

「やりたいこと」と「やってほしいこと」交換ボード

ねらい

生活の中で「子どもがやりたいこと」と、「子どもがやると良いこと(大人がやって欲しいこと)」のズレが、お互いのストレスになることがあります。「子どもがやると良いこと」を子どもが自主的に行い、「子どもがやりたいこと」をやっている時間を大人が温かく認められるような、お互いの願いを道具に置き換えて、交換するボードです。

目で見て理解しやすいコミュニケーション小道具があると、生活が楽に、楽しくなります。

ボード案と使い方

(制作例は、気分を上げるために、市販のネコの付箋を使っています。必須ではありません。)



①ネコチップに書いてある「やること」をすると、ネコが「やりたいこと」の家に入れる。(例は「ゲームができる時間」)

②ネコが家に入ると、家にある「やりたいことチップ」とタイマーがもらえる。

③「やりたいこと」ができる。ケースの理解力に合わせて「チップ」と「やりたいこと」がつながる工夫をする。

注意点

①「やりたいこと」は、子どもがこのボードを使って「やること(大人がやって欲しいこと)」をやり、交換条件が成立したときのみ、実行できることにする。他の時に自由にできることだと、このボードを使って「やるべきこと」をする動機づけにならない。

(例:「自由にやり放題だった iPad が壊れてしまった。iPad は強固なパスワード解除が必要になったので、このボードの「やりたいこと」として目標達成してパスワード解除してもらうことが必要になった」とか。大人のコントロール下にあることにする。)

②「やること」は、欲張らず、「できること」や「ちょっと頑張ればできること」からスタートする。最大の目標は「やるべきことをやるようになること」よりも、「できたよ。」「いいね。どうぞ。」「うれしい。ありがとう。」という気持ちのやり取りができること。極端な話、「やること」には、「いつもできていること」にし、このボードをつかう習慣作りからはじめるというのも有効。

③「できていないこと」を責めない。「〇〇していないから□□できない!」と否定するのではなく、「〇〇したら、□□ができるね。」と、ボードを見れば、自分で拓ける明るい未来が見えるように支援する。

材料

<チップづくり>紙(付箋や折り紙、厚紙など。リサイクル紙や箱など家庭内にあるもので代用可)
のり、マグネット(セロテープ等で代用可)

<ボードづくり>マグネットボード(A4クリアファイルと紙で代用可)
ペン、あればマスキングテープ

つくり方

<チップづくり>

- ①厚紙に色紙や付箋を貼り、切りぬく。(厚紙は空き箱などのリサイクルで可)
- ②「やること」や「やりたいこと」を示すことを書く。
 - ・「やることチップ」は、やることを簡潔に分かりやすくかく。チップに直接書いても良いが、付箋に書いてチップに貼るようにすると、やることの内容を貼り換えられ、チップの数が少なくても対応可能。
 - ・「やりたいことチップ」は、タイマーの数字や、やりたいことのマークなど、モノや使用時間が分かると良い。ケースによっては「やりたいことチップ」と「やりたいこと」が結びつけられるよう、チップと同色のカードをやりたいことのモノにも貼る、タイマーの数ではなくモノの図にするなど、目で見て理解しやすいよう工夫をする。
- ③裏にマグネットを貼る(輪にしたセロハンテープ等で代用可)

<ボードづくり>

- ①「やること」エリアと「やりたいこと」エリアを、線でわける。(例はマスキングテープ)
- ②「やりたいこと」エリアに「やりたいこと」チップを貼る枠を書く。(例は家)

《マグネットボードがない場合はクリアファイルで代用可》

- ①A4サイズの紙(裏紙などでも可)に、①②を書く。A4クリアファイルに入れる。
- ②必要に応じて、開かないように周りをテープで止める。(四辺は止めず、一边はあけておくと裏面にチップを入れられて便利。)

応用編

より簡単に達成感を積み重ねられ、目標が分かりやすバージョン

「がんばったチップ」が、枠分たまると、「ごほうび(やりたいこと)」がもらえる



①例:10分穏やかに過ごせたら、タイマーが鳴り、猫が家に入る。
(例は猫だが、物語が必要ない場合は、シンプルに「丸いチップ」を「四角い枠」に貼る等で良い)

②全部の家にネコが入ったら、ごほうびにがもらえる。
(例は飴。好きなDVD鑑賞、時間制限付きゲームなど、終わりのあるものにする、終わった時に、またやろうかなと思える。)