



園長が特定の話題について保育士そして精神保健福祉士、時には1児の母としてつぶやきます。なが〜い文章を子育て中に読むだなんて大変だと思いますので、気の向いた時、気になるテーマだった時、よかったら読んでください。

心理学を理解した子育て ~オペラント条件づけの視点から~

毎日の子育て本当にお疲れ様です。今回は子どもとの関わり方のヒントになりますように、という思いを込めて、子育てのヒントになる心理学に関するお話をしたいと思います。私は、子育ては大人と子どもの心理戦の繰り返しだという風に思っています…。

始めに、この世に産まれた子どもたちは周りにいる大人が最初の“社会”であり、それが全て、という状態から世界が始まります。そして、大人と関わる中でこの社会で生きていくスキルを「学習」していきます。この「学習」する過程にあるのが「強化」と「弱化」です。「強化」とは、ある行動の頻度が高まったり行動が強められることで、「弱化」はその反対をいいます。

例えば、「ゴミを捨てたら(A)、お母さんに褒められた(B)ので、ゴミをいつも捨てるようになった(C)」のように、(A)行動に(B)嬉しいアクションがあったので(C)その行動が増えた(強化された)のようなパターンです。このように、「嬉しい出来事」で行動が「強化される」ことを『正の強化』と呼びます。反対に、「ママの言うことを聞けば(A)、怒られない(B)ので、もっということを聞くようになる(C)」のように、(A)行動をすることで(B)嫌な要素が無くなるので(C)その行動が増えることを『負の強化』と呼びます。子育てにおいては、『正の強化』が望ましいと言われていきます。この正の強化がいわゆる「褒める子育て」です。

次に「弱化」ですが、例えば「モノを壊したら(A)、怒られた(B)ので、モノを壊さなくなった(C)」のように、(A)行動により(B)望ましくない(嫌なこと)ことが起きたので、(C)その行動をしなくなることを『正の弱化』といいます。反対に、「騒いだら(A)好きなおもちゃを取り上げられたので(B)騒ぐのをやめた(C)」のように、(A)行動により(B)良いこと(好ましいこと)が無くなったので(C)行動をしなくなることを『負の弱化』といいます。

つまり、行動の結果が自分の望ましいものになればその行動は増えるし、結果が自分の望んだものでなければその行動は減っていく、というのが心理学で分かっているという話です。

どう子育てに活かすのか

さきほども例に挙げたように褒める育児はまさに『正の強化』です。望ましいことをした時に褒めることで、その行動を増やし、習慣にさせます。ただ、この時注意が必要なのは、『褒める』以外にも、子どもからしたら『望ましい結果』がある、ということです。例えばよくあるのが、

「怒っているのに何度も悪いことをするんです…」というもの。普通なら「怒る」ことは望ましくないことなので、『正の弱化』により行動が減ると考えられますが、子どもによっては「怒られた=大人が自分を見てくれた(反応してくれた)」という、望んでいた結果となっている可能性があります。そうなると、怒っているのに行動が強化され、さらに行動が増していくことに繋がってしまいます(誤学習)。

こちらが怒っても、嬉しそうにしたり、行動が増していく場合には、「大げさに反応しないこと」や「あまり構わないこと」が時には必要です。他にも、欲しいものがある時などに泣いてみたり、大声を出したりするときも同じです。「強く泣く」ことで「欲しいものが手に入った（欲しい結果が得られた）」となれば、欲しいものがあるときに「強く泣く」ようになり、「不機嫌」になったら「いうことを聞く」という対応を繰り返せば、「不機嫌」になれば「思い通りになる」と学びます。「泣いても欲しいものは手に入らない」「不機嫌になっても言うことが聞いてもらえるわけではない」と分かれば、行動は減っていきます（後述しますがすごく時間はかかります）。

学童期になると気を引くために悪いことをする子などが出てきて、こうした子の行動は意図的に反応を返さないで無視をする（計画的無視という）方法もありますが、まだ0~3歳くらいの子どもにこれを行うのは愛着形成の面で心配が残ります。ですので、今できることとしては「泣いても、怒っても、その方法では望んでいる結果にはならないよ」ということを根気強く大人が態度で、言葉で示しつつも、「気持ち」は受け止めることかと思います。また、理解できる年齢であれば、「ではどうすればよかったのか（望ましい方法）」を伝えてあげてください。そして、「泣く」「怒る」ではない適応した形で要求を示せた時、また、気持ちを切り替えることができた時には思いっきり褒めてあげてください。

ただ、これは大変さもあります。正解のパターンがある訳ではありませんし、即効性がある訳でもありません。目の前で子どもが泣いていれば機嫌をとりたいのが親ですし、根気強く泣き続けられれば周囲の目が気になって「あ~もう言うこと聞いちゃえ！」ってなることだってあると思います。なので、まずは『習慣にしないこと』だけ意識してみてください。“毎回”泣いたらもらえる、“毎回”ごねたら思い通りになる…こうして習慣になってしまうと、変える・辞めることがどんどん難しくなっていきます。いつだかに見たSNSのつがやきで、泣く子どもにおやつを買い与えることを「私はおやつを買ったのではない、子どもの機嫌を買ったのだ」と表現している方がいましたが、そんな時があっても全然いいんです。それで子どもが気持ちを切り替えて楽しく過ごせたら大成功です。でも、“いつも”ではなく、“たまに”であってほしいと思います。

ちなみに、私が保育士を取得するために在学していた時、講義で教授がこのように言っていました。『手をかけなかった子は、手のかかる子になる。手をかけた子は、手のかからない子になる。』おそらくこの言葉に明確な科学的根拠はないですが、私は今手のかかる全てのことを、未来への先行投資だ！と思うようにしています。

最後に、ここまで述べてきたことは、心理学の知識の話と方法論の1つであり、この方法をみなさんに押し付ける気も、みなさんが今している育児を否定するものでもありません。ただ、もしかしたら誰かの子育てにおいて、子どもと関わる時のヒントになるかもしれない、困った時の関わり方のアイテムの1つになるかもしれない、と思って書かせていただきました。もしこれを読んだ上で、具体的にどうすればいいんだろう…ということがあれば、ぜひ園長までお声がけください。一緒に考えたいと思います。長くなりましたが、ここまで読んでくださりありがとうございました。

あらためて…毎日まいにち子育て本当におつかれさまです！