



おひさまだよい

令和8年 10 月号 十日町市発達支援センター

Tel.025-752-7270



ようやく秋の風を感じられ、戸外での活動が気持ち良い季節になりました。

発達支援センターでは、毎年家族支援事業として年長児の保護者を対象にペアレントトレーニングを実施しています。その中で効果的な「ほめ方」についてお伝えしています。

お子さんの成長を願い、日々関わる中で「どのようにほめたら良いか」と考えることもあるかと思います。「ほめる」ことは、お子さんの心を豊かに育み、親子の信頼関係を深める大切な関わり方です。年長児だけでなく全ての年齢で大切なことですので、今日から実践できる「ほめ方」の基本的なポイントをご紹介します。

○お子さんの心が育つ 親子のための「ほめ方」のポイント

1 「ほめる」とは何か

「すごいね」「じょうずだね」といった言葉かけはもちろん、頭を優しくなでたり、抱きしめたりすることも「ほめる」ことの一環です。お子さんの行動に注目し、肯定的な声かけや働きかけを行うこと、それが「ほめる」ということです。

お子さんへの良い影響



- (1) 適切な行動を学ぶ：「こうするとほめられる（喜ばれる）」という経験を通して、望ましい行動を学びます。
- (2) 自己肯定感が育つ：「自分は認められている」と感じ、自信を持つことができます。
- (3) 親子の信頼関係が強まる：協力的な関係性が築かれやすくなります。

2 ほめ方の6つのコツ

コツ	具体的な行動
① 近づいて	お子さんのそばへ行き、同じ目の高さになります。
② 視線を合わせて	お子さんの目を見て、穏やかな表情で伝えます。
③ 優しい声で	落ち着いた、明るい声のトーンを意識します。
④ 感情・動作を交えて	気持ちを込めて微笑んだり、頭や肩に優しく触れたりします。
⑤ わかりやすく	「自分で着替えられたね」のように、どの行動をほめているか明確に伝えます。
⑥ タイミングよく	良い行動が始まった時、している最中、終わった直後が効果的です。 ※「25%ルール」参考

コラム：少しずつほめる「25%ルール」

一度に完璧にできることを求めるのではなく、行動の過程を段階的にほめていく方法です。例えば、着替えの場面で、

- 1 始めた時に → 「着替えを始めたんだね。」
- 2 途中で → 「もう上着を着替えたんだね、すごいね。」
- 3 もう少しの時に → 「あと少しだね、がんばれ。」
- 4 終わった時に → 「できた。全部一人で着替えられたね。」



小さなステップをほめることで、お子さんの「やろう」という意欲を後押しします。

3 こんな時はどうしたら良いか

Q. ほめる場面が見つかりません。

A. 「できて当たり前」と思える日常の行動の中に、ほめる機会はたくさんあります。「おはようが言えたね」「靴をはけたね」など、ささいなことで構いません。まずはお子さんの行動を「積み木で遊んでいるんだね」と言葉にして実況中継するだけでも、お子さんは認められていると感じます。

Q. ほめてもこどもの姿が全く変わりません。

A. 工夫して考えてほめたり認めているのに「全然変わらない!」と思うことがあります。努力しているのに目に見えた結果が感じられないとがっかりすると思います。しかし、すぐに変化が見られなくても、お子さんには「心の栄養」として届いています。結果が出ることを焦らず、ほめることを続けてほしいと思います。

Q. 忙しくてほめる余裕がありません。

A. 保護者自身の心身が疲れていると、余裕を持つのは難しいものです。ご自身の休息を大切に、時には家族や公的なサービスなどを活用することをご検討ください。一人で抱え込まず、いつでもご相談ください。

最後に

今回ご紹介した内容を参考に、ご家庭やお子さんの様子に合った「ほめ方」や「伝え方」を実践してみてください。悩むこともあると思いますが、仕事に子育て、家事にと大忙しな毎日の中、お子さんに向き合って頑張っている自分自身を大いにほめましょう。

「どうしてもほめるところが見つからない」「子育てに悩んでいる」と感じたときは、いつでも発達支援センターの職員にご相談ください。

お願い

- いつも教室利用時には感染予防のため手洗いにご協力いただきましてありがとうございます。手を洗った際にはご持参いただいたハンカチの使用をお願いします。