



## 子どもと買い物へ行く



子どもにとって親の買い物はいつまでも続くように感じられ退屈です。そのような状況では子どもは問題行動を起こしがちになります。

例えば「勝手に商品を触る」、「店内を走り回る」、「親の目が届かない所へ行く」、「かんしゃくをおこす」、「何かを買うことを要求する」などがあります。そうすると、親は買い物が負担になり、子どもを買い物に連れていくことを避けたい気持ちになるのは当然だと思います。

しかし、子どもを買い物に連れていくことを避け続けると、子どもが適切に行動することを学ぶ機会が減るため問題は続きます。大変さが予測される状況には、前もって備えることで問題を小さくする、または回避することが可能になります。



子どもが問題行動を起こさないように、楽しく集中できる活動を準備するというのがポイントです。問題行動を防ぐには、どんな子どもの活動がその場にふさわしいかを考えます。初めは、簡単なゴールを決め取り組みをしてみます。

例)「買う商品を事前に数個決める」「買い物時間を短時間にする」「買い物リストの商品を探す」など。  
また、簡単なルールを決めて、**禁止事項でなくすべき行動を決めます。**

例)・親の側にいる・店内は歩く・商品を触ってよいかを聞く、など。

ルールは、事前に「家を出る時」、「車の中」、「店に入る前」など、親子で確認し、ルールを守れたらほめます。

例)「とし君、ママの横を歩けているね」など。

## 子育て技術

### 注目している気持ちを伝える

(子育て手帳を参考にしましょう)

注目して気持ちを伝える方法はたくさんあります。「微笑み」、「ウインク」、「ハイタッチ」、「O.K サイン」など、子どもにとって、うれしい注目です。好ましいと思う行動を励ますことになります。注目していると伝えることは、ほめることと重なって、どんな行動が好ましい行動かを子どもに教えます。また、周りに人がいて声を出しづらい時などに注目している気持ちを伝えることで好ましい行動を励ますことができます。

例) 買い物の時に事前に決めたルール

- 「親の側にいる」
- 「店内は歩く」
- 「商品に触る前に触ってよいかを聞く」

「とし君、お店の中を歩いているね」と伝える時に O.K サインをだす。



## 子育て技術

### 行動チャートを使う

(子育て手帳を参考にしましょう)

「行動を変える」、「新しい技術を学ぶ」、「課題をやり遂げる」時に、ルールを決めていても子どもにとって、ちょっとした動機づけがあるほうが必要で上手いく場合があります。そのような時に行動チャートが有効です。2、3 週間が目安です。少しずつ使うのを控えていきます。好ましい行動ができればスタンプや星マークやシールをもらえます。ほめ言葉と合わせて、子どもが自分の努力を目で達成感を確認できます。

例) 買い物の時に事前に決めたルールができればスタンプを!

- 「親の側にいる」 (1分ごとに)
- 「店内は歩く」 (1分ごとに)
- 「商品に触る前に触ってよいかを聞く」(子どもが尋ねた時)

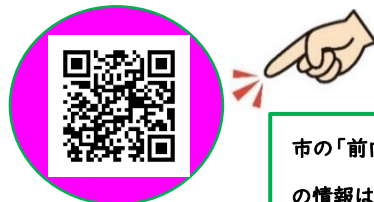
「〇〇君 1 分歩いているね」とできた行動を具体的にほめてシールを貼る



買い物中に子どもが 確認しやすい  
ように手のひらサイズや  
ひも掛けタイプのチャートを  
子どもと一緒に作ってみませんか?



※「子育て手帳」は、市が開催する「おはなし会」に参加いただいた時にも配布しています。



市の「前向き子育て応援事業」  
の情報はコチラ

【お問い合わせ】

前向き子育て応援事務局(つどいの広場内) ☎080-6439-1851(担当 水城)

子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568 (担当 石橋)

科学研究費助成事業(責任者 福岡県立大学 江上千代美)

無断複写・複製を禁ず