

コーチングって？

ポジティブゆとり子育て
みわ



お約束

- 01
- 02
- 03

講座内は安心・安全の場です
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



第5回目 コーチングって？

01

コーチングとは？

コーチングとは何か？
ティーチングとの違い
と効果など、
コーチングの基礎につ
いてお伝えします。

02

能力の引き出し方

コーチングの手法を使
って子どもの能力を最
大限に引き出すことが
できます。

03

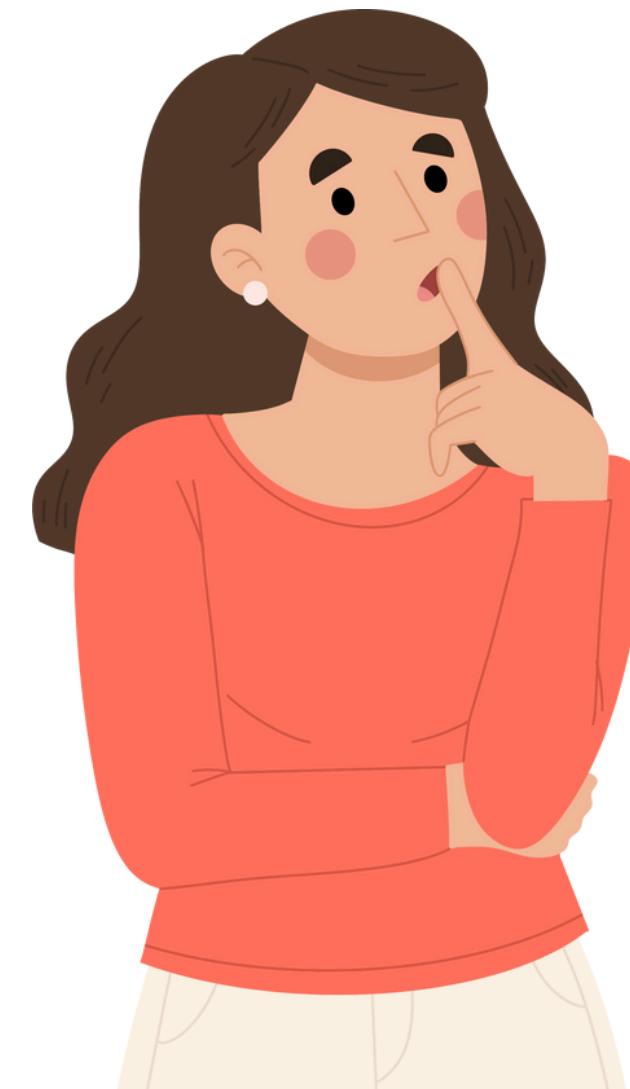
声かけ方法

効果のある声かけ方法
について、具体的な場
面ごとにお伝えしま
す。

コーチングとは？

コーチングとは？

コーチングって何？



コーチングとは？

コーチング

||

対話によって相手の目標達成をサポートするための
コミュニケーション手法

コーチングとは？

コーチング

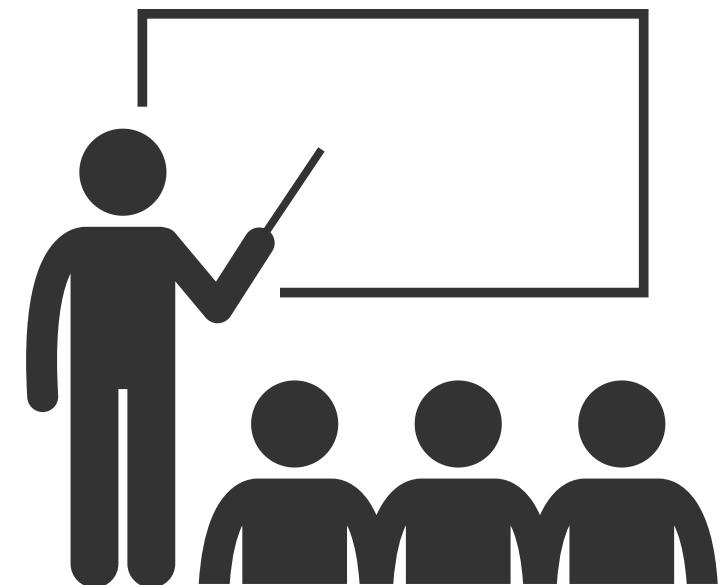
- ・ どういった目標・目的をもって、何をどうしていきたいのか
全て本人自身が決めていくもの
- ・ コーチは、**最大限**、
相手がもっている能力をどれだけ引き伸ばせるか
- ・ 手段はコーチが決めるのではない
そこに到達するために最善の策を教えてあげる・一緒に頑張る



コーチングとは？

ティーチングとコーチングの違い

ティーチング



答えを教える

コーチング

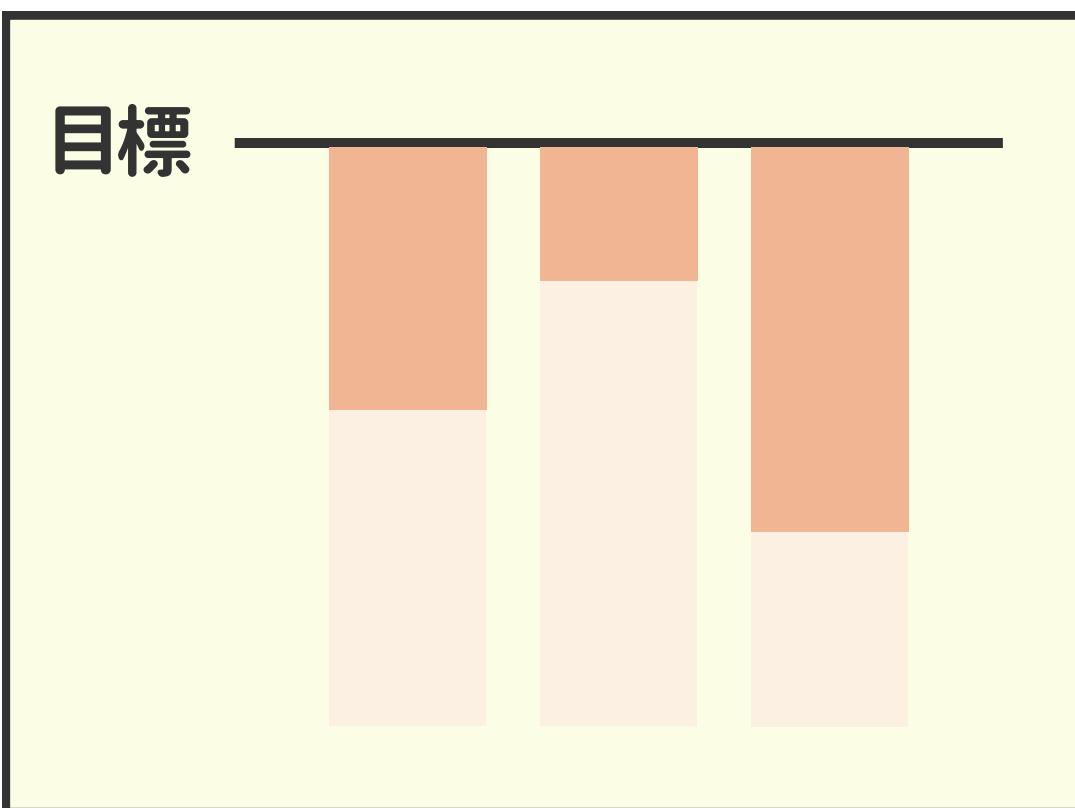


答えを引き出す

コーチングとは？

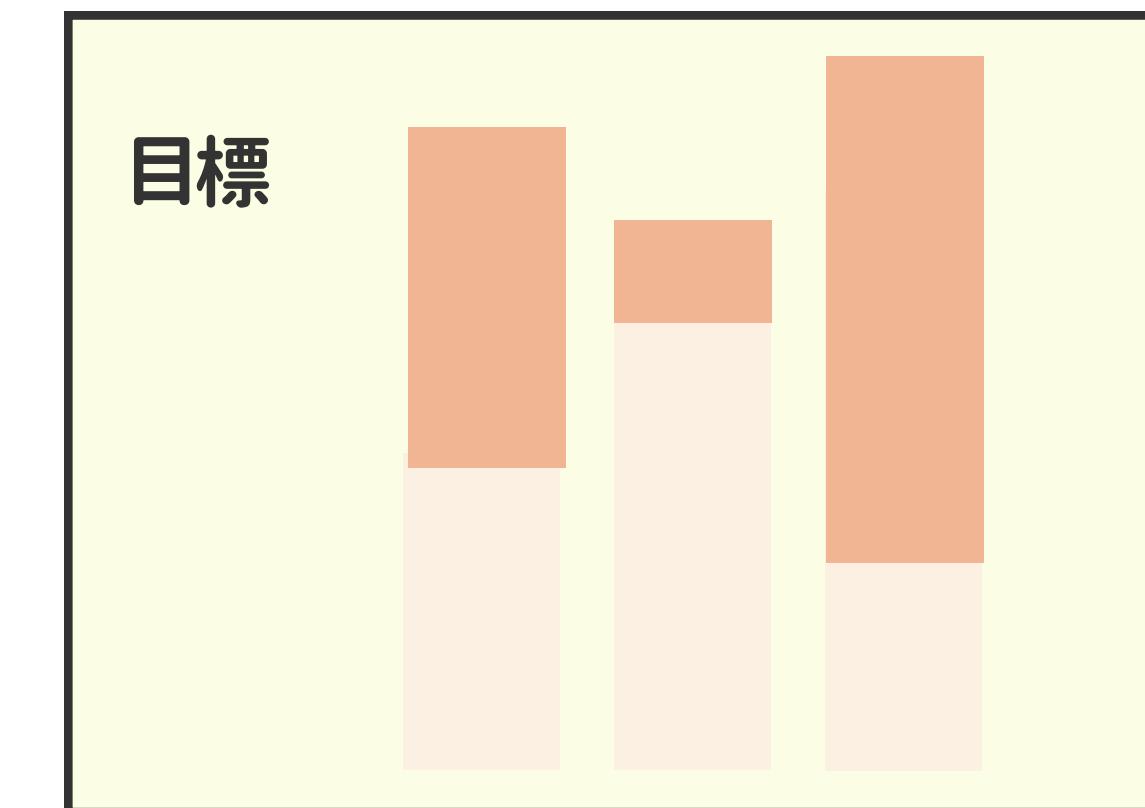
ティーチングとコーチングの違い

ティーチング



目標は皆一定

コーチング



目標は一定でない

コーチングとは？

子育てコーチング

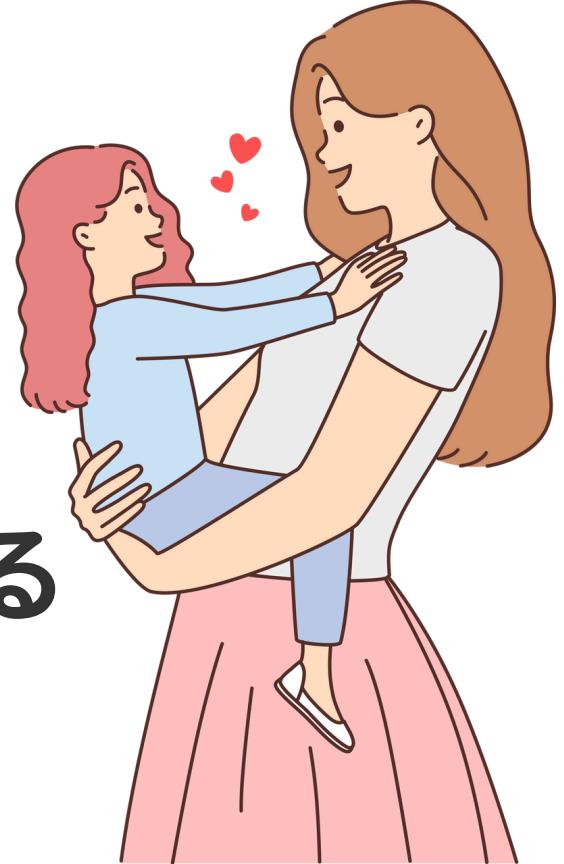
||

子ども自身の中にある可能性に気づき、
積極的に引き伸ばしていく

親が子どものコーチになる！

コーチングで得られる効果

- ・子どもの自己肯定感が高まる
- ・自主性を伸ばすことができる
- ・自ら考え行動できる子どもになる
- ・子どもの可能性を最大限に引き出せる
- ・子どもに合った子育てができるので、ストレスが減る



コーチングとは？

コーチングを行うにあたっての心得

- ① 結果を求めすぎない
- ② 子は親の鏡
- ③ 子どもを支配しない
- ④ 褒める重要性
- ⑤ 子育ての知識をつける

①結果を求めすぎない

- ・人の根本的な性格は変わらない
- ・すぐに結果を求める
- ・日々の小さな変化に目を向ける
- ・できないことではなく、できたことを意識する
- ・スマールステップ



コーチングとは？

②子は親の鏡

Q.どんな子どもに育ってほしい？



②子は親の鏡

Q.どんな子どもに育ってほしい？

- ・勉強できる子
- ・優しい子
- ・丁寧な言葉を話せる子
- ・挨拶ができる子
- ・最後までやり遂げられる子



②子は親の鏡

理想通りに演じることが大事

- ・演じなくてもその状態であることが1番
- ・自然に子どもが手本にしたい親になっているのが理想
- ・母親の言葉にしていることに子どもは影響を受けやすい
- ・小さな言葉を意識する

演じる→自然にできるように→子どもが真似る

③子どもを支配しない

命令

「～しなさい」 「～して」 「～するな」

- ・片付けしなさい
- ・早くして
- ・勉強しなさい
- ・触るな



③子どもを支配しない

命令

「～しなさい」 「～して」 「～するな」

- ・人は他人から強制されることが嫌い
- ・命令=自分のことを信頼してくれていないんだな
→やる気をなくす

子どもを対等の人間として扱うことを意識する

③子どもを支配しない

お願い

「～してくれる？」 「～できる？」

- ・子ども自身に選択権を与える
- ・自主性を高める



③子どもを支配しない

相談形

「～どうしたらいい？」 「～いい方法ある？」

- ・子どもの案を認める
「いいね」 「そうやって考えたんだね」
- ・思考力が身に付く



コーチングとは？

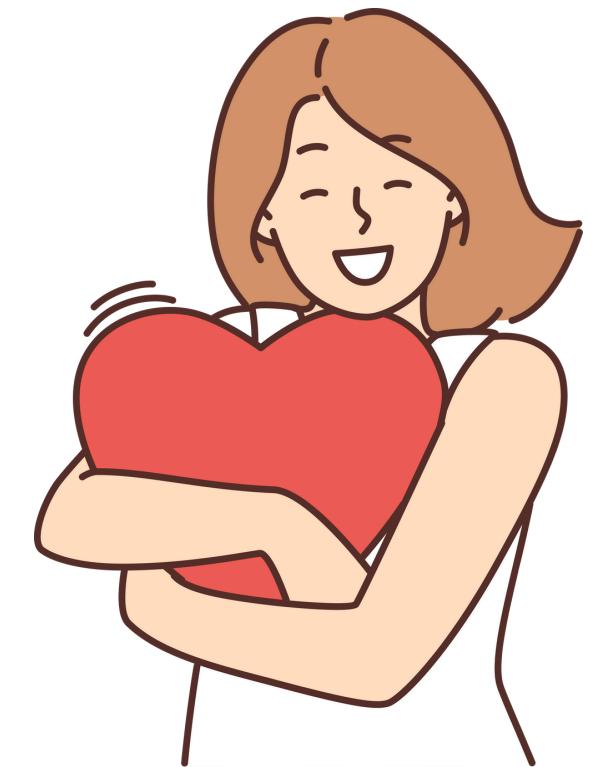
④褒める重要性

褒めるは甘やかし？

④褒める重要性

褒めの効果

- ・自己肯定感が高まる
- ・自信がつき、新たなことに意欲的になる
- ・褒めた人にも好影響（ドーパミン分泌）



④褒める importance

たくさん褒めるには？

【ハードルを下げる】

- ・ご飯を残す → 量を減らす
- ・字が汚い → キレイにかけているものを探す
- ・兄弟げんかが多い → 仲がいい時に褒める

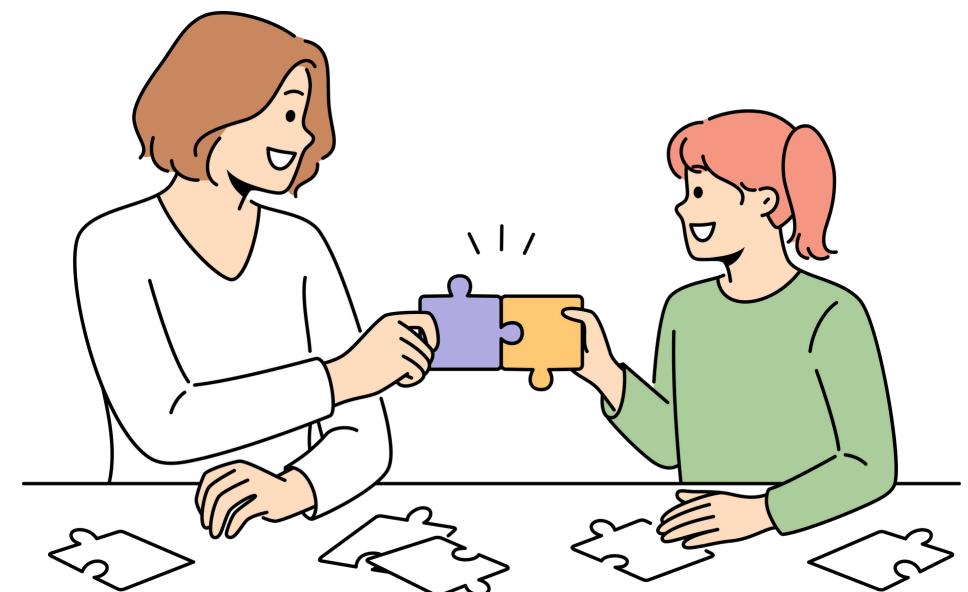
④褒める importance

褒め方のポイント

【結果ではなく過程を褒める】

例) テストでいい点数をとった場合

- ✖ 頭いいね、すごいね
- 毎日勉強頑張ったね



④褒める重要性

褒め方のポイント

【事実を認める】

例) 1人で着替えられた場合

✗ えらいね！

○ 1人で着替えられたね



⑤子育ての知識をつける

- ・将来を見据えて逆算で考える
忙しいからスマホを与える
→今：手っ取り早いし楽できる
→将来：マイナスにならない？
- ・子育ての知識をつける・予習する
後悔しないように



コーチングとは？

⑤子育ての知識をつける

子どもを変える



親が変わる



コーチングとは？

⑤子育ての知識をつける

子どもを変える



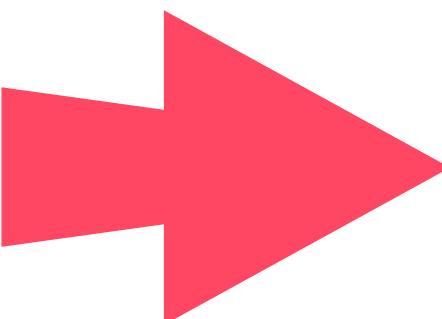
親が変わる



コーチングとは？

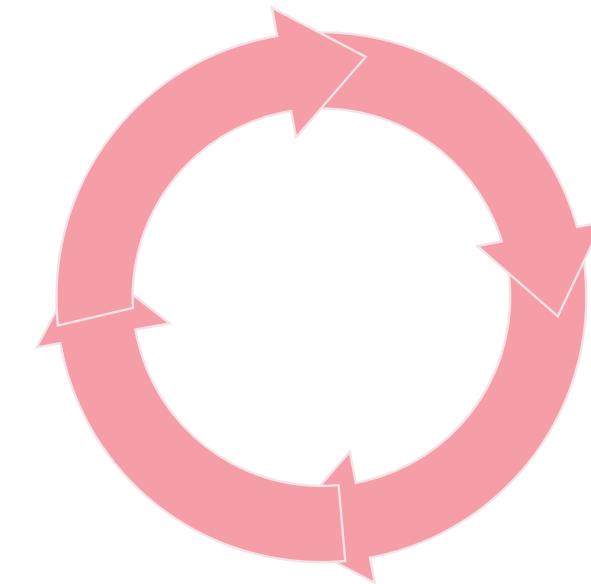
⑤子育ての知識をつける

親が変わるとは？



できる

知識をつける



理解する

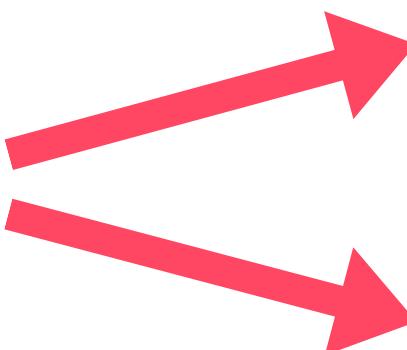
実践

繰り返し実施する

⑤子育ての知識をつける

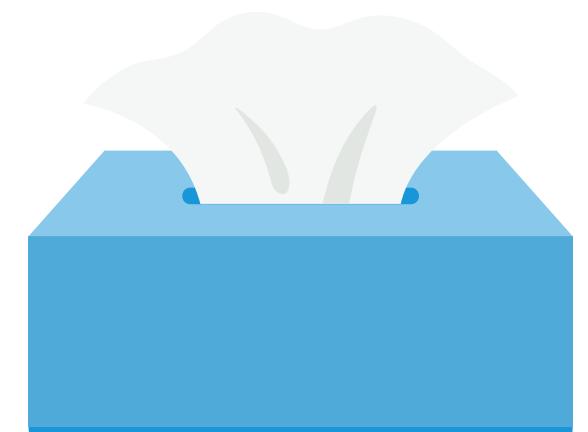
知識があると… 怒りを防ぐことができる

ティッシュを箱から
全部出す



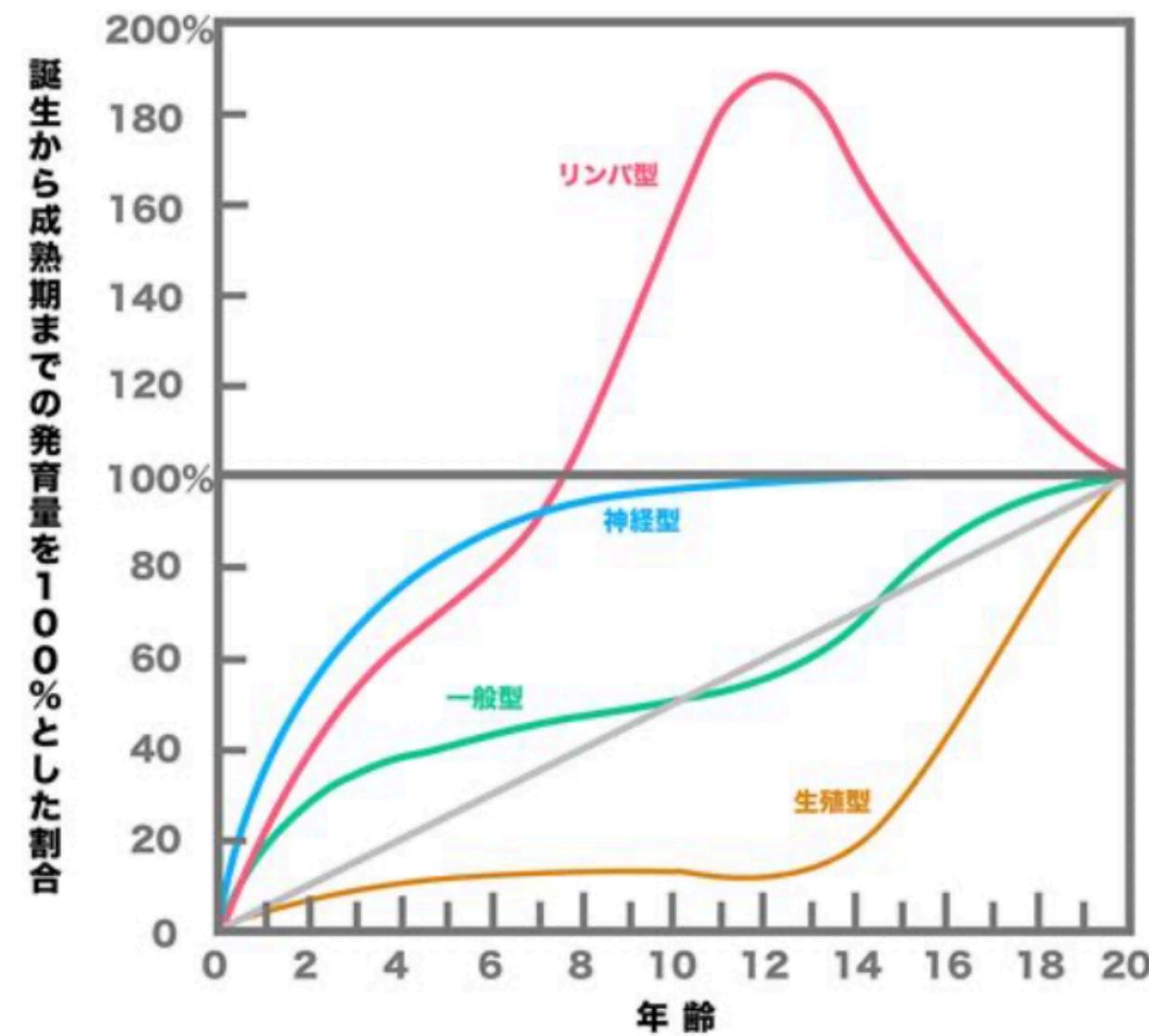
「こんなにいっぱいにして！」

「仕方ないか」



コーチングとは？

スキヤモンの発達曲線



神経系 (脳) の発達は…

3歳… 80%

6歳… 90%

リンパ系…胸腺・扁桃

一般型…心臓・骨など

生殖形…卵巣・精巣など

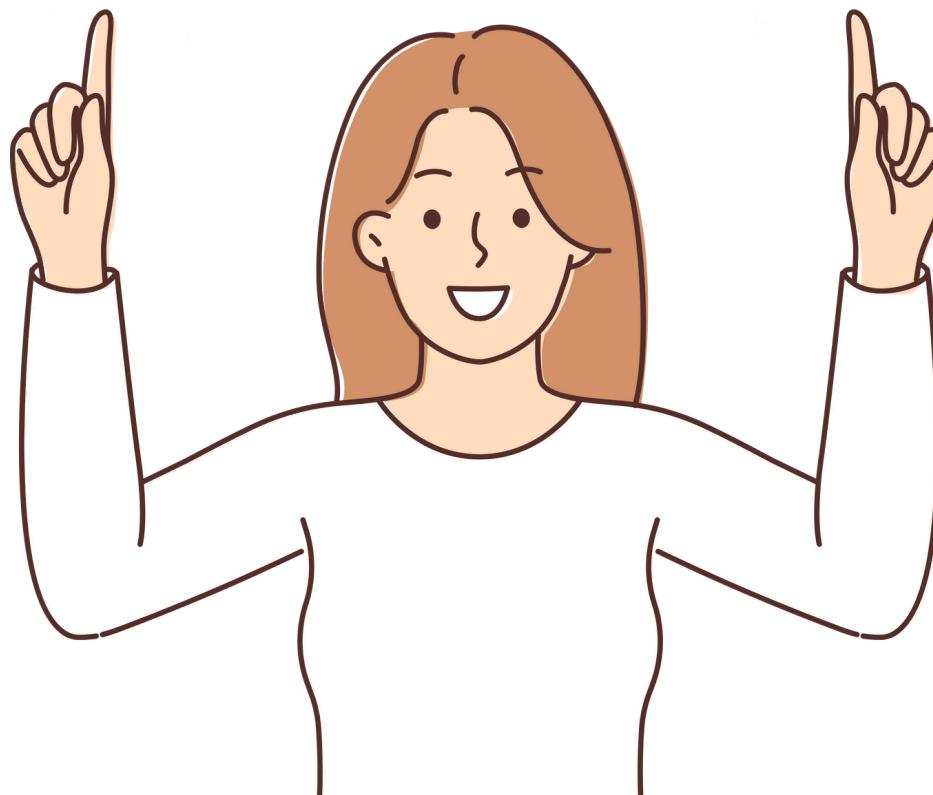
能力の引き出し方

能力が高い状態って？

- ①思いや考えが主張できる
- ②自分軸が作られている
- ③計画力がある
- ④最後までやり切る力がある

子どものうちから身に付くいると、楽に子育てできるようになる

親が気を付けるポイント



①思いや考えが主張できる

- ・**傾聴**の姿勢…とにかく子どもの話を最後まで聞く
13歳ごろには、母2：子ども8
- ・考える力を育む…先回りせず、**失敗**の経験をさせる
お茶を注ぐ・石を避けて歩く
- ・命令しない…**アイメッセージ**

②自分軸を作れている

- ・他人と比べない…9歳より前に他の子と比べられて
いると自分の軸が作りにくく
- ・得意なことを引き延ばす
- ・結果より過程を認める（過去のわが子と比べる）
テスト、かけっこ
- ・短所よりも長所に注目する（できること10個見つける）

③計画力がある

- ・日常生活で子どもに計画を意識させる
母の段取りを意識して言葉で伝える (料理・洗濯)
- ・朝起きた時に、1日のスケジュールを意識させる (0歳から)
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 (今日何する?)
普段と違う時には事前に把握させてあげる
- ・自分でスケジュールを立てて実行する経験を (時計が読める)



④最後までやり切る力がある

- ・母の応援が最大のエネルギー

心配=愛情 ではない

心配=信頼していない?

応援=信頼



声かけ

コーチング的声かけの基本

命令



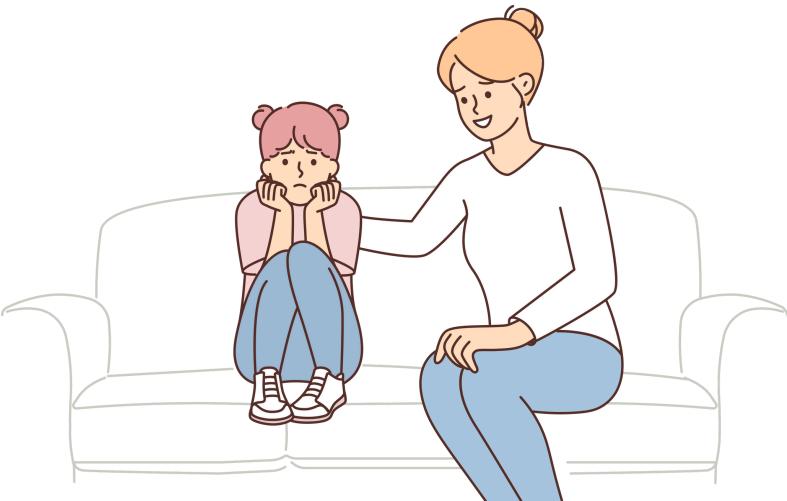
「〇〇しなさい！」

コーチング的声かけの基本

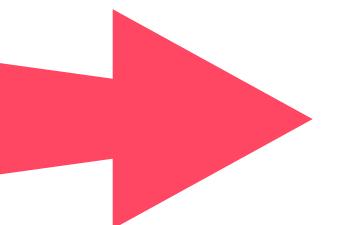
命令



質問



「〇〇しなさい！」

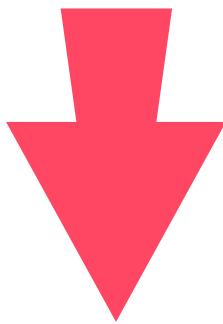


「いつ起きる？」
「何着る？」
「〇〇しようか？」

質問の種類

クローズドクエスチョン…YESとNOで答えられる質問

「ご飯食べようか？」
「起きる？起きない？」



オープンクエスチョン…5W1H

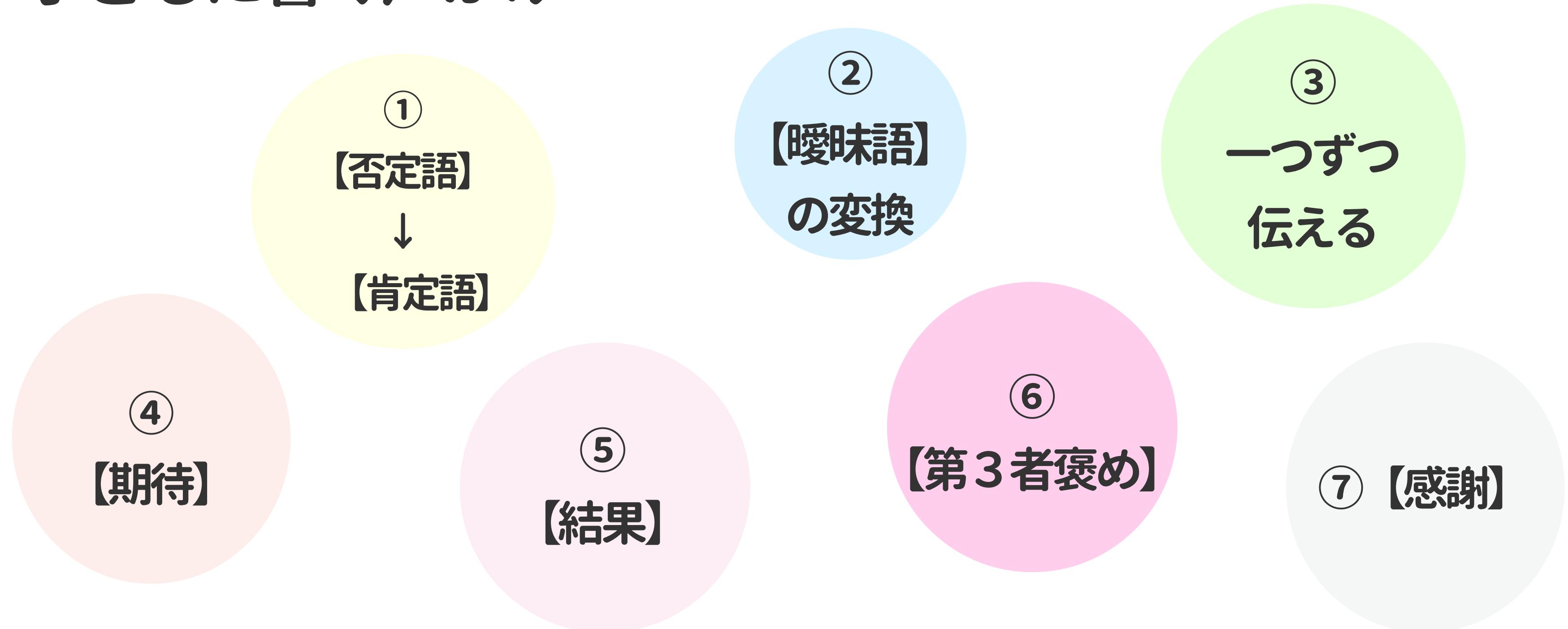
いつ・どこで・誰が・何を・どのように

注意

- ・ オープンクエスチョンに慣れないいうちは
YES／NOで答えられる質問・2択で答えられる質問から
- ・ 「なんで？」の使い方
 - ・ 怒っている時、トラブルの時「なんで？」は使わない
 - ・ 親子のふれあい・会話の時「なんで虹が出るんだろうね？」
 - ・ 小学校高学年以降になると、原因や対策を自分で考えるために使う

子どもに響く声かけ

子どもに響く声かけ



声かけ

① 【否定語】 → 【肯定語】

走らないで

歩こうね

叩かないで

話してごらん
ここは叩いていいよ

登らないで

降りようね

落とさないで

しっかり持ってね

静かにして

ありさんの声でね

行かないで

ここにいてね

触らないで

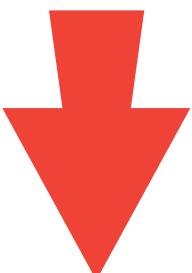
見るだけね

ダメ！

ストップ！

② 【曖昧語】

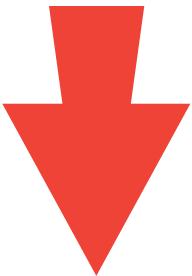
「ちゃんとして」
「しっかりして」
「きちんとしないと」



求めている意味が伝わりにくい

② 【曖昧語】

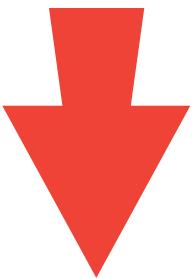
ちゃんとして



- ・椅子に座って食べるよ
- ・電車の中は静かに座るよ
- ・おはようと挨拶するよ
- ・片付けを最後までしようね

② 【曖昧語】

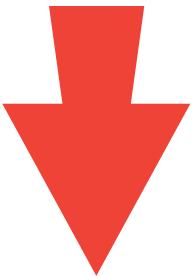
しっかりして



- ・約束は守ろうね
- ・茶碗を持って食べるよ
- ・タオルで拭いてね
- ・1人で歩こうね

② 【曖昧語】

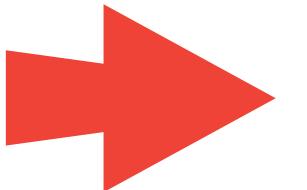
きちんとして



- ・手をキレイに洗おうね
- ・シャツはズボンに入れるよ
- ・先に宿題をしてからね
- ・ゴミはゴミ箱に入れるよ

③ 【一つずつ伝える】

顔を洗って歯磨きして
着替えてから
力バンを持って出発するよ！

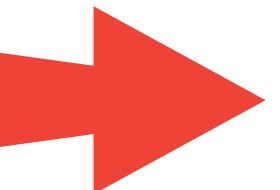


「顔を洗おうね」
「歯磨きするよ」
「着替えようね」
「力バン持った？」
「出発するよ」

一つ終わってから次

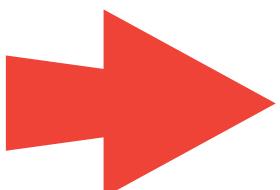
④ 【期待】

早くしないと
保育園に遅れるよ



いそいで準備したら
保育園に行けるよ！

たくさん食べないと
大きくなれないよ



たくさん食べたら
大きくなれるよ

⑤ 【結果】

「〇〇したからできたね！」

「早くご飯食べたから遊べたね」

「お礼を言うと気持ちいいね」

「練習頑張ったからシートが決まったね」

⑥ 【第三者褒め】

「〇〇から聞いたよ」

本人の前で第三者に伝える

「〇〇して喜んでもらったんだって」

⑦ 【感謝】

最強の言葉「ありがとう」

まとめ

- ① 【否定語】 → 【肯定語】
- ② 【曖昧語】
- ③ 【一つずつ伝える】
- ④ 【期待】
- ⑤ 【結果】
- ⑥ 【第三者褒め】
- ⑦ 【感謝】

challenge!

子どものいいとことを伝えよう

子どものいいところを
毎日10個伝えよう

振り返り

アウトプットしよう

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？