

\*\*\* やってみよう！ 認知行動療法！ \*\*\*  
 ☆☆ (^\_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.23

がくえん 学園マンガ \* ニんちゃんコウちゃん \* その⑬

ほめるって大事



子どものとき、お手伝いをして、おやつをもらったり、ほめられたりして、嬉しかった経験は誰でも持っていると思います。嬉しくて、またお手伝いをするようになったかもしれません。

ほめられたり、認められたりする<sup>せい</sup>ことを、「報酬」あるいは「(正の)強化きょうか」と呼びます。何か新しい習慣や、よい行動を身に着けていきたいとき、前に紹介した「スモールステップ」と、この「強化」を使ってみてください。

少しずつ、一歩ずつ、ほめてもらって嬉しければ、継続しようという気持ちが生れます。自分だけで達成しようとするより、時には誰かから成果を認めてもらうことは、継続していくためには大切です。

(\*^^)v

(^\_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/