

「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに 挑戦しよう!



第96回

養正館館長 渡辺貴斗



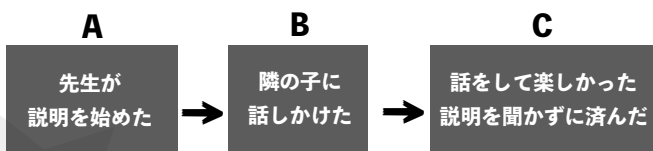
ウチの子、もしかして発達障害?(その12) ゆらゆらして落ち着く(応用行動分析③)

子どもが問題行動をとるには原因や理由があり、以下の4つに大別されます。前回に引き続き、道場での実例を挙げて考えていきましょう。今回は2の「感覚刺激」の対処法を考えていきます。

1. 注目されたい
「もっと僕を見て」、「かまってほしい」
2. 感覚刺激
「楽しい」、「気持ちがいい」、「落ち着く」
3. 要求
「～したい」、「～が欲しい」
4. 回避・逃避
「～されたくない」、「～したくない」

★なんだか楽しい

指導者が説明を始めると、すぐに隣の子に話しかける子がいます。見つけたら注意しますが、見逃してしまうこともあります。だいたい常習犯は同じ子です。これをABC分析で整理してみます。



この子の心の声を聴いてみましょう。〈いつものつまらない話が始まったので、隣の子に話しかけたらなんだか楽しかった。隣の子はいつもボクの話に付き合ってくれるので、できるだけこの子の隣に座ることにしている。先生はおしゃべりに気づかなかったようで、叱られなかった。案外チョロいな。つまらない話もいつの間にか終わっていたし、次も話が始まったら、おしゃべりしよう。やっぱりおしゃ

べりは楽しいな〉と、「楽しい」という成功体験を繰り返すことで、「隣の子に話しかける」という問題行動がますます強化されてしまいました。

★おしゃべりする子の対策

問題行動が起こる前、つまりAの対処法について考えてみます。

- ・先生の説明が長くならないようにする。
- ・小道具やイラストを使い、視覚的に好奇心を刺激するよう工夫する。

次に、問題行動が起こった後、つまりCの対処法です。

- ・おしゃべりしたら損をする(大事な話を聞きそびれ、自分だけ困る)。
- ・誰かが話しかけてきても「今はごめんね、あとでね」と断るように、すべての子供たちに周知徹底しておくことで、話しかけても無駄だと学ばせる。

このように、事前に対策を練っておくことで、おしゃべりという望ましくない行動を減らすことができます。

〈おっ、今日はちゃんと話を聞いているな〉といつもおしゃべりしている子が頑張っていたら、「今、先生は何と言いましたか?」と、あえてその子に質問します。その子は、話を聞いていたので確実に答えられます。そこで、しっかり話を聞いていたことを褒めると、〈隣の子とおしゃべりするより、先生の話聞いた方が得だし、褒められて気分が良いな〉ということを学びます。次からは話をしっかり聞く行動が増えていくというわけです。

このように、指導者が意図的に褒める機会を作っ
ていき、望ましい行動が増えるように促していきます。

★ゆらゆらして落ち着く

正座して黙想するとき、両腕を前後にぶらぶら
している子がいませんか？ 指導者の話を聞くと
きに、唾を出し入れしている子、立って話を聞くと
きにピョンピョンしている子など。この子たちは、常
に動くことで関節や筋肉に刺激を与え続け、気持ち
の良い刺激を得ています。私たちも、寝ているとき
に寝返りを打って体勢を変えたり、長時間飛行機に
乗ってお尻が痛くなってきたら座り直したりしま
すね。それに近い感覚と言われています。

このように、筋肉や関節に刺激を求めることを「感
覚欲求」といいます。筋肉や関節に与えられる感覚
刺激が脳に届きにくい子がいて、彼らは、普通の子
より強い刺激を必要とします。よって、無意識に体
を動かしてしまうというワケです。

★わざと歩き回らせる

私は、子供たちに正座して話を聞かせるときに、
時間が長くなってきたら、一度全員立たせて自由に
道場内を歩き回らせます。10秒ほどしてもう一度
正座させると、さらに3分ほど止まって話が聞ける
ようになります。関節と筋肉を動かすことで、ブラ
ブラしたかった欲求が満たされて、しばらく止ま
っていられます。多動の特徴がある子に、イスの代わ

りに大き目のバランスボールに座らせ、常にゆらゆ
ら揺れていることで長時間の勉強に集中できたとい
う報告もあります。

また、体の揺れ、傾き、スピード、回転を感じる
感覚を「前庭感覚」といい、三半規管と耳石に関連
しています。

前庭感覚の感じ取りにくさを持つ子に、登校前に
ブランコをさせて、スピード、揺れ、傾く感覚に刺
激を与えて、そのあとの授業で集中力が上がったと
いう報告もあります。

道場では、走り回ったり、ブランコしたりはでき
ませんので、ラダーなどを超高速でやらせます。前
庭感覚の刺激が欲しい子はものすごいスピードで
やってくれます（ラダーを見ずに踏みまわります
が）。

「動くな！止まってろ！」ではなくて、合法的に
筋肉や関節を動かしてあげて、感覚刺激を満足させ
てあげればよいのです。

PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父で
ある館長から空手の手ほどきを受ける。児童
心理学や成功哲学を研究して子どもたちの
「心をつくる」指導法に切り替え、2013年
5名、2014年・2015年7名、2016年
5名、2017年9名、2018年・2019年
5名を全少入賞させ、一道場での全国最多入
賞を連続で記録する。道場経営でも、一道場
で350名を超える大躍進を続ける。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12



子供への声掛けと道場経営に役立つ！ 人生を変えるおススメ本！（第3回）

■子どもの心のコーチング(菅原裕子著)

コーチングの入門書は巻にあふれていますが、これはその中
でもベストの1冊と言えるでしょう。コーチングの考え方を平易な
文章で学ぶことができ、最後のページまで一気に読めます。すで
にコーチングを学んだ人には、どこかで聞いたことのある内容ば
かりかもしれませんが、まだ、コーチングに触れたことのない人
には入門用として最適の1冊です。私は指導開始した頃、この本
に出会ったおかげで、道場の理念と方向性がしっかり固まる良い
きっかけとなりました。

第1章では、親の役割について述べられています。我々が目指
すのは子どもの自立であり、子どもを思いのままに動かすこと
ではありません。子育ての視線は、子どもの今ではなく未来へ向
かっているべきで、親の自己満足で「今、試合で勝たせたい」
ではダメなのです。「子供の人生をお母さんが横取りしないで」と著者は
訴えます。

第2章では、子どもの仕事（課題）は子ども自身にやらせるべ
きであり、失敗したら自分で責任をとらせることが重要だと説き

ます。つつい、お母さんが先回りして、子どもが失敗しないよ
うにどうすればよいか答えを教えてしまいます。朝自分で起きら
れなかったら、自分のせいなので、学校を遅刻させればよいです。
子どもが経験するチャンスを奪わないでください。失敗して乗り
越え、経験していくのは、本人にしかできないことなのです。

第3章は、しつけについてです。「しつけ」とは親の言うことに
従わせることでも、親の思う「いい子」にすることでもありません。

第4章では、傾聴について考えます。こちらからいろいろ言
いたくなりますが、まず、子どもの話を黙って聴きましょう。こ
ちらからは何も言わずにじっと我慢し、黙って子どもの話に耳を傾
けることができますか？ お母さん、これがいちばん難しいです
ね。私も話の途中で、つい口出ししてしまいます。

第5章は、子どもを幸せにしたかったら、まず、お母さんが幸
せになりましょう、というお話です。

空手の先生、学校の先生、お母さんなど、子どもと関わるすべ
ての人に読んでもらいたい本です。上司が部下へ声掛けする
ときにも、この考え方は大変有効でしょう。