

保護者のみなさまへ



? トークンエコノミーとは？

目標を決め、できたらシールを1枚貼ります。

決めた数だけシールがたまったらごほうびがもらえるという仕組みのことです。
療育の現場でもよく使われているシステムです◎

メリット

- ① 「できたこと」「がんばったこと」が目に見えて分かる
- ② 保護者がほめるタイミングが増える
- ③ 目標までの見通しを立てやすく、自分で自分をコントロールできるようになる



効果的に取り組むための注意点

目標やごほうびまでのシールの数は本人と一緒に話し合って決める

モチベーションの持続のためには本人が「がんばれそう！」と思う内容であることが大切。
保護者が一方的に決めてしまわないように注意です。

「少しがんばれば達成できること」を目標に

簡単すぎても難しすぎてもおもしろくないものです。

意欲をなくさないためには「少しがんばれば達成できる目標」を設定することが重要です。

習慣化を目的とした目標に

× テストで80点をとる

○ ワークを1日1ページする

例えばテストの点数を目標にした場合、ごほうびがないと勉強しなくなってしまいます。

「習慣」を目標にすると、いずれごほうびがなくてもできるようになります。

ゴールまでの通過点でもごほうびを

慣れてきたらゴールまでの道のりを長くしてみましょう。そのときのポイントは、通過地点で「ちょっとしたごほうび」をも受けること。

「いつもより10分長くゲームができる」「アメ1個」などちょっとしたものでOKです。



シールは親子で一緒に貼りましょう。

そのときにたくさんほめてあげてくださいね！

