

sunny smile

理想の子育てマスタ―講座

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの行動の理由がわかる

生まれもった性格を知る

優等生タイプ

天真爛漫タイプ

行動派タイプ

芸術家タイプ

あまのじゃくタイプ

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

## 優等生タイプ

### 0歳児

育児書通りの育児ができる  
言葉の発達が早い

### 1～3歳児

能力が高い  
頭の回転が早い

### 3～6歳児 しっかり者

- 求められる姿になれる
- 期待に応えたい
- ウソをついて他人のせいにしがち
- 他人と比べて一番になりたい
- できないことが大きなストレス
- 理屈っぽい
- 行動しないで口だけになる
- 外ではいい子、家では頑固

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

## 天真爛漫タイプ

### 0歳児 手のかからない赤ちゃん

よく寝て理想的な子ども

無邪気、ニコニコ、よく飲む

### 1～3歳児 笑顔で穏やか

誰にでも愛想がいい、人が好き

知らない人でも笑いかける

### 3～6歳児 協調性が高い

- 自己主張が強くないで、自分で決断するのが苦手  
→本当にどっちでもいい
- 細かいことが気にならない
- 返事はいいが、すぐ忘れる
- 平和主義で穏やか、ニコニコ
- 誰からも愛される
- 少し抜けている

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

## 行動派タイプ

### 0歳児 なかなか寝ない、手がかかる

よく泣き、周囲への関心が強い  
言葉の発達が遅い

### 1～3歳児 好奇心旺盛

運動機能の発達が早い  
衝動性が強く、行動が先に出る

### 3～6歳児 活発で自我が強い

- エネルギーが常に外向き
- 自分の考えには素直
- 自分がいいと思ったものは信じる
- 喧嘩が多い
- 行動が止まると思考が止まる
- 仲間を大切にできる
- 経営者やリーダーに多いタイプ
- 衝動は8～10歳で治まる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

## 芸術家タイプ

### 0歳児 小さな物音に敏感

敏感、寝かしつけに苦勞する  
感受性が高い

### 1～3歳児 慎重派

感受性豊か 常に心配、ドキドキ  
集団が苦手 人見知りが激しい

### 3～6歳児 忍耐強く勤勉

- やると決めたら自ら進んでコツコツ努力ができる
- 新しい環境に慣れるのには時間がかかる
- 不登校にもなりやすい
- 慣れてしまえば友達とも仲良くできる
- 芸術家、音楽家に多いタイプ

# 1. 他者について知る

## あまのじゃくタイプ

### 0歳児 泣きながら文句を言う

寝る時もぐずりながら寝る

### 1～3歳児 イヤイヤ攻撃

思い通りにならないと不機嫌

感情的で癇癢を起こす

駄々をこねてお母さんを困らせる

子どもへの理解を深める

### 3～6歳児 ひねくれ者

- 新しいことに興味がない
- 人のことに興味がなく、内向き
- 社会性は高く、外では普通にふるまえる
- 一点集中型
- アスリートに多い
- 褒められても素直に喜べない
- 不安な気持ち

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの行動の理由がわかる

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

優等生タイプ

天真爛漫タイプ

行動派タイプ

芸術家タイプ

あまのじゃくタイプ

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 優等生タイプ

- 外でのストレスを家で発散させてあげる
- 褒め言葉ではなく、アイメッセージを使う
- 失敗してもいいということを教えてあげる
- 他人ではなく、自分と比べて自己評価
- 巧みに嘘をつく → 「へ～そうなんだね」というだけで効果的

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 優等生タイプ

どんな声掛けが有効か？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 優等生タイプ

OK

片付けしてくれて嬉しいよ

お母さんもうまくいかないこともあるんだよね

NG

外でできるんだから家でもやってよ！

えらいね！すごいね！

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 天真爛漫タイプ

- 熱があっても気づかないタイプ→周りが気にかけてあげる
- 公園でも目を話さない
- 「どうしたい？」なるべく決断を促す
- のんびり。急かされることがストレス
- お母さんが行動派だと大変

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 天真爛漫タイプ

どんな声掛けが有効か？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 天真爛漫タイプ

OK

どうしたい？  
朝ごはん何食べたい？

NG

急げ急げ！！

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 行動派タイプ

- ダメではなく、いいよ。まずは欲求を満たす
- 絵本の読み聞かせをたくさんする **NG** 絵本を一冊無理やり読む
- プロミス法：事前に行動内容を伝え、その都度確認する。

初めは聞いてくれないこともある  
ひとつずつゆっくりとクリアしていく

**NG** 質問攻め

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 行動派タイプ

どんな声掛けが有効か？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 行動派タイプ

OK

「おやつ食べたい」  
→いいよ。ご飯食べてからにしよっか

NG

走らない、触らない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 芸術家タイプ

- 無理強いをせず、できるというまで待ってあげる
- 受け入れる
- 行動派のお母さんは要注意
- 自然や絵画など本物を見せてあげる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 芸術家タイプ

どんな声掛けが有効か？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## 芸術家タイプ

OK

お母さん待っているから大丈夫だよ  
無理しなくてもいいよ

NG

とりあえずやってみたら？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## あまのじゃくタイプ

- とりあえず全部受け止める
- 毎日抱きしめる
- 好きなものを見つけてあげる
- 周りと比較しない

NG

言うことを聞く

受け入れるのと、言うことを聞くというのは違う。言いなりになるのではなくて、子どもの気持ちを反芻する

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

あまのじゃくタイプ

どんな声掛けが有効か？

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

性格に合わせて母親がとるべき行動を知る

## あまのじゃくタイプ

OK

大好きだよ

NG

勝手にしなさい  
もう知らない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

0歳児：好奇心を育てる

★五感を使う体験をたくさんさせる

感情を刺激する

まずは**聴覚**から

たくさん話しかける

歌を歌う

次に体感（**触覚**）

スキンシップ

簡単な体操で心地よさを味わってもらう

温度の差を体感させる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

0歳児：好奇心を育てる

★五感を使う体験をたくさんさせる

**視覚**

白、黒、赤などが認識できるようになる

ゆっくりともものを動かし、目を動かすように注意を惹く

いないいないばあをたくさんする

**嗅覚**

刺激的なにおいを避け、自然な香りをかがせる

**味覚**

素材の味を生かした食材を与える

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

0歳児：好奇心を育てる

★形容詞をたくさん使う

## 聴覚

音がきれい うるさい

## 触覚

柔らかい 痛い かゆい

## 視覚

きれい まぶしい 暗い

## 嗅覚

いい匂い 臭い

## 味覚

おいしい すっぱい 甘い

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

0歳児：好奇心を育てる

★オープンクエスチョンで語りかける

いつ

どこで

誰が

何を

どのように

この頃に質問に慣れておけば、大きくなった時に  
すんなり自分で考えることができる子になる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

0歳児：好奇心を育てる

★ベビーサインを使う

言葉の発達が遅れている子には特に有効的

うまく伝えられないことはベビーサインで伝えてねと教える

★毎日7秒以上抱きしめる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 1歳児：やる気を刺激する

★小さな達成をたくさん経験させる

★興味をもったものは思い切りさせる

毎日実験を繰り返す研究者と同じ

いたずらをして困らせたいのではなく、単に興味があるだけ

飽きるまでさせてあげれば自然としなくなる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 1歳児：やる気を刺激する

★ダメと言わない ※命にかかわること、他人を傷つけることは必ず叱る

★ダメなものは理由を伝える

ストーブを触る→『やけどするから触らないよ』

★表情で伝える

★毎日できたことを褒めてあげる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 2歳児：集中力をつける

★一人遊び中は邪魔をせずに見守る

集中している証拠！

★できないときは「教えて」「手伝って」ということを伝える

感情を相手に伝える方法を教えてあげる

問題を解決するための言葉を教えてあげる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 2歳児：集中力をつける

★自然遊びをたくさんさせる

★パズルやブロックで遊ばせる

答えを教える×

発想を広げる手伝いを！！

いつもは投げて遊んでいたのに、積むことができた

「おおー！高くなったね！もっと大きくしてみようか」

「今度は横に並べてみる？」

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

3歳児：自立心を育てる

NG

過保護

NG

放任

★やるといったらとことんさせる

ここでお母さんがどれだけ我慢ができるかが勝負

自分でできる子になれば、あとがうんと楽になる

★どうしてほしいのか聞く

疲れた→どうしてほしい？→抱っこして→抱っこする

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

3歳児：自立心を育てる

NG

過保護

NG

放任

★失敗したときには責任を取らせる

お茶をこぼしたとき

「どうしたらいいかな？」 「こうやってふけばきれいになるね」

水たまりで泥だらけ

「靴汚れたから洗ってね」一緒に洗う体験をする

# 1. 他者について知る

子どもの発達段階がわかる

3歳児：自立心を育てる

## ★RQR法

R リピート（繰り返す）

Q クエスチョン（質問）

R リクエスト（提案・決断）

子どもへの理解を深める

NG 過保護

NG 放任

「まだ帰りたくない」

『まだ帰りたくないんだね』

『どうしてほしい？』

「もうちょっと遊びたい」

『あと3回やったら帰ろうか？』

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

3歳児：自立心を育てる

NG

過保護

NG

放任

★自尊心を傷つけない叱り方

～うまくいかなかったとき～

NG

『やっぱりできなかったでしょ』

NG

『何回言ったらわかるの？』

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

4歳児：努力させる

★努力と我慢を覚えさせる

★プロミス法

事前にこれから行うことを説明、思い出させるように質問する。

(例) 電車に乗るとき

家：「今日は電車に乗るよ」「電車では静かにしようね」

直前：「今から乗るよ」「電車ではどうするんだっけ？」

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

4歳児：努力させる

★努力と我慢を覚えさせる

★プロミス法

NG 全部質問攻め

一日のうちにひとつポイントを決める。

(例) 家に帰って靴を脱ぐとき揃える

「家についたら何するんだっけ？」

「靴脱いだらどうするんだっけ？」

質問されるのが嫌にならない程度に！

ここぞ！という時に使う

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

4歳児：努力させる

★いいよ+条件

「絵本読んで！」 『いいよ。あと2冊読んだら終わりにしようか』

NG なんでも許す

身に危険がある場合、相手に怪我をさせる場合など  
よくないことはよくないと伝える

NG 大泣きに屈する

泣けば聞いてくれると思い、さらにひどくなる  
発言には責任を。決めたことは屈しない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

5歳児：共感する力を養う

★友達同士でのごっこ遊び

家庭でもごっこ遊びを取り入れる

改善してほしいところを人形で演じる

- すぐにおもちゃを投げる子ども

「どうしたの？乱暴しないで！」聞いてくれない時は  
お母さんがもったネコがおもちゃを投げる

子どもがもったイヌが「どうしたの？」と心配する



# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

5歳児：共感する力を養う

★人それぞれ考え方や感じ方があることを説明→絵本が効果的

★ありがとう、ごめんなさいの手本になる

★自分自身の気持ちを素直に伝える

★優しくできたとき、『○○できて優しいね』

NG 上手、すごい、やさしいと褒めまくる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 6歳児：自己肯定感を高める

★承認する（多くを語る必要はない）

『今日はその靴下なんだね』『汗いっぱいかいたね』見ているとわかる

★7秒以上抱きしめる

★あなたなら大丈夫と可能性を信じる

心配＝愛情ではない、心配→信じられていないと感じる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

7～9歳児：適応力を育てる

★ルールを教える

★毅然とした態度

★決定権を子どもに与える

オープンクエスチョン

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 9歳の壁

★自分を客観的に見れるようになる

★ぼんやりとした脳から理論的な脳へ切り替わる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

10～12歳：自己理解を深める

★大人と対等に扱う      家族の決め事は一緒に決める

★本人が何がしたいのかを引き出す声かけ

★自分だけの意見が持てるように

ためた知識から個人の考えをもてるように

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

13～15歳：自立

★対等にぶつからない

無視するのではなく、うまくかわす

★見守る

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 思春期の子どもへの対応

### ★子どもの脳の特徴

脳が完成するのは30歳くらい 思春期では80%

- 扁桃体が未熟

大脳辺縁系の重要な器官で、性行動や感情的行動に関わっている

大人に否定されると扁桃体が刺激され、怒りが爆発しがち

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 思春期の子どもへの対応

- 前頭葉が未熟 脳の40%を占める 扁桃体の暴走を止める

行動の計画・決定・判断・洞察・集中・コミュニケーション・衝動のコントロール

- 報酬に弱い

目先の感情に動かされやすい

好奇心を制御できない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

思春期の子どもへの対応

★言葉の言い換えトレーニング

わがまま→自分のペースを守れる

反抗的→自分の意見を主張できる

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 思春期の子どもへの対応

★悩んでいることに悩む

視床下部、生理的な発達が起こる

心が追いつかないまま

★ネオテニー仮説

脳の大きさが変わる

その割に、発達は子どものまま

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 思春期の子どもへの対応

★第二次性徴 戸惑い、葛藤

性的発達を経て自由になる、大人になる

性的欲求を自分でコントロールできていくはずなのに、、、

自分でできるのに、させない「性的失業期」

生物的には17歳精子量最強説

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

子どもの発達段階がわかる

## 思春期の子どもへの対応

★性的エネルギーを促進させるのが脳のエネルギーを高める（視床下部）

★抑制するのは前頭葉、エネルギー量は少ないけど、活発に使っている状態

→アンバランスさが思春期の特徴

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

まだ備わっていない能力について知る

将来的に身に付く力でもまだその子に備わっていない能力

備わっていないからこそ、苦手意識が出てしまう課題

能力がなくてその行動を仕方なくとっているのか、大人を困らせようとしているのかを見極める

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

まだ備わっていない能力について知る

(例)

- 一つのタスクから別のタスクに切り替えるのが困難
- 多様なアイデアを同時に考えられない
- 行動による結果が想像できない
- 自分の気持ちを言葉にできない
- 白黒ははっきりしないと気が済まない
- 臨機応変な対応ができない
- 不満に対して感情がコントロールできない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

まだ備わっていない能力について知る

(例)

- 論理的な思考に基づく指示やルールに従うのが苦手
- チャレンジが必要なタスクをするのが苦手
- みんなと一緒に何かをしたり、微妙なニュアンスを読むのが苦手
- 集団の中で発言するのが苦手
- 融通がきかず事実を歪曲して解釈する
- 自分の行動が他人にどう映るのか理解できない
- 時間に無頓着
- 集中力がない

# 1. 他者について知る

子どもへの理解を深める

## 子ども特有の思考回路

- 想像の世界と現実の世界の境があいまい
- 自分が好きなら相手も好きが当たり前に通用する
- 3～7歳くらいまで、自他の区別がつきにくい
- あいまいさが許せない

OKかNGかで考えた方がわかりやすい。（世界線を形成途中）

- 責任がないことも自分のせいだと感じる
- 過去のある経験が、心に大きな影響を及ぼしやすい

# 1. 他者について知る

- 男女の脳の違いを理解する

男

察するのが苦手

恐怖から攻撃行動を起こす回路が  
女性よりも大きい

地位や権威に敏感

夫への理解を深める

女

感情表現と記憶する能力が  
長けている

人間関係に敏感

# 1. 他者について知る

夫への理解を深める

- 旦那さんへの強みを書き出す
  - 旦那さんの素晴らしい点、感謝すべき点を書き出す
- 一週間に5時間2人の時間を作るのが大切
- 自分の貢献度を過大評価しない
- 一緒にチャレンジ
  - 譲れない価値観は？ 20個書き出す
  - 人生において大事なことは？ 7個書き出す

# 1. 他者について知る

## そのほかの人間関係

- 相手の性格を変えることはできない
- 自分の見方や考え方を合わせていく

## 2. 自分について知る

### 性格診断

- エニアグラム
- 子育てタイプ
- ディグラム診断

## 2. 自分について知る

### 優位性について知る

#### 視覚優位

- ほとんどの人が視覚優位
- 目から入る情報が80%以上
- イメージが映像で浮かぶ
- 目に見えるものに注意が向く
- 子どもが生まれた時のイメージ

## 2. 自分について知る

### 優位性について知る

#### 聴覚優位

- 耳に入る音に意識が向く
- 独り言が多い
- 自問自答している
- 聞いたことをすぐ復唱できる
- 子どもが生まれた時のイメージ

## 2. 自分について知る

### 優位性について知る

#### 感覚優位

- 身体で感じるものに意識が向く
- 身体を動かして物事を覚える
- 子どもが生まれた時のイメージ

## 2. 自分について知る

子育ての軸を作る

理想の子育てについて考える

理想の子どもについて連想できる単語をできるだけたくさんあげてください

その中でもっとも自分の思いに近いものを2つ選んでください

その単語を使って10時程度で自分の教育理念をまとめましょう

## 2. 自分について知る

子育ての軸を作る

子育ての終わりについて考える

子どもが何歳になったら子育ての終わりだと考えますか

子どもがどんな状態になれば子育ての終わりだと言えますか

あなたは子どもにどのように育ててほしいですか

## 2. 自分について知る

子育ての軸を作る

今現在について考える

理想の子育ての終わりを迎えるために、今どんな親子関係でありたいですか

そのためには何が必要ですか

その中で何を一番大切にしてお子さんと関わりますか

## 2. 自分について知る

子育ての軸を作る

将来について考える

子どもが大きくなったとき、どんな親子関係でありたいですか

## 2. 自分について知る

自分の怒りのパターンを知ろう

怒りのタイプを知るためのテスト

項目の点数が高いほどその傾向が高い

合計点が高いほど、そのタイプの傾向がある

## 2. 自分について知る

自分の怒りのパターンを知ろう

### 怒りを隠すタイプ

怒りの回避

1

2

3

怒りを悪いものと認識している。建設的に向き合うことができず、無視しようとする

陰険な怒り

4

5

6

自分は無力で他人に支配されていると感じている。行動しないことで解決しようとする

内に向けられる怒り

7

8

9

自分を傷つけ、罵ったり、価値がないと判断する

## 2. 自分について知る

自分の怒りのパターンを知ろう

### 怒り爆発タイプ

突然の怒り

急激に怒りを爆発させる

10

11

12

恥に基づく怒り

自分が辱められたという感覚を強い怒りに転換する

13

14

15

意図的な怒り

怒りは相手を思い通りに動かすのに便利なツールと思っている人。

相手を脅すことで自分の主張を通そうとする

16

17

18

興奮するための怒り

気分を高揚させるための手段に怒りの感情を使う

19

20

21

## 2. 自分について知る

自分の怒りのパターンを知ろう

### 慢性的な怒りタイプ

習慣的な怒り 22 23 24

どんな出来事でもまず怒りで対応する

道徳的な怒り 25 26 27

自分を正当化するために怒って他人を攻撃する

鬱積した怒り 28 29 30

個々の怒りを積み重ねて問題をこじらせる

## 2. 自分について知る

物事をとらえる癖を知ろう

### 怒りのサイクルの構成要素

出来事	怒りが爆発する前に起きるエピソード
これまでの経験	幼少期に親の周りの大人、または文化から学習され、いくつかは消化される
感情	自分の置かれた状況を否定的に見るか、肯定的に見るか
身体の変化	思考や感情によって活性化されたホルモンが放出されることによって生じる身体の変化
行動	意思決定した結果が行動としてあらわれる
結果	行動を起こしたことによる結果

## 2. 自分について知る

物事をとらえる癖を知ろう

### 怒りのサイクルの構成要素

#### 具体例

A：かわいくて仕事もできる、完璧を目指す会社員。

料理が苦手ですいつもコンビニ弁当

B：いつもコンビニ弁当

C：コンビニ弁当って女子力低いよね

## 2. 自分について知る

他人との価値観のずれをつかもう

あなたの常識は非常識かも？

譲れない価値観は何か？20個程度書き出す。

- お風呂は遅くならないうちに入るべきだ
- お風呂は23時までには必ずはいるべきだ

他人の価値観とあうかを点数にする

## 2. 自分について知る

他人との価値観のずれをつかもう

いつ攻撃的になるのか  
要因について考える。

過去の経験

情動

現在抱えていること

外部刺激

子ども時代に周囲からうけた怒りや攻撃的行動に関する  
メッセージを思い出す

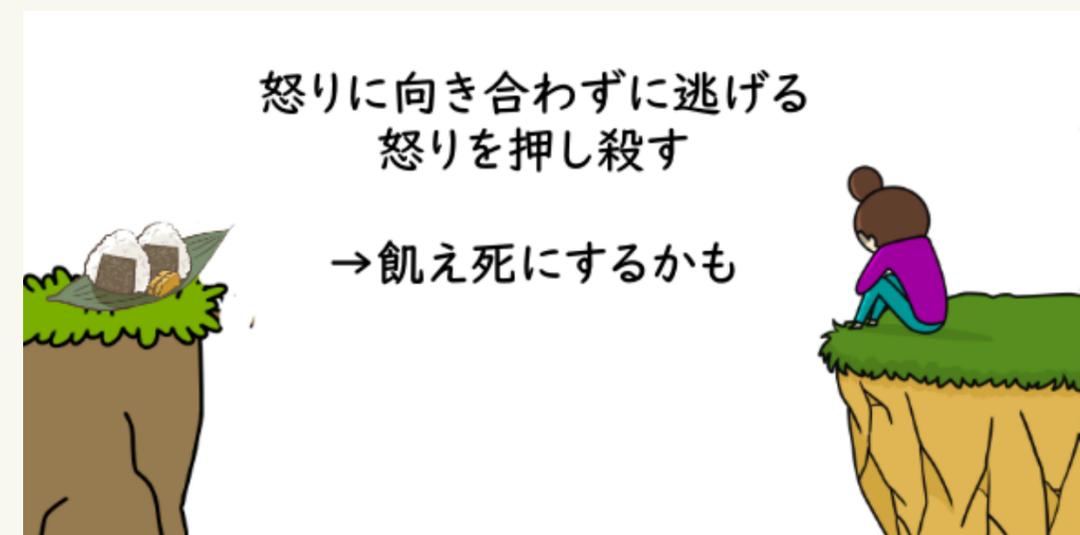
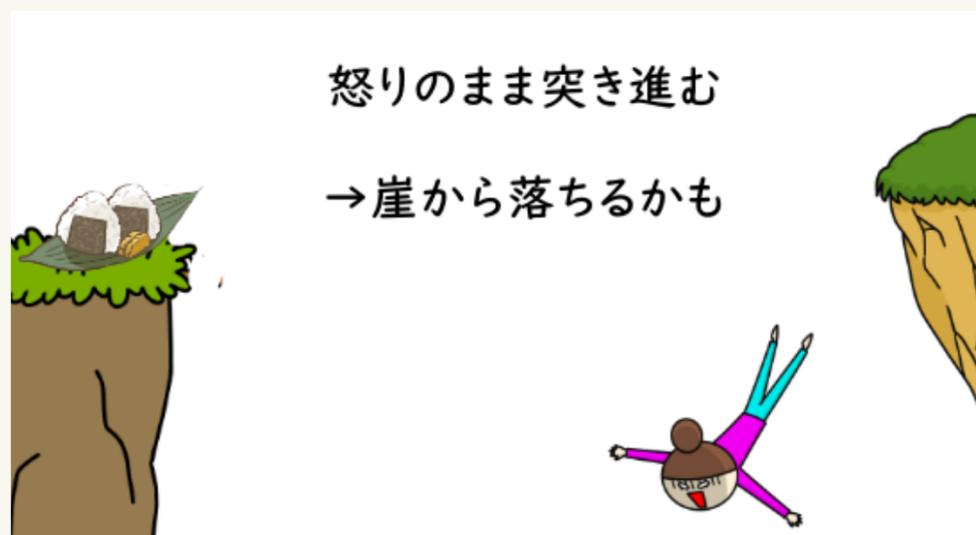
どんな時に攻撃的行動をとるかを分析する

## 3. イライラしない育児

### 怒りについて根本的な理解を深める

#### ★怒りは人間の本能

- 危険から身を守るために備わっている
- 怒りの感情が強いのは生きる力が強い
- 表現方法を学んでいる必要がある



### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

★怒らない子育てとは？

怒らなければいい子に育つというわけではない

- 生まれた瞬間はたくさんの能力が備わっている
- 能力の高い子どもを育てる方法を邪魔するもの
- 邪魔するものはなるべく少ない方がいい

### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

★怒らない子育てとは？ なぜ怒ってはいけないのか？

- 子どもの自己肯定感を高めることが何よりも大事
- 怒るとお母さん自身が後悔する

子育ての軸がぶれる、子どもが不安になる

お母さんを困らせてしまったと自分を責める、子どもが自己肯定感が下がる

- 叱ることは大事（自己肯定感が下がらない叱り方）
- 今怒るとどうなるか、自己肯定感を優先すべきか常に考える癖をつける

### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

#### ★怒り方のポイント

怒った後に後悔しない怒り方をする

NG

自己肯定感を下げる怒り方

人格を否定する

産まなきゃよかった

何をやってもダメだな

いなくなった方がいい

### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

#### ★怒り方のポイント

怒った後に後悔しない怒り方をする

行動について言及する

くそばばあ！と言われた  そんな言い方しないで！悲しい。

叩かれた  叩くなんてひどい！

### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

#### ★怒り方のポイント

過去に言われたことのあることは子どもに伝えやすくなる

(例) あなたは拾ってきた子だ、うちの子じゃない

言われて傷ついた経験から、効果があると認識している

ついとっさに言ってしまう

過去の経験よりも上回る知識をつける

## 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

### ★怒りの仕組み

怒りはバケツいっぱいになると溢れる

日々のストレスを減らしていくことが大事

一人の時間を作る

好きなことに没頭する時間を作る

いっぱいになるとあふれる



### 3. イライラしない育児

怒りについて根本的な理解を深める

★怒りの感情は表に出やすい

喜怒哀楽の中で怒りの感情が一番入口にある

袋の口が緩い人は感情が出やすいタイプ

袋の口がかたい人は感情を出さないタイプ

感情を出さないのがいいというわけではない

子どもにも表現方法を教えてあげる

感情を隠しすぎると子どもは不安になる



## 3. イライラしない育児

ゴール設定をしましょう

怒りの制御で得られる未来を思い浮かべる

## 3. イライラしない育児

ゴール設定をしましょう

### ★理想の一日

- 朝どんな気分で目が覚めますか？
- 家族とはどんな表情で会話をしますか？
- 自分の意見を主張しないといけないとき、どんな伝え方をしますか？
- 昔のあなたと比べてどんなところが変わりましたか？
- なぜその変化をおこせたのでしょうか？
- 家族や友人は怒りのコントロールができるようになったあなたに何と言ってくれますか？
- 寝る前はどんな気分ですか？
- 怒りに問題を抱えていた頃の自分に何とアドバイスをしてあげますか？

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★ゆがんだ思考

- 白黒思考

黒白、敵か味方か、正解か不正解かという二元論で考える

- 一般化のしすぎ

一つ悪いことが起きると、連続して悪いことが起こると思い込む

- マイナス思考

プラスの要素を無視して、よいことも悪いことにすり替える

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★ゆがんだ思考

- 結論の飛躍

明確な証拠が全くないのに、否定的な結論をだすこと

①心のよみすぎ：他人の心を悪い方に読み間違えること

②先読みの誤り：物事が悪い方向に向かうと根拠もなく予測すること

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★ゆがんだ思考

- フィルタリング

物事を見るときにマイナスの面ばかりくよくよと考えてしまうこと

- 感情での決めつけ

自分がこう思うから相手もこうだと決めつける

あの人と話していると悲しい気持ちが出たから、あの方は私のこと嫌いなんだ

あのドラマは面白くなかったのに、この作品を面白いと言っている人は嘘つきだ

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★ゆがんだ思考

- 拡大解釈、過小評価

度を越えて物事の悪い面を誇張すること、  
あるいはその重要性を不適切に縮小すること

- レッテル貼り

根拠のないネガティブなレッテルを貼ること

「私は仕事でミスをした」 → 「私は馬鹿だ」

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★ゆがんだ思考

- ~すべき思考

~すべきという言葉で自分や他人を非難したり、規則で縛ろうとする

- 個人化と非難

自分が責任を負っていないことなのに、自分が悪いと責めること。

あるいは自分の態度や行動が問題の一因であることを見落として他人を責めること。

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★合理的思考に

- 白黒思考

私たちが衝突するのは、正義と悪の対決ではなく、互いのニーズの衝突だということを理解する

すべてのことを正しいことと悪いことに分けようとするとう怒りの温床になる

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★合理的思考に

- 結論の飛躍

自分で作り上げた空想ストーリーに腹を立てるのはナンセンス。  
不安な時は本人に直接確かめる。

心の読みすぎが怒りになる背景には、「今感じている苦痛は何者かによってもたらされた」「相手には人を傷つけようという意図があった」という2つの思考が存在する

大体がそんなつもりで言ったんじゃないのにということになるので、勝手に想像して出した結論はたいてい思い違い

## 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

### ★合理的思考に

- 拡大解釈、過小評価

何かを表現するときには、誇張せず事実を性格に描写するように心がける

「あの人はいつも～だ」 → 「あの人は金曜日になると～だ」

「ものすごく嫌な奴」 → 「あいつは仕事で個人プレーが多い」

### 3. イライラしない育児

歪んだ思考を合理的思考にするトレーニング

#### ★トリプルカラム法

- 心の中で思ったこと

うちの子だけが挨拶できない。なんでいつも言っているのにわからないの？  
私の言うことなんてどうでもいいと思っているのではないか

- 思考の歪み

～すべき思考、感情的決めつけ

- 合理的思考

恥ずかしかったり、気が乗らないときもある。無礼にならない程度なら問題ない  
わざと困らせようと思っしてしているわけではないだろう

### 3. イライラしない育児

#### 怒りへの反射を抑えるトレーニング

★怒りを感じて最初の90秒は頭にくるのは仕方がない

扁桃体を含む大脳辺縁系で理性がきかず、本能の赴くままにからだを動かす

★最初の90秒をやり過ごす

- 数字を複雑に数えてみる、100から11ずつ引いていく
- 好きな俳優の名前を挙げる、好きなものを思い浮かべる
- 真っ白な紙を思い浮かべる、頭の中を空白にするイメージ
- 落ち着く言葉を繰り返す、自分の心が落ち着く言葉を集めておく
- 今ここにいる目的を思い出す、怒ることので得することがあるのか？

## 3. イライラしない育児

怒りへの反射を抑えるトレーニング

### ★緊張と緩和を繰り返す

7秒ほど体に力を入れて、緊張の状態を作る

それを一気に解放し、緊張と対極にある状態を感じる

## 3. イライラしない育児

怒りへの反射を抑えるトレーニング

### ★誘導イメージ

きれいな海辺や満点の星空などを思い浮かべる

そこで経験できるような感覚に集中することで緊張を緩和する

### ★タイムアウト

抗えない激しい怒りを感じたときにはその場を離れる

相手に告げて、冷静になってから戻って話し合う

## 3. イライラしない育児

怒りとの距離を置くトレーニング

### ★客観視の練習をする

何気ない日常でトレーニングをする

イライラした場面

1. 今、どんな感情を抱えているかを気づくように。分析せずただ気づくだけでOK
2. その感情を拒否せず、そのまま存在させる。どんなに嫌な感情でもOKと認識する
3. その感情を暖かく観察してみる。自分はいったい何に一番注意を向けたいのか
4. その後自然とでてくる行動、ありのままを客観視する

## 3. イライラしない育児

怒りとの距離を置くトレーニング

### ★第三者の視点で観察する

#### 怒りの実況中継

怒りを感じている自分を離れた場所から眺めるイメージで淡々とレポートする

#### 自分を観察する

単に自分を一步引いて見る。否定的な情動が生まれてくる脳に情報が加わると衝動が収まることによって、気分が改善され決断力が高まる

#### 俯瞰して自分を見る

ハエになったつもりで怒っている自分を見してみる  
オハイオ大学で行われた実験。

## 3. イライラしない育児

怒りとの距離を置くトレーニング

★怒りを電車に例えて、見送る練習をする

## 3. イライラしない育児

### 怒りと向き合う認知トレーニング

#### ★怒りの日記をつける

怒るパターンを明確に把握できるようになる

強度を客観的に把握でき、点数が下がることで改善度を認識できる

1. 日時
2. 出来事 起こった出来事、言われたことを具体的に書く
3. 自分の言動 一次感情に気づいたら書く
4. 根底にある自分の価値観 すべき思考を書く
5. 強度 1～10で評価

## 3. イライラしない育児

### 怒りと向き合う認知トレーニング

#### ★振り返り

- 自分が怒るときにきっかけとなった言葉やシチュエーションはあるか
- 自分が怒りやすい時間帯はいつか
- 同じ内容で腹を立てていることがあったか
- 強度にばらつきがあったか

### 3. イライラしない育児

#### 怒りと向き合う認知トレーニング

★怒りの傾向を把握し、客観的に怒りの観察をしよう

同じことへの強度の差は一次感情の貯まり具合に差がある

子どもが味噌汁をこぼした

...残業でくたくたになって急いで作ったのにこぼされた

...予想より多めにボーナスがもらえて、レストランにいったときにこぼした

## 3. イライラしない育児

怒りと向き合う認知トレーニング

★つけた点数が妥当かももう一度見直す

## 3. イライラしない育児

### 怒りの許容度を上げるトレーニング

#### ★心のレンズを意識する

- 自分の心のレンズの汚れや歪みに気づく必要がある
- 事実をそのまま見ているようでレンズを通した現実しか見えていない
- レンズを磨き、見落としていた事実や考えに触れ、理解しようとしなかった価値観を許容できる土台を作る
- 自分のレンズは透明で、誰より正確だと思い込んでいる
- 他人のレンズの汚れはすぐに見つけて指摘したくなる

## 3. イライラしない育児

怒りの許容度を上げるトレーニング

★怒りの日記を使ったひとりディベート

善意と善でも悪でもない無記に分けて考える

1. 自分の考え（善）
2. 相手の考え（悪）
3. 気づいた点（無記）

### 3. イライラしない育児

ポジティブな感情を増やすトレーニング

★物事には必ずいい面と悪い面がある

- ポジティブな感情は視野を広げる

→ネガティブな感情を持っていた人は、写真の隅々まで情報をとらえることができなかった

- 感謝することを探す

感謝できることを毎日10個挙げてみる  
子どものいいところを毎日10個伝える

## 3. イライラしない育児

ポジティブな感情を増やすトレーニング

### ★幸福グラフを作る（適当な区間で）

- 幸せの柱を4つ考える
- それぞれの幸福グラフを作る

一つの柱が落ちていても、他の柱が落ちていなければOKという考え

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

★認知行動療法とは、ものの考え方や受け取り方（認知）に対して、また何らかの行動に対して働きかけることで、気持ちを楽にしたりストレスを軽減させる治療方法

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

1. 私はすべての人から認められなければならない
2. 私は失敗は許されない
3. 人生は公平でなければならない
4. 世の中には危険がいっぱいだ
5. 自分の力で何かを変えることはできない

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

6. 待っていれば問題は消えてなくなるだろう
7. これまでの人生のせいでこんな自分になってしまった
8. みんな同じ行動規範に従うべきだ
9. 人生はつまらない
10. 自分には信頼できる誰かが常に必要だ

## 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

#### 1. 私はすべての人から認められなければならない

自分のことが嫌いな人が必ずいるし、批判する人もいるので実現不可能

悪口を言われたただでネガティブな感情が長続きして、自信喪失に繋がる

#### 2. 私は失敗は許されない

モチベーション維持のためには大事な信念。自分の首を絞めるものでもある

一生懸命やっても物足りなさを感じ、地位や権力に過剰に重要視する場合もある

## 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

★行動に悪影響を及ぼす考え方

### 3. 人生は公平でなければならない

子どもの頃、なんでも望みを叶えられて来た人に多い

自分はやりたいようにふるまい、言いたいことをなんでも言う権利があると思いきみがち  
幼少期に経験した情緒的な喪失や不平等を代償するためにこの信念を抱く場合もある

### 4. 世の中には危険がいっぱいだ

幼少期に不安感が強い大人が身近にいて信念が強化された可能性がある  
過剰な心配は失敗を恐れ、何も行動しなくなる原因にもなる

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

#### 5. 自分の力で何かを変えることはできない

過度に支配的、もしくは過保護な親に養育された人に多い考え。

何があってもただの偶然、不可抗力と自分の責任を放棄するため、自己責任を取るべき事態に陥っても他人を責めがちで結果を受け入れられない

#### 6. 待っていれば問題は消えてなくなるだろう

子どもの頃、問題があっても見て見ぬふりをするような大人と接していると、この信念が形成されやすくなる。

問題を回避したり、先延ばしにしたり、仕事を見完成のまま放っておいたりすることが典型的な行動

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

#### 7. これまでの人生のせいでこんな自分になってしまった

被害者意識を抱えがちな人に顕著な信念。結果、無力感や自分を正当化する傾向が強まる

子どもの頃に精神的に大きな打撃を受ける出来事や虐待を経験した人、毒親に育てられた人は、行動するよりも先に無力感を抱く

#### 8. みんな同じ行動規範に従うべきだ

この信念を持つ人は自己中心的で、他人に関心がない

身だしなみや時間管理、マナーに関して厳格な行動規範を親から厳しくしつけられ、かつ情緒面でケアを十分に受けられないと、この価値観に縛られる可能性がある

## 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

#### 9. 人生はつまらない

刺激的で面白いことを待つのみで、自ら行動することがない。

自分で責任をとる自信がなく、他人を宛てにしすぎる傾向がある。

子どもの頃に自立性を発揮するのを妨げられると、この信念を抱きがちになる

#### 10. 自分には信頼できる誰かが常に必要だ

人に頼りたいという感情は誰もが抱くものだが、強すぎると、依存心につながる。

ひとりでは何もできないという気持ちはサポートを受けられる人への不平等感や自分の無力感にもつながる

## 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

### ★合理化しよう

特に強く感じている考え方はどれですか？ 3つ書き出しましょう。

それによって引き起こされる行動は？

→書き出した行動をもとに見直し、合理的に書き換える

書き換え例・・・⇒

## 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

### ★書き換え例

1. 私はすべての人から認められなければならない

⇒自分の足で立つには、嫌われるくらいがちょうどいい

2. 私は失敗は許されない

⇒失敗しながら学べることもたくさんある

3. 人生は公平でなければならない

⇒公平でないから頑張れることもある

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★書き換え例

4. 世の中には危険がいっぱいだ

⇒心配することと、問題を解決することは違う

5. 自分の力で何かを変えることはできない

⇒自分で変えられることは変えるべきだ

6. 待っていれば問題は消えてなくなるだろう

⇒問題は小さいうちに解決すべきだ

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

#### ★行動に悪影響を及ぼす考え方

7. これまでの人生のせいでこんな自分になってしまった

⇒私は今を生きている。これからの人生は自分で選択する

8. みんな同じ行動規範に従うべきだ

⇒人それぞれ違ったルールがあってもいい

### 3. イライラしない育児

認知の歪みに気づくトレーニング

★行動に悪影響を及ぼす考え方

9. 人生はつまらない

⇒楽しみは自分で見つけていくものだ

10. 自分には信頼できる誰かが常に必要だ

⇒一番信頼しなければならないのは、自分自身だ

### 3. イライラしない育児

#### 子どもへの怒りのトレーニング

3分の2もの母親が、週に5日、子どもを大声で怒鳴りつけるほどの強い怒りを感じている

激しい怒りを  
ぶつける

罪悪感

後悔

自分を責める

自分への怒り

ストレス増加

激しい怒りを  
ぶつける

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

#### ★親の抱える不合理な信念

0歳 赤ちゃんを泣き止ませないといけない

幼児期 誰にでも明るく元気よく挨拶すべきだ

小学生 親をだますような嘘は絶対についてはいけない

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

#### ★合理的な価値観に

0歳      赤ちゃんは泣くのも仕事だ

幼児期      恥ずかしいときもあるから、無礼にならないければ問題ない

小学生      嘘はみんなつく。まずは事情を聞くべきだ

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

#### ★感情的にならずに導く

親子で解決策を考える

子どもに自分の課題として問題の解決策を考えさせる

#### 1. 子どもの気持ちを理解する

『最近～みたいだけど、どうしたの？どうしてそう思うの？ゆっくり考えていいよ』

中立な立場で話を聞く。解決方法は考えない

### 3. イライラしない育児

#### 子どもへの怒りのトレーニング

★感情的にならずに導く

#### 2. 問題を特定する

こういうことをすると〇〇という問題が起きると思う

お母さんは〇〇を心配してるんだよ

問題をクリアにしていく

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

★感情的にならずに導く

### 3. 解決策を提示する

一緒に考えよう、どんな方法があるかな

子どもが考え、親が不十分な点を補足する

どれくらいできそう？

60点より低い場合、もう一度計画を練り直す

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

#### ★注意点

- 誇張表現を使わない

『なんで全然宿題しないの？』

- 完璧主義はやめる

～であるべきという考え方。小さな成長に気がつかない

- 途中で遮らない

黙ってしまってもじっと待ってあげる。先回りしない

## 3. イライラしない育児

### 子どもへの怒りのトレーニング

#### ★注意点

- 第三者を引き合いに出さない

信頼関係を壊さないためにも自分以外の人を持ち出さない

『そんなことしたら先生に怒られるよ』

- 勝手に子どもの気持ちを読まない

『お母さんを困らせたいからそんなこと言うんでしょ？』

- レッテルを貼らない

『怠け者！』 『なんでそんなに乱暴なの？』 状況の描写をするように心がける

## 3. イライラしない育児

実践編

- ★できたことを10個寝る前に褒める
- ★大好きを100回伝える
- ★定期的にアルバムを見て感情を共有する