

# やる気をおこさせる 子育て

「ほめる」と「しかる」どちらがいいのか、  
子どものやる気を引き出すには「ほめる」ほうがいいのか、  
「しかる」のほうがいいのか、今回は考えてみましょう。



先生のご紹介

増田 彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

例えば夜遅くまでゲームやスマホをしている子どもに「早くやめて宿題をしなさい!」としかかってやめさせた場合と、「寝る時間が遅くなるからそろそろ宿題をしたらどう?」と優しく諭した場合、子どもはどう反応するでしょうか。

「しかられたほうは「もつとしたかったのに、やめざるを得なかった」と思いゲームに対する強い興味、欲求は変わりません。一方、優しく諭されたほうは「続けたかったけど自分の決断でやめた」ことになり、これを辛抱強く続けることで、ゲームに対する興味が薄れていくことが証明されています。



## 「ほめ方」が大事

動物はエサをあげることで学習させることができますが、ヒトは目に見える褒美をあげることでしかできないことは問題です。褒美がないと何もしない子どもになったら大変で

すね。目に見えない褒美、例えば「お母さんが喜ぶから頑張ろう」、あるいは「部屋を綺麗にしたら気持ちがいい」など心理的な要素もやる気を起こさせる上で大事なものです。これを伸ばすには、親の「ほめ方」が大事になります。

ほめ方には、まず、直接子どもをほめるやり方があります。ほめられた子どもは喜んで同じことを繰り返します。「好ましい行動」が身に付いていきます。また、友達や兄弟など周囲の人がほめられていることを目撃すること、自分もほめられたりからマネをする」という心理を引き出すことがあります。

## 肯定的な言い方をしよう

次に子どもに自分から行動してもらうためにはどうしたらいいでしょうか。否定的な言葉を避けて、できるだけ肯定的な言い方をするのが勧められます。例えば、「おもちゃを片付けないと、もう遊ばせない」と「ない」をつけて言うのではなく、「おもちゃを片付けて、また今度遊ぼうね」と言ったり、「手を洗わないと食べさせない」ではなく、「手を洗ってからおいしく食べようね」と言うことです。



## 子どもは親の鏡

子どもは親の言葉に敏感に反応します。その時の感情でしかることは決して子どものしつけにはなりません。しつけには「強化」と「弱体化」があります※。「強化」はほめることで、いい行動を再びとるように意欲を高めます。「弱体化」はしかることで、その行動を二度と取らないように意欲を弱めます。しつけはこの両方をうまく使い分けることが必要です。子どもは親の言動をモデルにして自分に取り入れて、社会規範や価値観を定着させて成長していきます。まさに子どもは親の鏡なのです。

参考文献

※『パパは脳研究者―子どもを育てる脳科学』池谷裕二 クレヨンハウス

ネット・ゲーム依存症の家族会…毎週第4木曜日/参加料1回500円

月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。

【場所】ケアサポート清滝 【申込】099-201-3600

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます▶



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前 8:30~12:00  
午後14:00~18:00

休 診：水・日・祝・お盆・正月



http://www.myclinic.ne.jp/masuda\_cl/pc/  
**増田クリニック**

**TEL. 099-219-1155**

〒892-0845

鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24