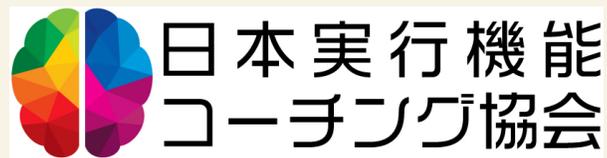
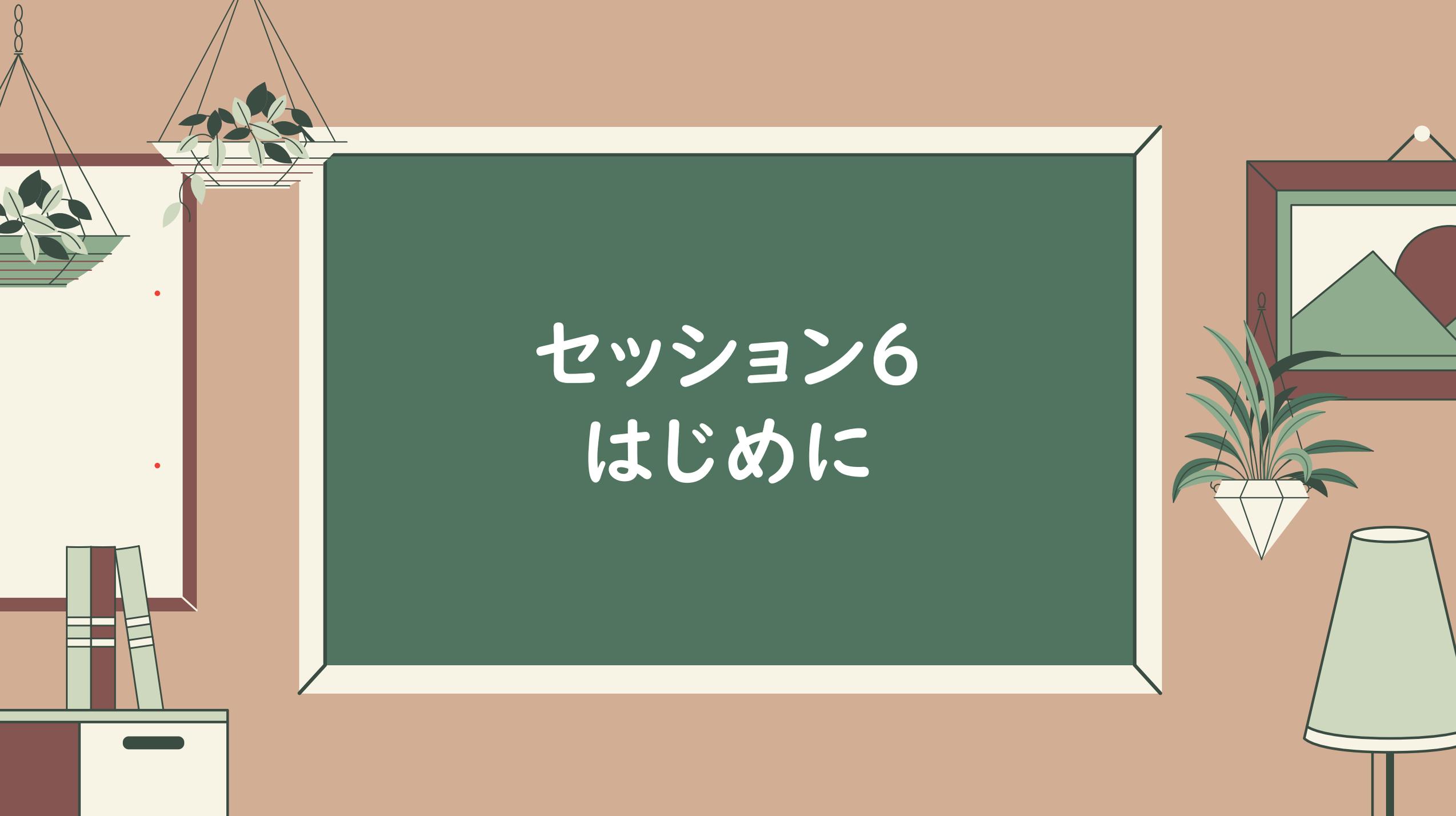


セッション 6

ゴール達成のための足場 固め、修復と最終確認

英国CiM財団認定 実行機能コーチ
講師 辻 佑子





セッション6
はじめに

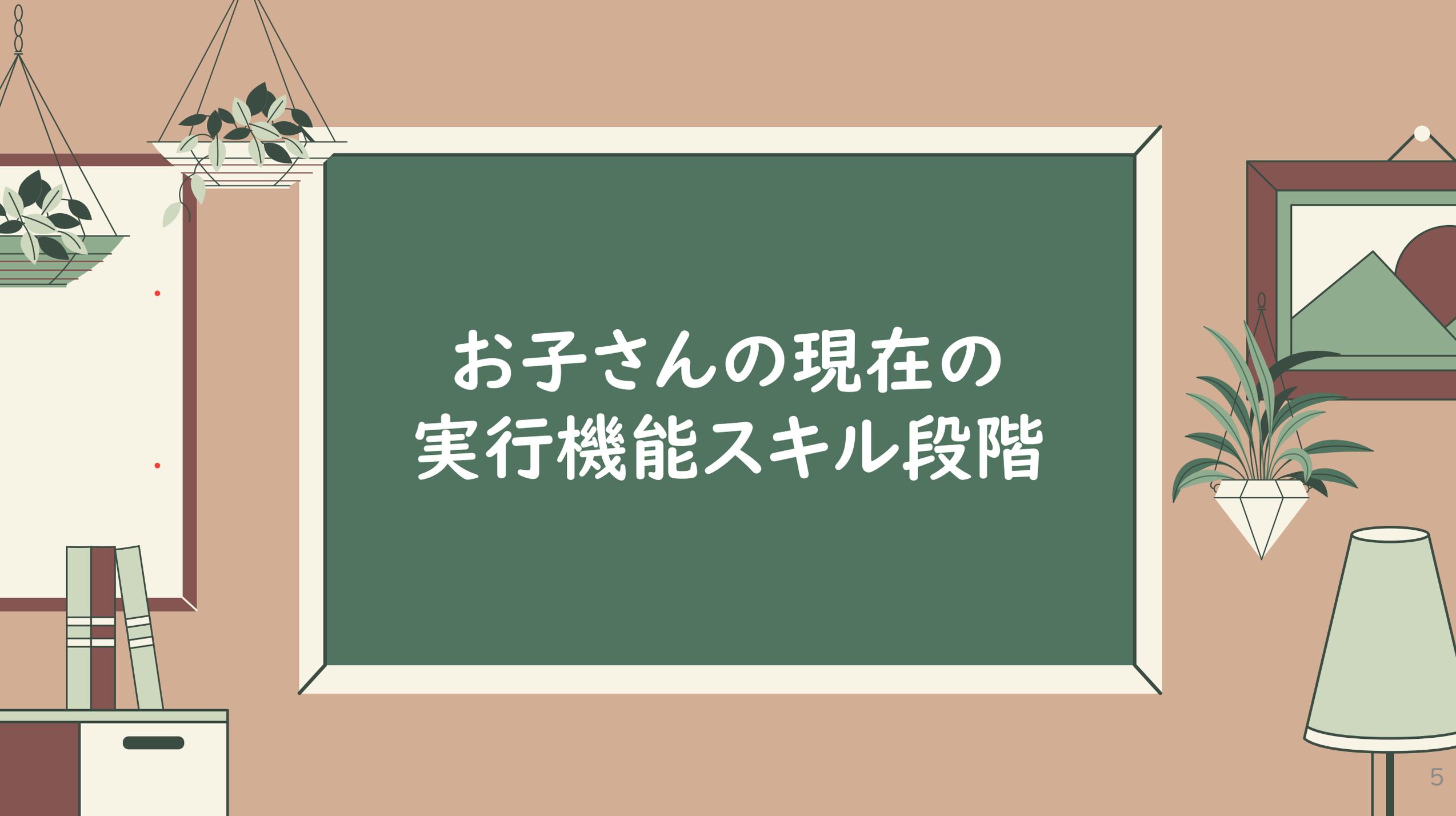
セッション6の概要

1. 脳の発達、マインドセット、実行機能
2. 感情と行動の脳科学
3. 共感とつながりの障壁
4. コミュニケーション、境界線
5. ゴール設定、ゴール達成のための支援
6. 足場固め、修復、最終確認

セッション6・することリスト

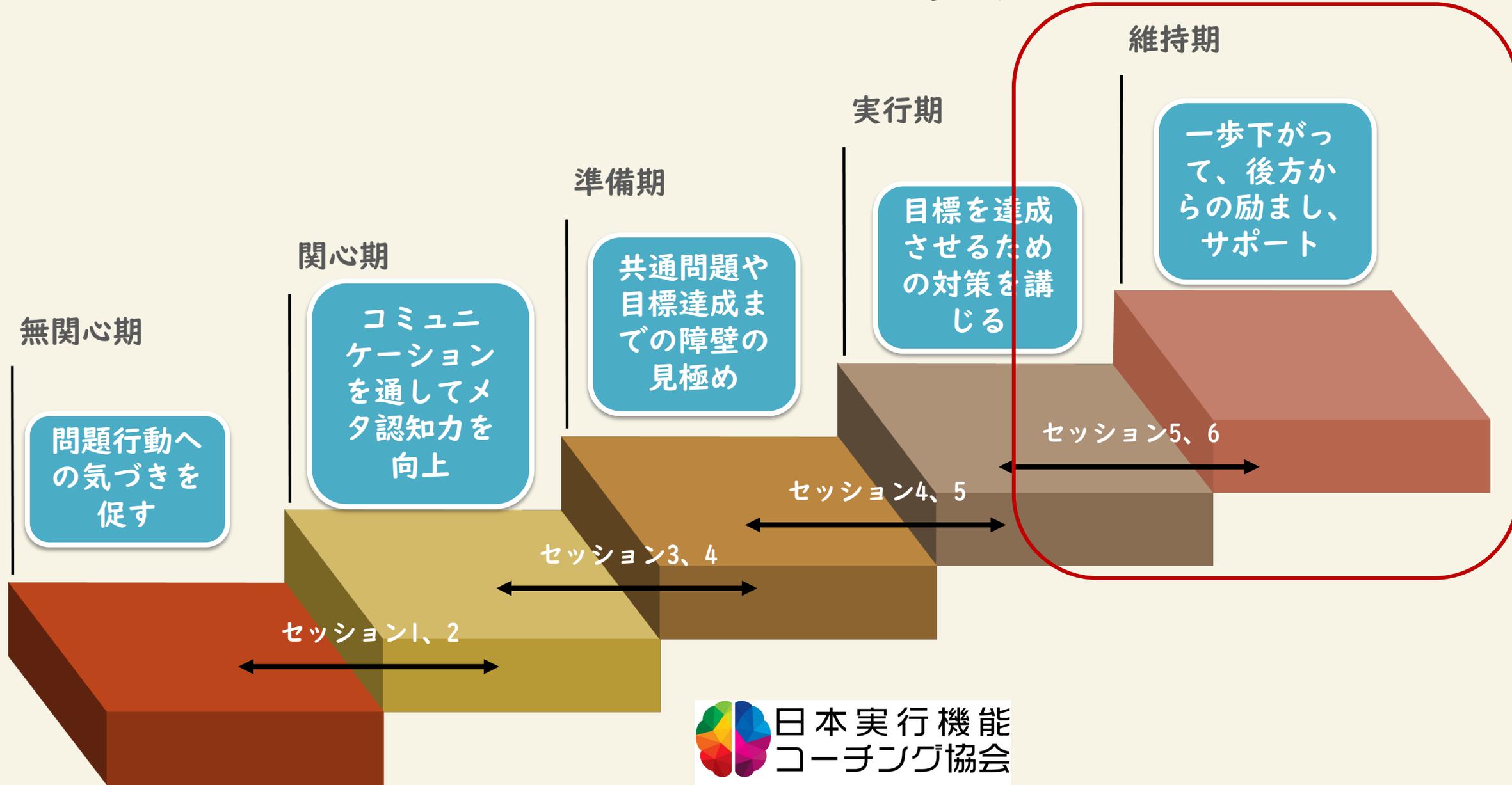
- ✓ ビデオ 8本 (3~10分程度)
- ✓ 確認テスト 7問 (15分程度)
- ✓ コースのアンケート (5分程度)
- ✓ ディスカッション (希望者のみ)





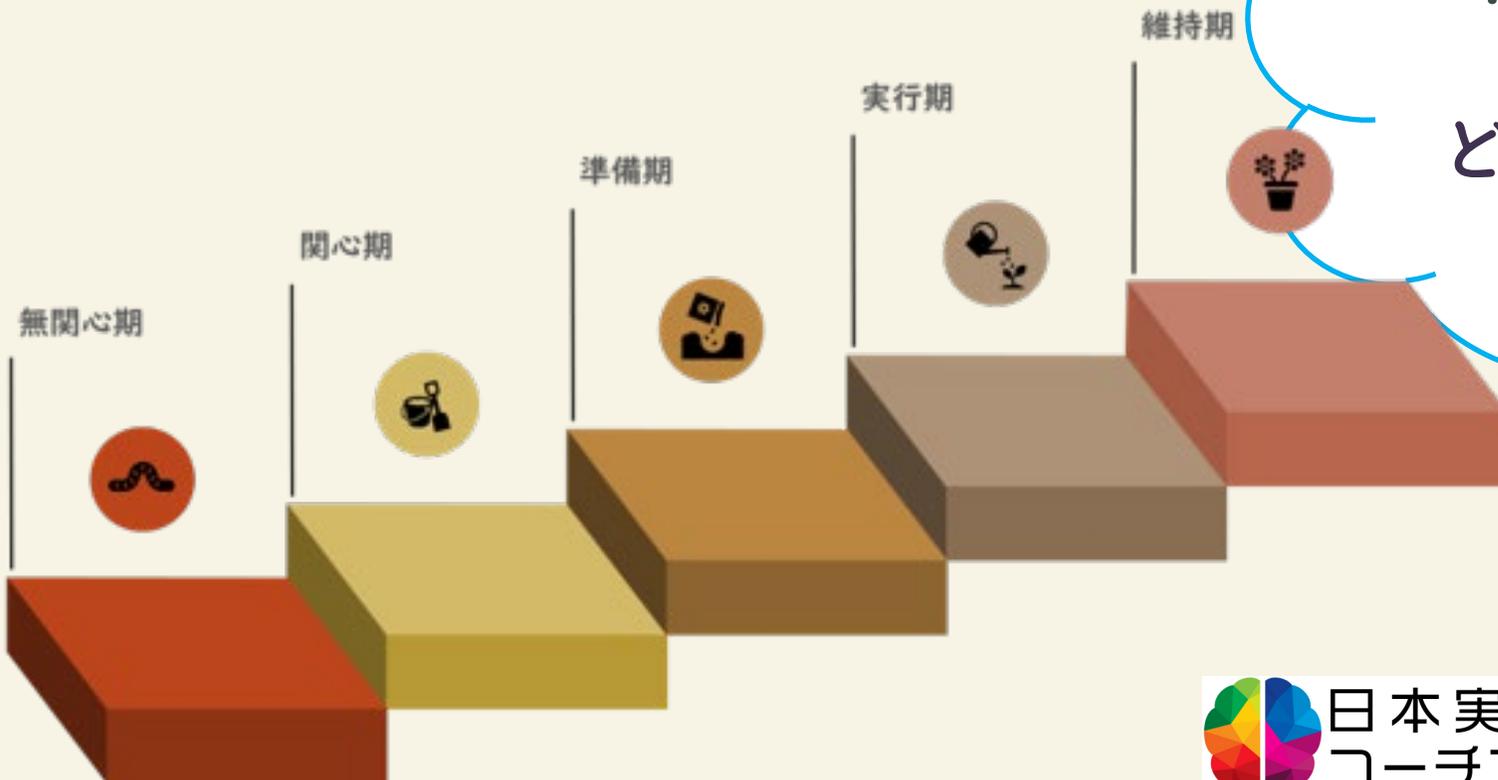
お子さんの現在の
実行機能スキル段階

5つのステージでしてあげること



お子さんと一緒に考えましょう①

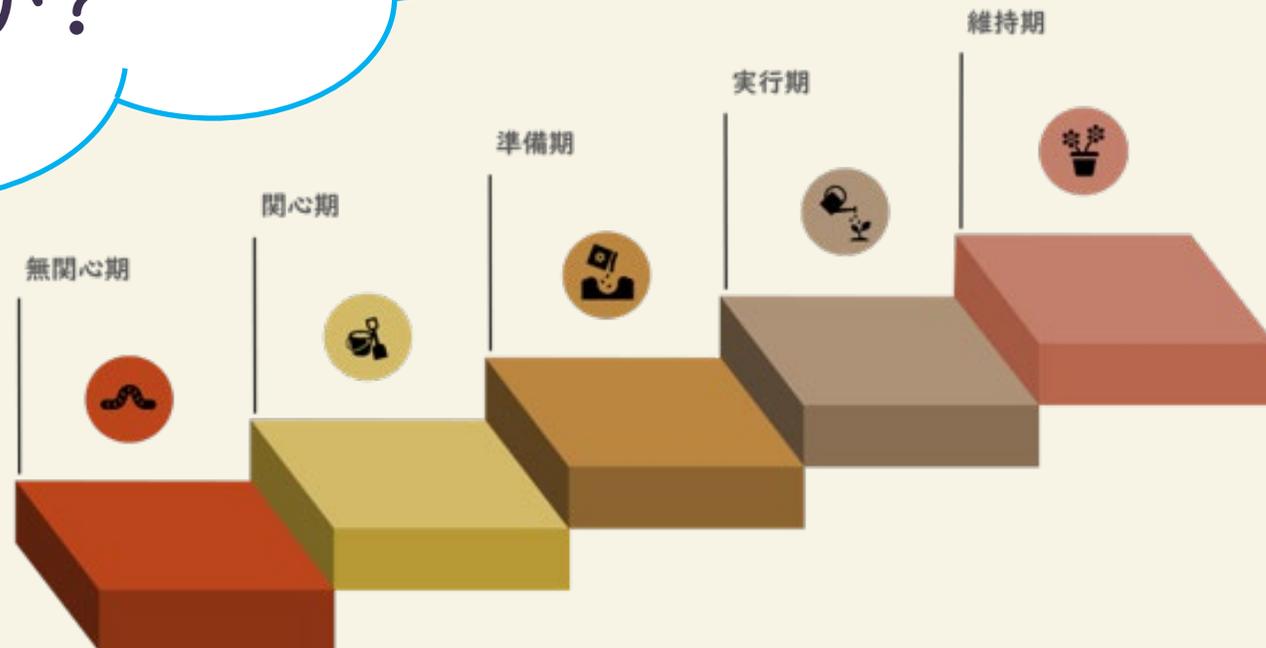
お子さんは、現在
行動変容中の5つの
ステージ
どこにいるでしょうか？

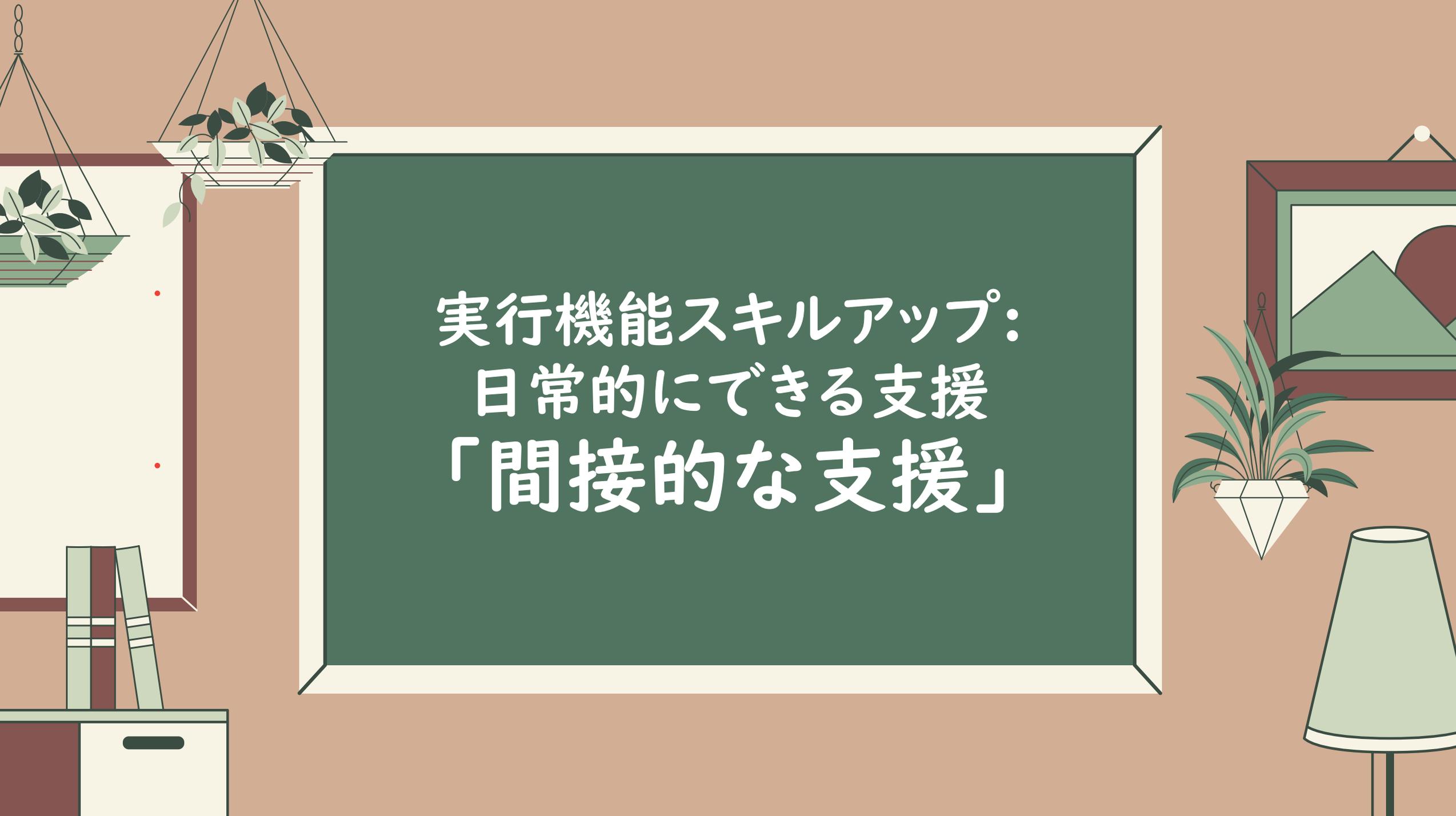


お子さんと一緒に考えましょう②

今までで
一番難しそうだった
段階は
どこでしたか？

- 子どもにとって一番難しそうなのは？
- 保護者にとってのチャレンジは？





実行機能スキルアップ：
日常的にできる支援
「間接的な支援」

間接的にできるサポート

直接的なサポート

- 変化について話し合う
- 話し合っただけで決めた支援をする

例：時間になったら「宿題の時間だよ」と声をかける など

間接的なサポート

- 子どもは必ずしも支援に気づいていない
- 無意識の中で、繰り返し同じ経験をすることで神経の可塑性を助長
- 気づかないうちに行動や態度に変化が起こる



すでに行っている間接的なサポートは？

- ふり返ってみましょう



すでに日常行っていることで、
子どもの実行機能スキル
アップに役立つ
ことはありますか？

それは、どのEFスキル
に関わることでしょう？



すでに行っているかもしれない 間接的なサポートの例



旅行の時に、予め子どもにグーグルマップやカーナビを使って行きたい場所への道順や時間などを調べてもらう。

↓ ↓ ↓

- 計画スキル
- 時間管理スキル
- ワーキングメモリ



料理をするときに、子どもに必要な買い物リストを作り商店街におつかいに行ってもらう。

↓ ↓ ↓

- 計画と順位付けスキル
- ワーキングメモリ
- 感情のコントロール
- 目標への持続性
- 柔軟性 ・ 注意の持続

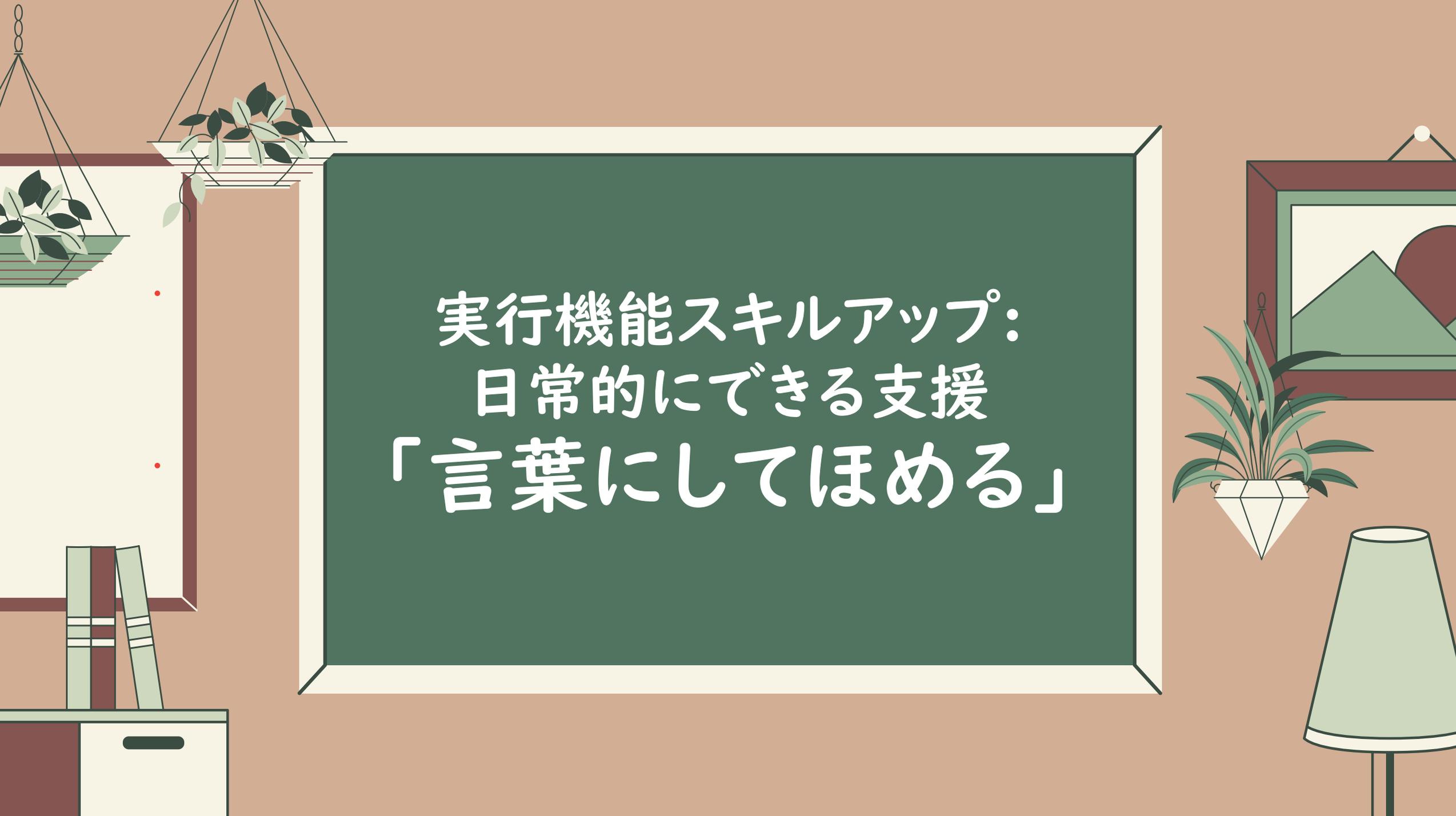


間接的サポートをする上での障壁

間接的に
子どもの実行機能
スキルアップを
サポートするのに
何か妨げがありますか？

- 家事は自分でコントロールしたい
- 子どものすることは時間がかかるし、完璧は望めないなので、二度手間になるよりは自分がやった方がまだ
- 子どもに任せるのは不安





実行機能スキルアップ：
日常的にできる支援
「言葉にしてほめる」

毎日の生活の中で実行できる、子どもの実行機能スキルサポート 「スキルを言葉にしてほめる」

今日は、プラン犬がちゃんと働いてたよね！友だちと遊ぶために、その前にしないといけないことを書き出して、終わったらひとつずつチェック印をつけてた。すごいね！



今週は、メタ認知力が冴えてたね～！しっかり自分の立場や役割を考えて友だちや兄弟と接していたよね。メタ龍もきっと空から「よくやった！」って言ってくれてるよ。



毎日の生活の中で実行できる、子どもの実行機能スキルサポート 「スキルを言葉にしてほめる」

感情のコントロールがうまくできるようになってきたね。さっき、花子ちゃんがお誕生日会をキャンセルしてきたとき、がっかりしていたのに花子ちゃんを気づかって泣かなかった。えらかったね。



おお~!今、猪突猛進イノシシになっていなかった。お兄ちゃんにゲームのハンドセットを取られても、叩いたり噛みついたりしなかった。反応抑制スキルがパワーアップしている証拠だね。



毎日の生活の中で実行できる、子どもの実行機能スキルサポート 「スキルを言葉にしてほめる」

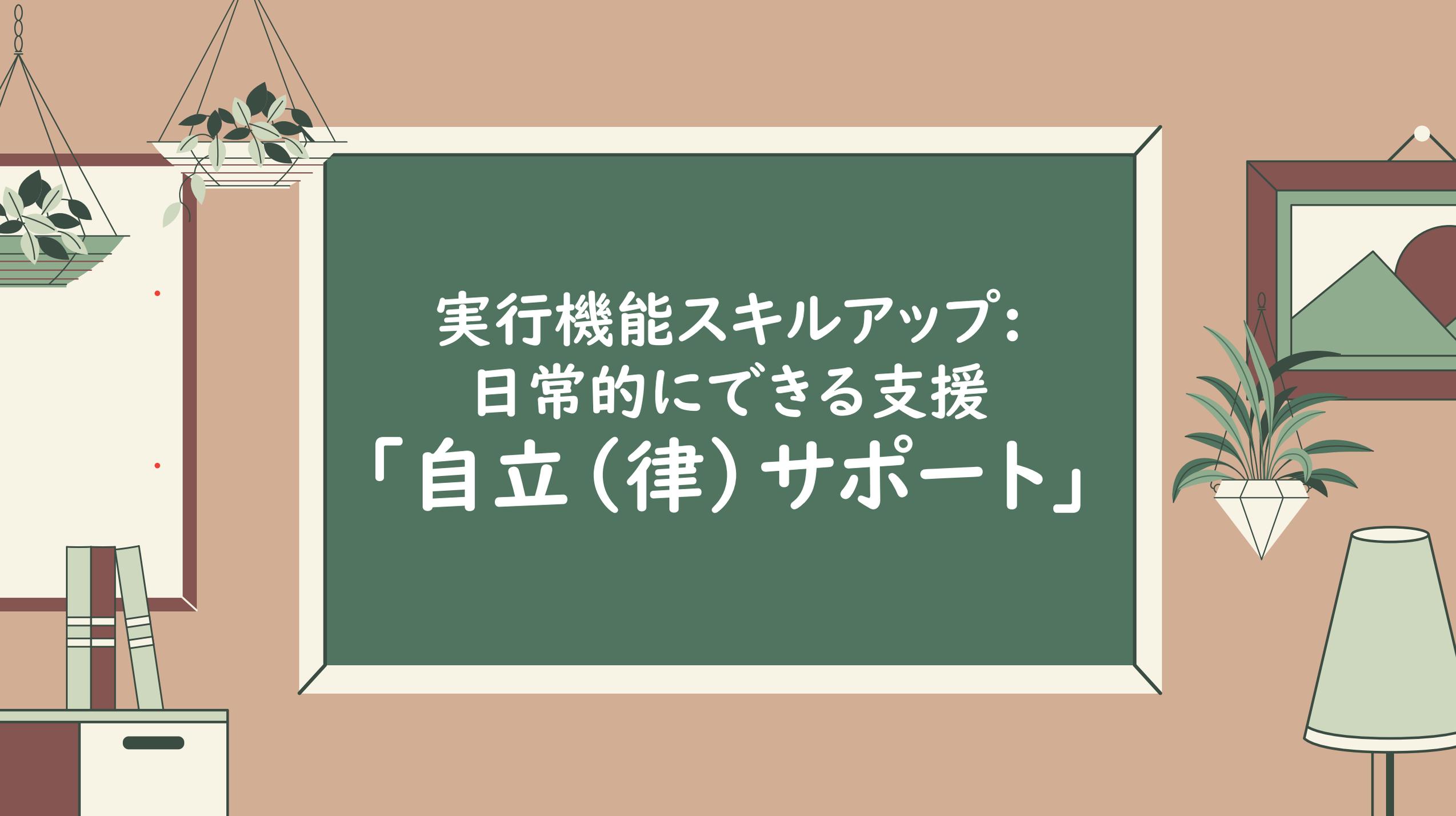
- ふり返ってみましょう



ここ数日の間に
起こった出来事で、
実行機能スキルに
関連づけて
子どもをほめることができそうな
ことはありましたか？

その場合、
どのような
言葉かけをして
あげられた
でしょうか？





実行機能スキルアップ：
日常的にできる支援
「自立（律）サポート」

考えてみましょう

子どもの自立（律）を支援するために、
毎日の生活の中でどんなことをしていますか？

- 今、子どもがすでにできることは？
- 今後、子どもにできるようになってほしいことは？
- 「してほしい・できそうなこと」を小さなステップに小分けし、子どもの能力にあっているか確かめましょう



例 「朝、自分で布団から出る」

現状：
親が子ども
を起こし、
布団から
出るのを
手伝う



子どもがアラームを
セットする方法を知る

始めのうちは「朝ですよ～」
の声かけが必要か聞く



必要がなくなったら
声かけを止めるよう
指示してもらう

目標：

自分で
布団から
出る

家庭で役立つストラテジー

朝、学校に行く前に
することのリストを
あらかじめ作る

家庭学習や宿題の
予定表や時間割を作り、
表示する

家族全員のテレビや
ゲーム、インターネットな
どメディア視聴ルールを作り、
みんなで守るようにする



家族で集まる場所に、
週ごとか月ごとの
実行機能スキル目標と
計画表を貼っておく



支援法を考えてみましょう その1

子どもが悪い点を取って帰ってきました。
どうしますか？



- 自分自身の反応に耳を澄ます
- 子どもの気持ちに寄り添う

支援法を考えてみましょう その2

子どもが目標に向かって親と一緒に編み出したストラテジーを使って2週間ほど順調に進んできています。問題も解決に向かいつつあると思っていたある日、突然、子どもがつまづき出し、前よりも悪い状態になってしまいました。どうしますか？



- 自分自身の反応に注目
- 落ち着きを取り戻す
- 一緒にふり返って見直す



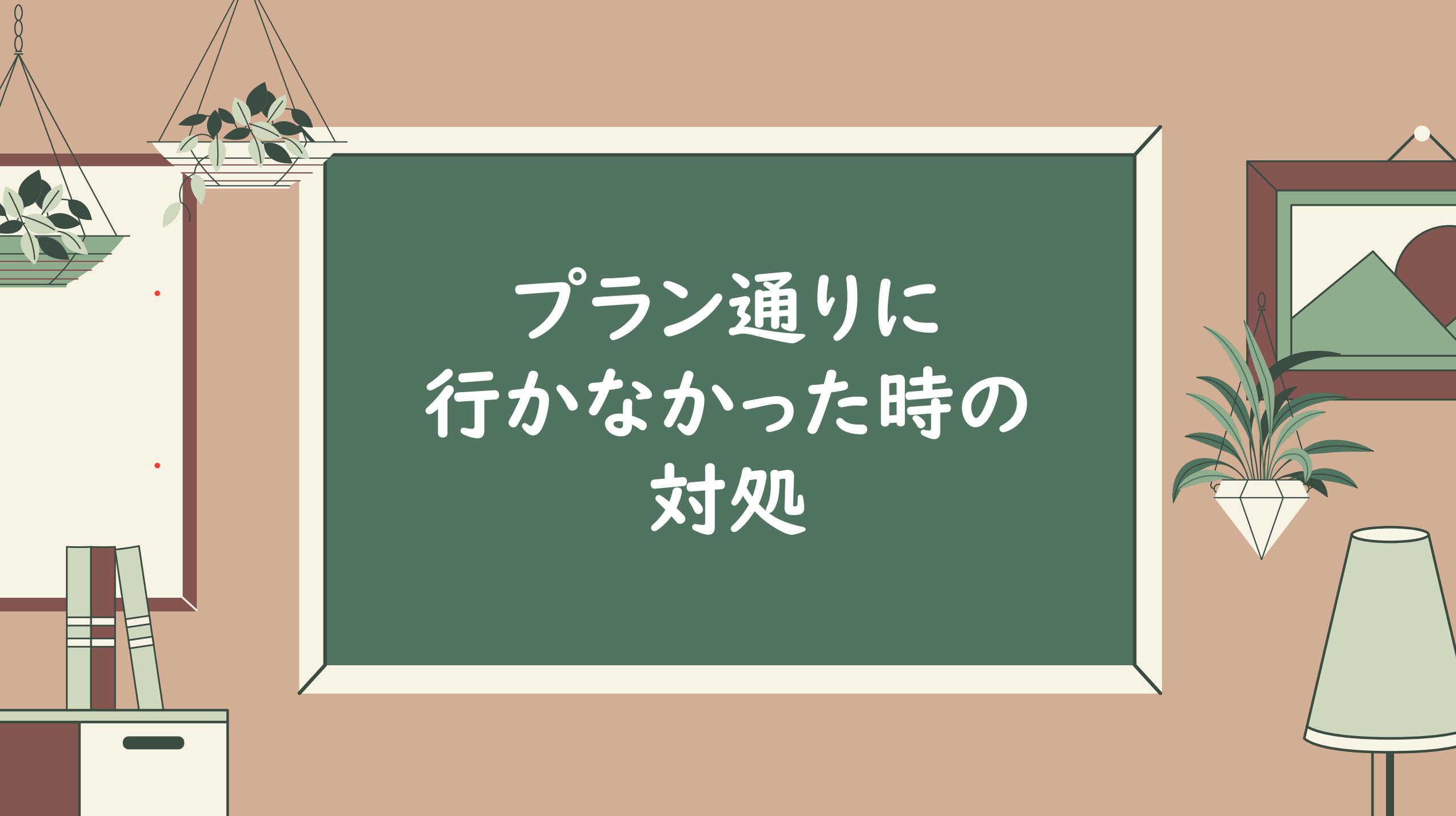
保護者ご自身の
目標と障壁
(WOOPの復習)

WOOPの復習

- お子さんの実行機能スキルアップを支援するための、保護者としての目標は何でしょう？
- 目標を達成したら、どんな良いことが望めるでしょう？
- あなた自身の目標を達成するには、どんな実行機能スキルが必要でしょう？
- それには、どんな障壁があるのでしょうか？

親はパーフェクトであるべき？

- No! 残念ながら、パーフェクトな親などいません。
- 大切なことは、「プラン通りに行かなかった時にどう対処できるか」です。



プラン通りに
行かなかった時の
対処

つまづいた時は、修復しよう

修復のための3つのステップ

つまづきのサインをキャッチ：
ストラテジーがうまく機能していないことを早めに悟る



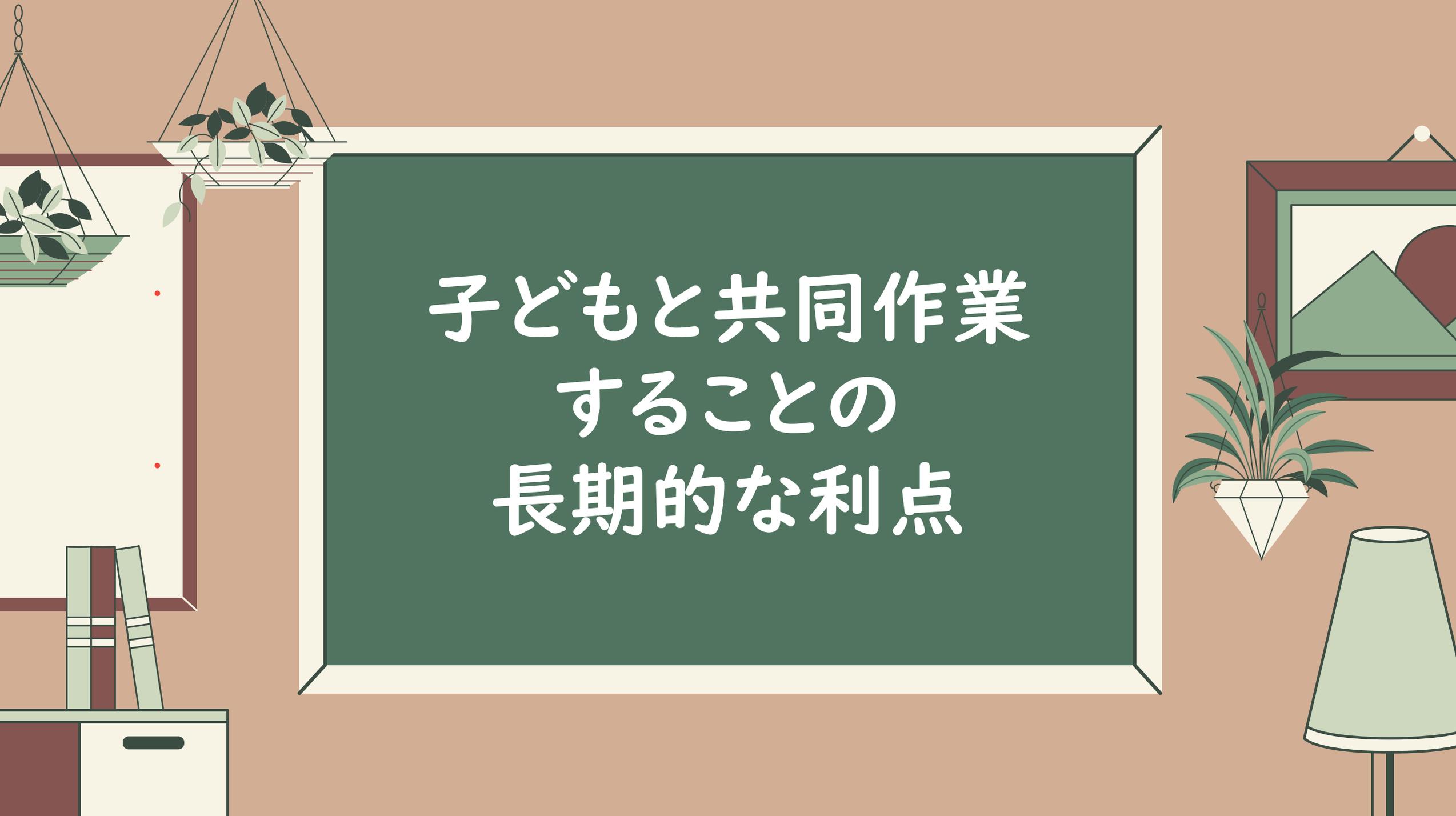
タイム・アウト：
親が自分の気持ちを整理し、体制を立て直す時間をとる

タイム・イン：
子ども本人が起こったことを理解するのをサポートする

修復のポイント

- 子どもを戒めたり、コントロールしたいと思う気持ちに気づき、そこから間隔を置く
- できれば、親本人が強くない部分を見せ、ダメな事があってもいいんだということを示す
例:がっかりした気持ちを示す、謝れることは謝る
- 自分の計画や人間関係（先生との関わりやメンツなど）を優先したいと思う気持ちから離れる





子どもと共同作業
することの
長期的な利点

子どもとの共同作業： 長期的な見通し

- 学習や行動の結果だけを重視して、そのプロセスをないがしろにすると、子どもの問題解決能力を育てるチャンスを逃すだけでなく、望ましい脳の成長まで妨げることになる



子どもとの共同作業： 長期的な見通し

- 子どもに、現在ある程度のつまづきや失敗を敢えて体験させることが、子どもの長期的な成長にとってとても重要
- 長期的な観点から子どもの成長を見守ることが大切





子どもとの共同作業： 長期的な見通し

目標達成!

- 子どもが「自分でやり遂げた」という成功から得られるドーパミン（快感に関係する神経伝達物質）の分泌を体験させることが必要
- 子どもが物事をやり遂げるための過程を、今の段階でサポートし見守ることが、子どもが生きるために役立つ強さやストラテジーを養うためのカギ

親がどこで介入し、どこで我慢するか、そのさじ加減が難しい



あなたは庭師？木工職人？



アリソン・ゴプニック / Alison Gopnik 著
渡会 圭子訳 (2019年)

「思いどおりになんて育たない：
反ペアレンティングの科学」

森北出版

あなたは木工職人？庭師？



木工職人：

作りたい作品を完成させる
(=目標を達成する)ために
木を彫る木工職人は、原木を
椅子などの作品に変える力を
持っていると感じる。



庭師：

花を咲かせるための力が自分に
宿っているとは考えず、植物が成長
するための環境を最善に整えるこ
とに尽力する。また、庭師は必ず
しも計画したことがうまくいかない
こともあると知っている。

あなたは庭師？木工職人？

"Our job is not to shape our children's minds; it's to let those minds to explore all the possibilities that the world allows."

Alison Gopnik

「私たちの仕事は子どもの頭を型にはめることではなく、
その頭脳が許される限りあらゆる可能性を
追求できるようにすることだ。」

アリソン・ゴプニック



継続的なサポート



子どもの個々のニーズに役立つと思われるストラテジーや
環境の変化を子どもと一緒に整えてあげることが成功のカギ

外部からの支援がある程度必要だと思ったら…

- 個別の保護者用コーチングは、ご家庭で実用的なストラテジーを取り入れるのに効果的
- 外部からのサポートが活動の継続と達成に貢献することが、研究で立証済み



日本実行機能
コーチング協会

お問い合わせはこちらから

<https://www.jefca.org/>

継続的なサポート

他の受講者と繋がるため、ディスカッション掲示板をご利用ください！



The screenshot shows the website of the Japanese Practical Skills Coaching Association (JEFCA). The header includes the logo and name, a navigation menu with items like 'JEFCAについて', '実行機能とは?', and '実行機能ペアレンディング・コース', and a 'お問い合わせ' button. The main content area shows a breadcrumb trail: 'ホーム > セッション > eラーニング > ディスカッション掲示板'. The page title is 'ディスカッション掲示板' with an edit icon. Below the title, it shows the date '© 2021-06-10' and tags 'eラーニング, ペアレンディング'. A breadcrumb trail is repeated: '実行機能ペアレンディング・コース > ディスカッション掲示板' with a '進捗' button. The main text reads: '実行機能ペアレンディング・コースの受講生のためのクローズドな掲示板です。受講生同士のディスカッションや講師への質問にお使いください。' At the bottom, there is a footer breadcrumb: 'ホーム > フォーラム > 実行機能ペアレンディング・コース' and a '購読' button.

保護者用コースの最終課題

1. このコースで共感できるなと思ったことは？
2. 自分やお子さんの中で見られた大きな変化は？
3. 将来への見通しは？

※コースのアンケートにもご回答いただければ幸いです

