小さくして!

(あなた) これ手伝ってちょうだい!

(あなたは) 友達の悪口ばかり言って恥ずかしくないの!



「私」メッセージ

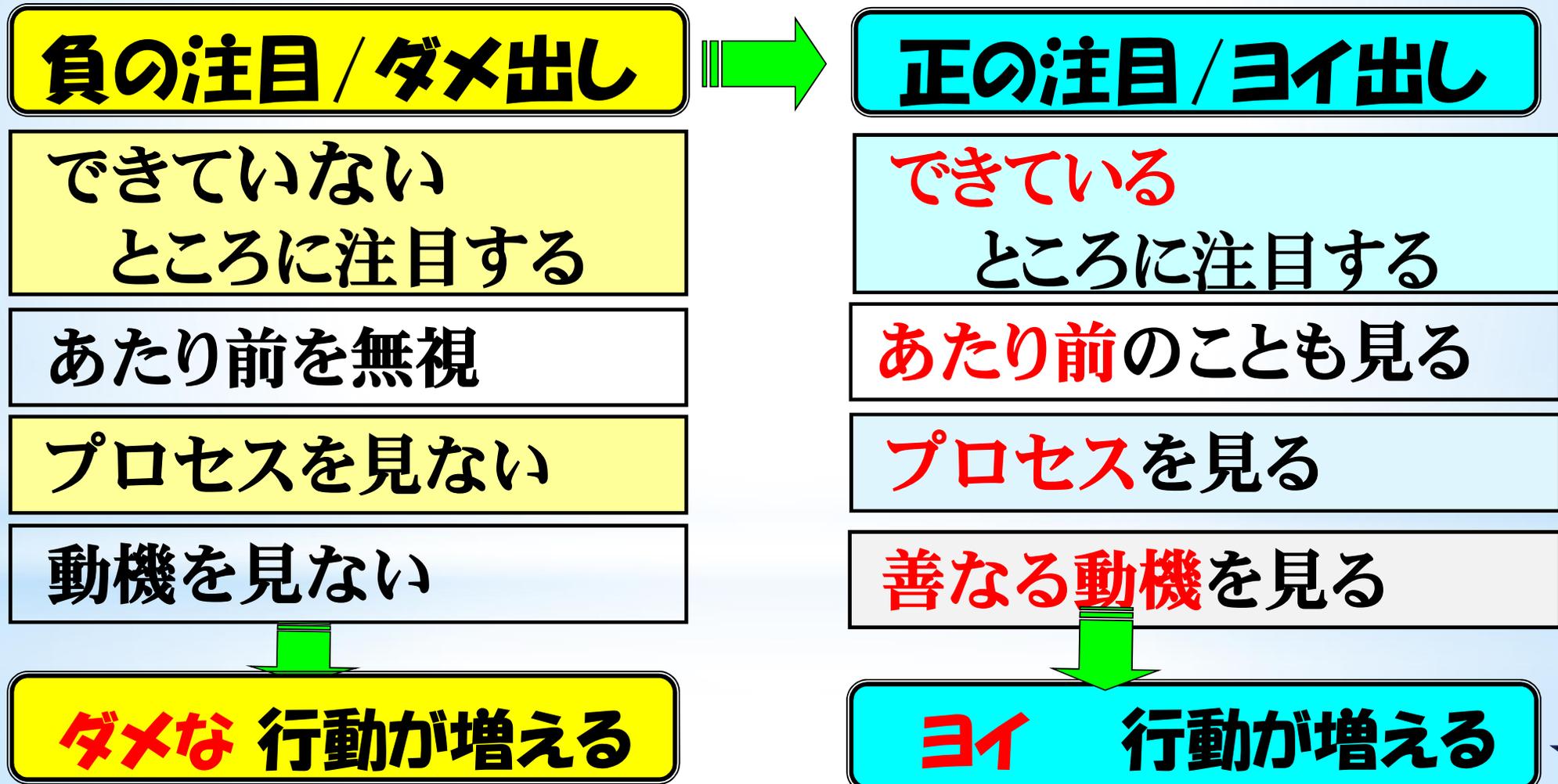
(私は) 音が小さいといいんだけどな!

(私は) 手伝ってくると助かるな!

(私は) 友達の悪口は聞きたくないな!



(6) ヨイ出し／ダメ出し



ヨイ出しの例

- ◇子どもが宿題をやっていたら、
「自分からやっていて感心だわ」
- ◇嫌いな魚をひと口食べた子に対し、
「苦手なのに、ひと口食べたんだね」
- ◇計算が苦手な子に対して、
「前より正解の数が増えているよ。この調子」
- ◇学校へ行こうとしている子に対して、
「毎日元気に学校へ行ってくれて、うれしいわ」

肯定的な行動を
伝え示す



(7) 口調を変える

命令口調をやめて**お願い口調**や「私」を主語にして伝えると、それだけで勇気を与えられる。

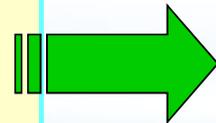


命令口調

「～しちゃダメ」

「～しろ」

「～しなさい」



お願い口調／疑問文

「～してくれない？」

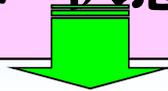
お願い口調／仮定文

「もし～だとうれしいな」

「もし～だったらありがたいな」

禁止語と命令語を控えよう！

- ◇注目された行動は、増えていく性質がある。
- ◇人は命令を受け入れない傾向がある。⇒ **脳科学**
- ◇ヨイことが注目される ⇒ ヨイ行動を引き起こす
- ◇できていない部分を注意すれば（注目されると）
⇒ ますますできない状態が増えていく



「いつもきれいに使ってくれてありがとう」

※反抗的な子どもの中には、たいてい指示語、命令語、禁止語の多い高圧的な大人がいる。

(8) リフレーミング

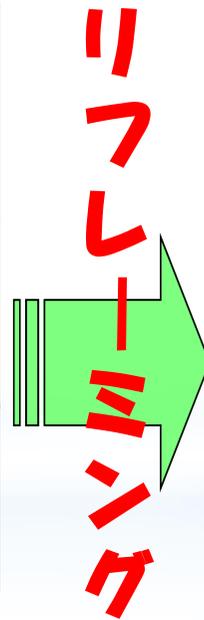
◇同じ現象・事柄でも、人によって捉え方が違う！

◇その人が持っている**枠組み(フレーム)**を変えると

行き詰まった状態
ネガティブな事柄

あと1ヶ月しかないから
もう目標達成できない。

10人のうち、2人しか賛同し
てくれなかった。



満足な状態
ポジティブな事柄

まだ1ヶ月もあるから、目標
達成の可能性はある。

10人のうち、2人も賛同して
くれた。

事実は変えられないが、どう意味づけるかは変えることができる！

(9) アドラー心理学からの教育への提言

- ◇賞罰の教育に代わる「勇気づける」
- ◇甘やかし・罰の教育に代わる「自然の結末」「論理的結末」



子どもを教える最善の方法は、経験から学ばせることです（もちろん、道理にかなった範囲で）

【向き合うときの判断基準】

**「大人が・・・すると、
子どもは何を学ぶか？」**

ま と め

◇私たち大人が、子どもの関心に関心を持たずに **自分** のことだけに関心を持つと、子どものやることなすことすべてが、**困った不適切な** 行動に見えてしまいます。

◇子どもと向き合うとき大切なのは、始めから批判的に観察せず、子どもの **気持ち** に関心をもつことです。

◇勇気づけとは子どもと **対等** の人間関係を築き、**協力** して生きていこう」と決心し実行することです。

