

sunny smile

理想の子育て基礎講座

1. 子どもの能力は計り知れない

- 100%その子の個性で生まれてくる
- 小学生で50%、大人になったら20%
- 親と子が一致しないのは当たり前
- 子どもは全員天才
- 能力を伸ばせるかは親次第
- 子どもの能力を最大限に引き伸ばすために、声かけで指導していく

才能と能力の違い

才能と能力の違い

才能

生まれつきの力

能力

物事を成し遂げることができる力

卵



卵



卵



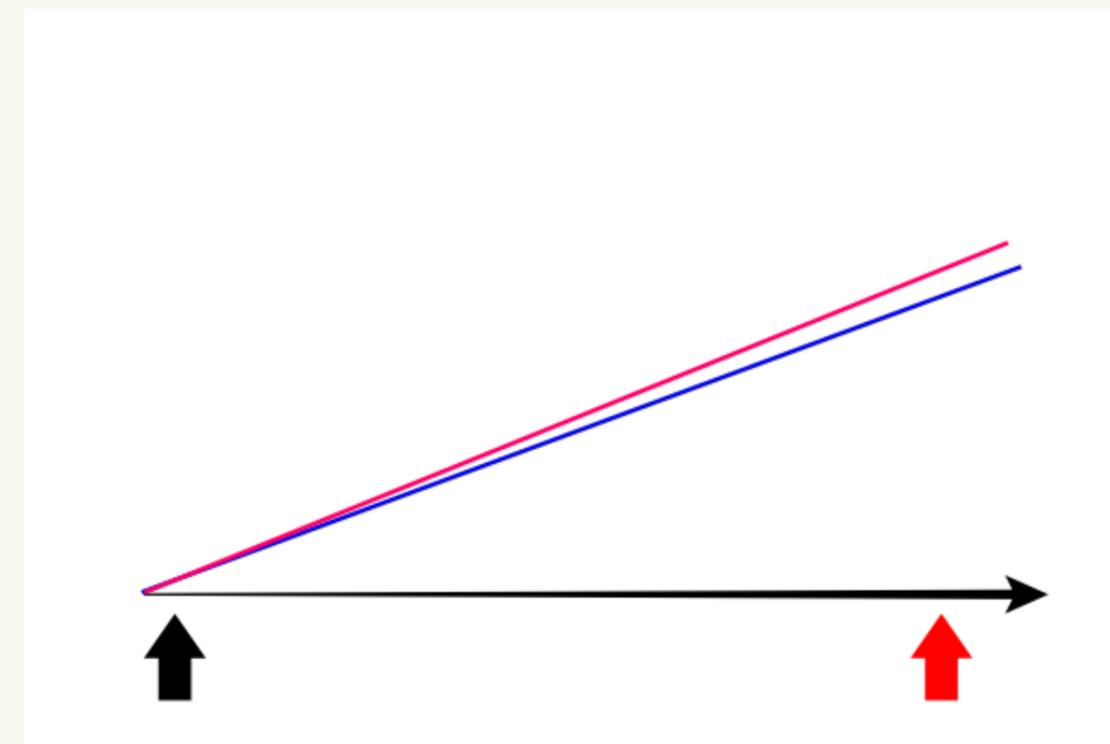
才能

能力

2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

子育ての知識をつけることが大事

- 子育ての経験が足りないのは仕方がない
- 経験を補うために知識をつける
- 子育てには予習が大事
- 30歳になった我が子の姿を考える



遠くを見据えて逆算で考える

2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

コーチングとティーチングの違い

ティーチング . . . 上の立場に立って
持っている知識を教えてあげること

コーチング . . . **同じ立場**に立って、
能力を最大限に発揮できるように導くこと

2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

新しい知識をつけることで想定内を広げていく

想定外があったらパニックになる

想定内を広げるだけでパニックになるのを避けることができる

2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

どうやって変わるのか？

今生きているのは
これまでの考え方のおかげで生きている

性格やこれまでの考え方をがらりと変えることはできない

変えようとするとも恐怖心が勝つ

知識をつける >>> 理解している

>>> 実践している >>> できている

一度ではできない、繰り返し実施していくことが大事

2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

環境を変えていく

- 違ったことをしてみる
- 新しいところに行ってみる
- 知らない人と話してみる
- 教材で学んでみる

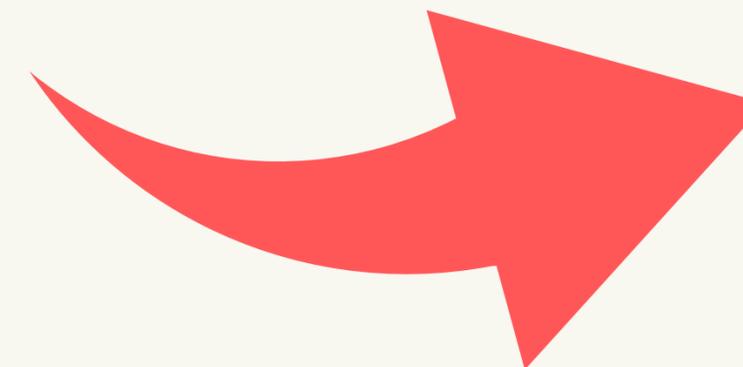
2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

情報に惑わされない

情報が溢れていて混乱してしまう

何が正解かわからない

自分の中の正解を見つけ出してブレない軸を作る



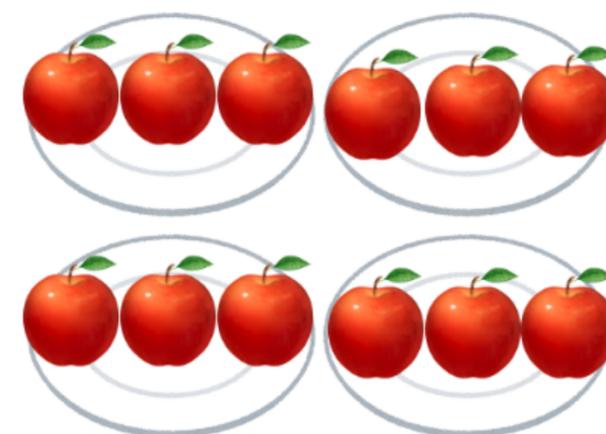
2. お母さん自身の考え方、声かけを変えること によって自然と子どもが変わっていくという考え方

情報に惑わされない

怒ることについても正解、不正解はお母さんによって違う

ノウハウはないので絶対できるという方法論はない

- 物事の本質を見る
- 言葉と行動の一貫性



$$3 \times 4 = 12$$

3. 子どもに必要な力

①自己肯定感

②語彙力

③推測する力

④最後までやりきる力

3. 子どもに必要な力

6つの要素

①自己肯定感 生きているだけでいい

根っこ 自尊感情

自分には価値がある

幹 自己受容

ありのままを認める

枝 自己効力感

自分はできると思える

葉 自己信頼感

自分を信じる

花 自己決定感

自分で決定できる

実 自己有用感

自分は何かの役に立っている

3. 子どもに必要な力

①自己肯定感 他人と比べない

- 9歳より前に他者視線が身についてしまうと自分の軸が作れない
- マイナスに目を向ける文化
- 苦手なことを克服するより、得意なことを引き延ばした方が効果的
- 順位を気にせず、その子の最大限を出し切れたのか？

3. 子どもに必要な力

①自己肯定感 短所は個性と割り切る

- 短所に注目すると自己肯定感が下がる
- 長所に注目する
- 寝る前にできたことを10個褒めてあげる

3. 子どもに必要な力

①自己肯定感

ワーク：他人の目を気にしないようにしよう

恥ずかしいと思った時に「やめなさい」と言ってしまいがち

① 恥ずかしいと思ってしまったこと

② 次はこうしてみよう

③ 実行

3. 子どもに必要な力

②語彙力

- 3歳頃に自分の主張ができている状態を作り出す
→ コミュニケーションが楽になる
- 0歳からの言葉のシャワーが大事 **読み聞かせ** **子守唄**
- 聞き役に徹する（13歳頃には、母：子ども = 2：8）

3. 子どもに必要な力

②語彙力

- 石が落ちている場面

子どもが気づいて石を避ける

お母さんが抱えて避ける、石を避ける

何も言わずに見守る

一度は転ぶかもしれないけど
次から気をつけられるようになる

- 命令× アイメッセージで伝える

YOU 「早くしなさい！」

I 「早くしてくれたら嬉しいな」

自分が責められているわけじゃないと感じて話を聞いてくれる

3. 子どもに必要な力

③推測する力 日常生活で子どもに計画を意識させる

お母さん自身が段取りを意識する

(例) 夕食3品作る時に、まずは全部野菜を切ってからお肉を切ろう

(例) 洗濯物は大きいものから順に干していこう

手間を省く、時短、心的負担を減らす方法を考える

言葉にして一緒に伝えながらやってあげる

3. 子どもに必要な力

③推測する力

朝起きた時に一日のスケジュールを把握させる

起きてからの流れを説明する

なるべく決定権を子どもに与える

普段と違う時には事前に把握させてあげる

3. 子どもに必要な力

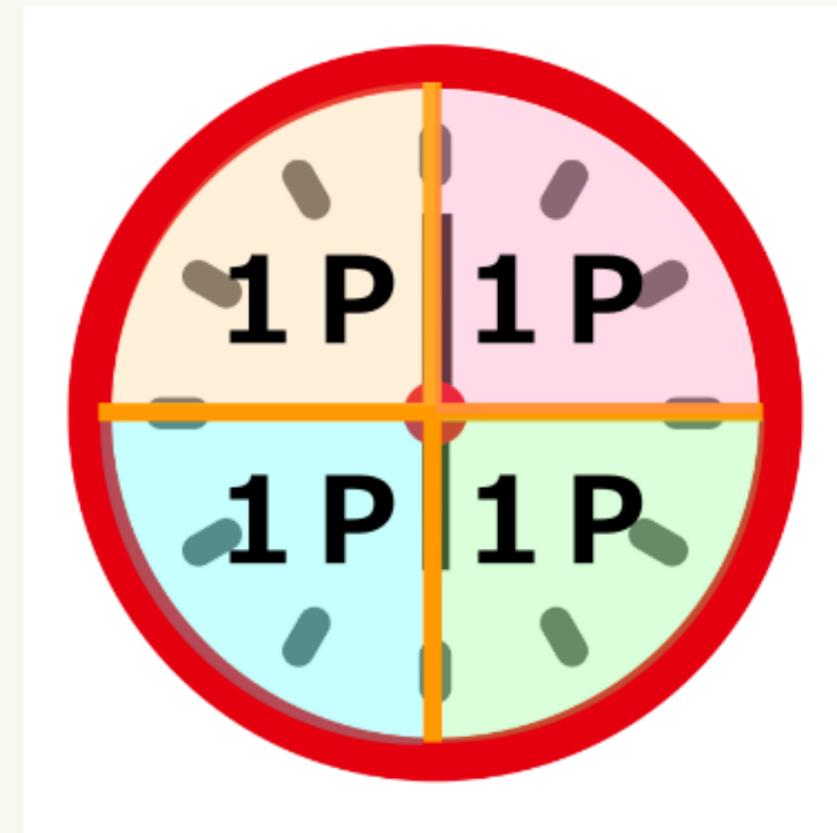
15分1ポイント

③推測する力

ポイント制でスケジュールを立てる

お迎えから就寝まで（18:00～21:00）

3時間12ポイント



お風呂 2P

ご飯 2P

寝る準備 1P

絵本 〇P

宿題 〇P

ゲーム 〇P

3. 子どもに必要な力

④最後までやりきる力

心配しない

信じる

困った時はお母さんに戻ってきてもいい⇨自信に繋がる

4. 声かけの基本

セットアップ

話し始めようというのがわかる合図を作る

両手を広げておいで、目を見て会話をスタート

大好きを伝えるときこそセットアップから

4. 声かけの基本

ミラーリング

話すスピード

しぐさ

目線

4. 声かけの基本

質問

クローズドクエスチョン

YESとNOで答えられる質問

オープンクエスチョン

いつ

どこで

誰が

何を

どのように



4. 声かけの基本

質問

クローズドクエスチョン

YESとNOで答えられる質問



オープンクエスチョン

「なぜ？」の使い方に注意

YOUメッセージだと責めてしまうときに使いがち

怒っているとき、トラブルの時には「なぜ？」は使わない

親子の触れ合いの時間に使うこと

自分の関係ないところに使う

小学生高学年以降になると「なぜ？」と考えることは効果的

4. 声かけの基本

質問

0歳からの心がけ

NG

おむつ替えるよ

OK

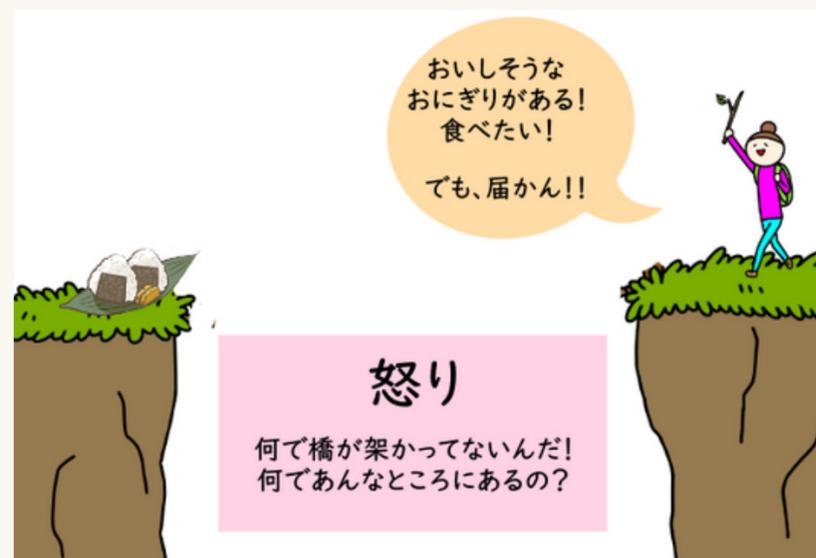
おむつ替えようか？

5. イライラしないために

怒ってもいい

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



5. イライラしないために

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

5. イライラしないために

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

5. イライラしないために

抑えることはできないし、抑える必要もない

怒りの表現方法を変えていこう

- ネチネチ文句を言う
- 無視をする
- 暴力をふるう
- 適切に吐き出しながら伝えていく

5. イライラしないために 対処法

★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』

5. イライラしないために 対処法

★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！』

5. イライラしないために 対処法

★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

5. イライラしないために 対処法

★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



5. イライラしないために 対処法

★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

5. イライラしないために 対処法

★何が悲しいか考える

★好きすぎて悲しいんだよねと伝える

想定内を広げる

5. イライラしないために

子どもは人権をもつ一人の人間

心の基本的人権

1. 自分自身である権利、人と違っている権利
2. 自己表現する権利
3. 気持ちや決定を変更する権利
4. ありのままの感情を感じ取る権利
5. 不完全である権利

5. イライラしないために

子どもは人権をもつ一人の人間

心の基本的人権

6. 責任を取らない権利

7. 間違いや失敗をする権利、その責任を取る権利

8. ノーを言う権利

9. 行動を起こす権利

10. 選択する権利

5. イライラしないために

優先順位

優先順位の考え方

やらないといけないことの順

自分のモチベーションが上がる順

行動の後のご褒美の考え方

- 先にやりたいことをやってから頑張る
- 最終的にやらないといけないことが完了すればそれでいい

見えることだけではなく、見えないものも含めて考える

5. イライラしないために

優先順位

優先順位の考え方

見えることだけではなく、見えないものも含めて考える

見えるもの

時間

知識

漢字が書ける、
テストでいい点が取れる

見えないもの

モチベーション

思考力

→わからないことを調べる力

5. イライラしないために

優先順位

天秤にかける

日々いろんなことを天秤にかけている

目に見えないことも天秤にかける



自分の子だけが
暴れている

色々試しながら
学んでいる

英単語が書ける
英検〇級

外国人と話したい
海外に行ってみたい