

ごほうびシール表 50



なまえ

始めた日

目標の行動（例：2分歯みがきをする）

全部たまったらもらえるごほうび

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	

こう使うと効果的 ① 目標の行動は1～2個だけ、「2分歯みがきをする」のように肯定文で ② 行動の直後にすぐ貼る ③ ごほうびは子どもと一緒に決める ④ 悪いことをしても、貼ったシールははがさない ⑤ 習慣になったら少しずつ減らす
出典：米国疾病予防管理センター（CDC）・米国小児科学会（AAP）