

コーチングって？

ポジティブゆとり子育て
みわ



01

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

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率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



01

コーシングとは？

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

02

能力の引き出し方

コーシングの手法を使
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？

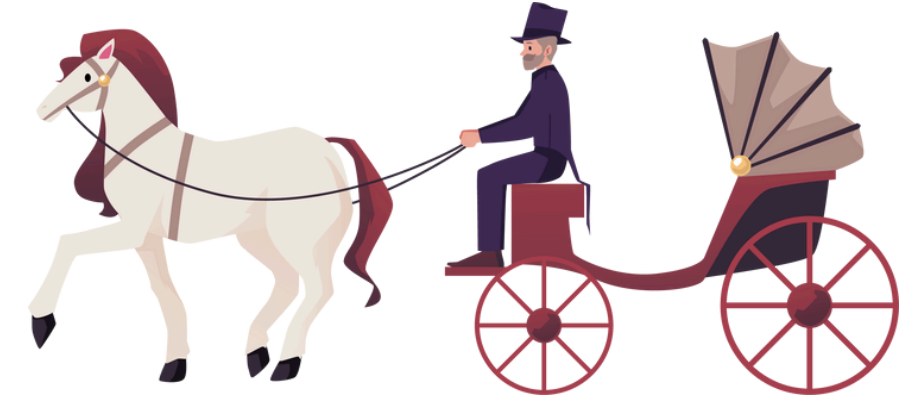
コーチング

＝

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

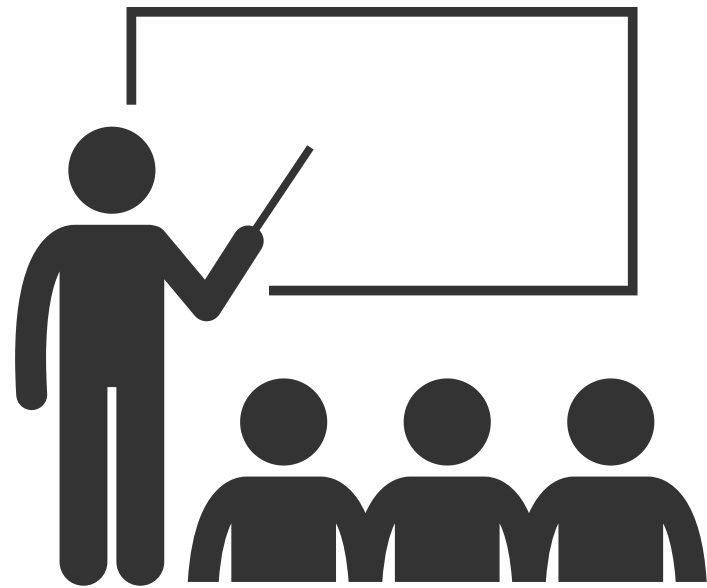
- どういった目標・目的をもって、何をどうしていききたいのか
全て本人自身が決めていくもの
- コーチは、最大限、
相手がもっている能力をどれだけ引き伸ばせるか
- 手段はコーチが決めるのではない
そこに到達するために最善の策を教えてあげる・一緒に頑張る



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

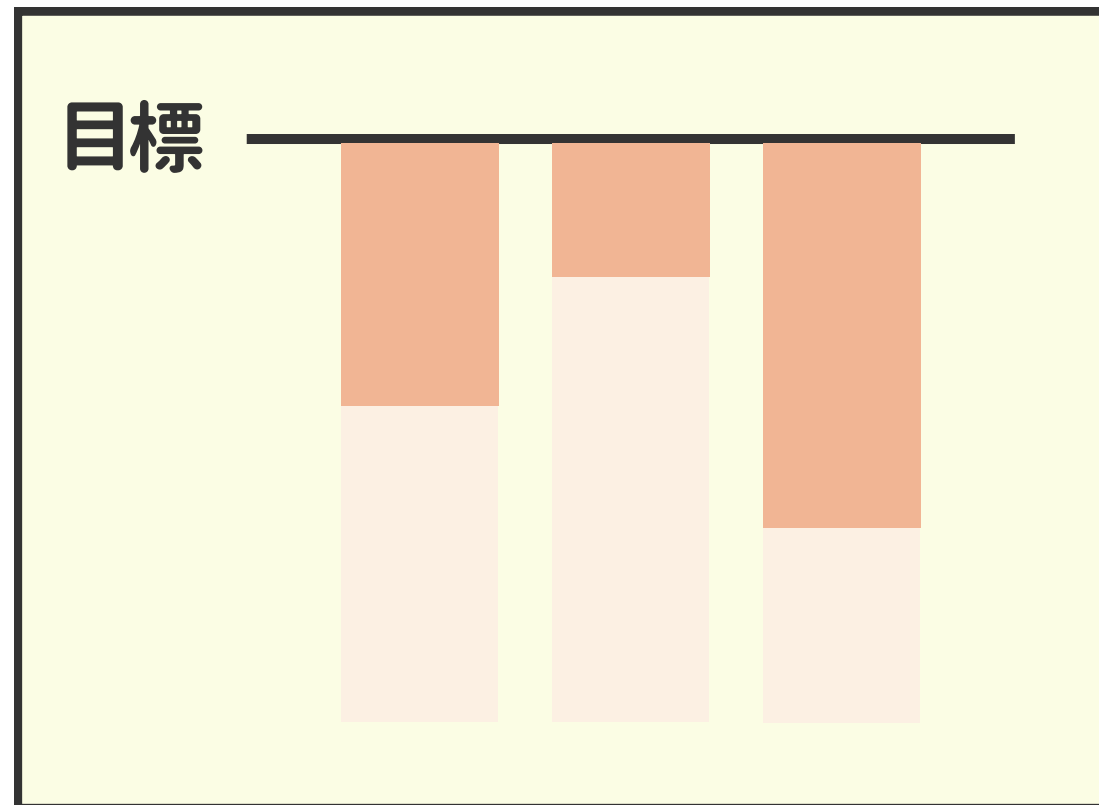
コーチング



答えを引き出す

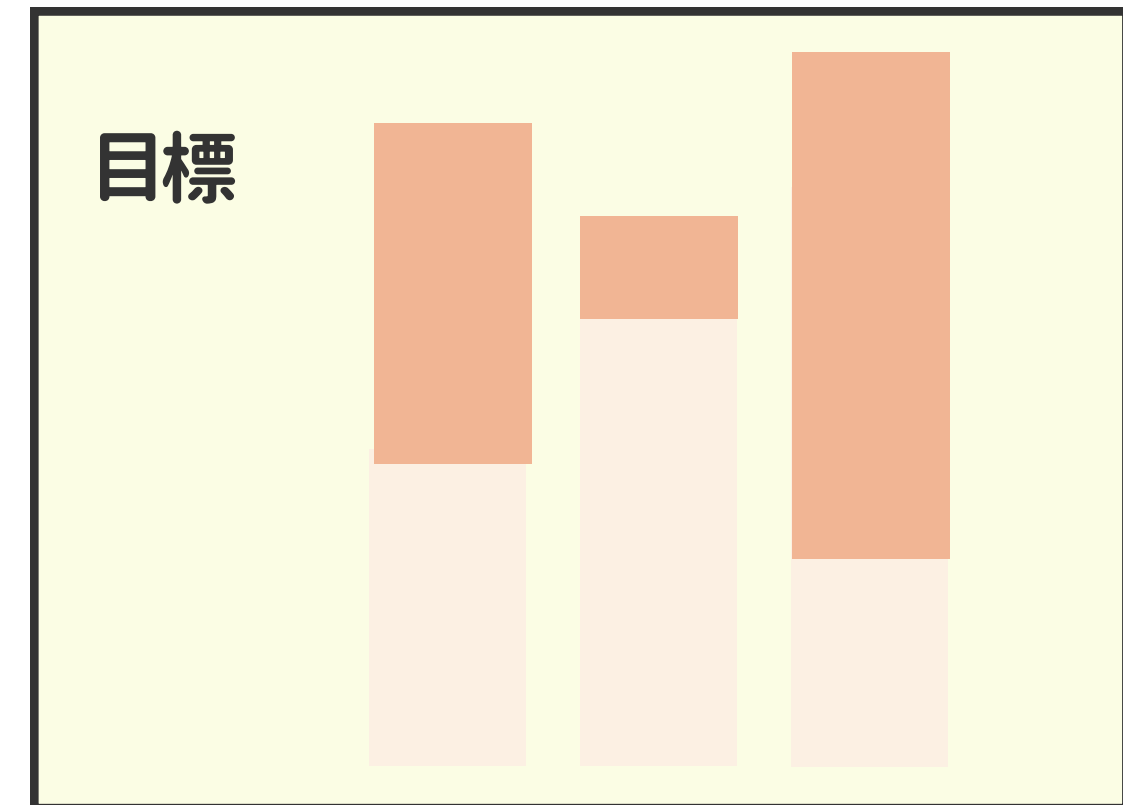
ティーチングとコーチングの違い

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

子育てコーチング

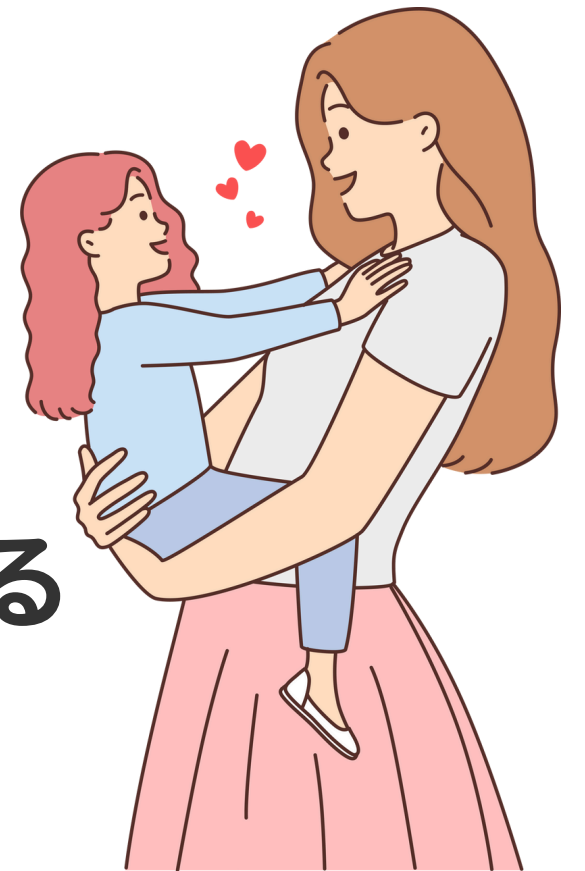
＝

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
- ・すぐに結果を求めない
- ・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
- ・スモールステップ



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



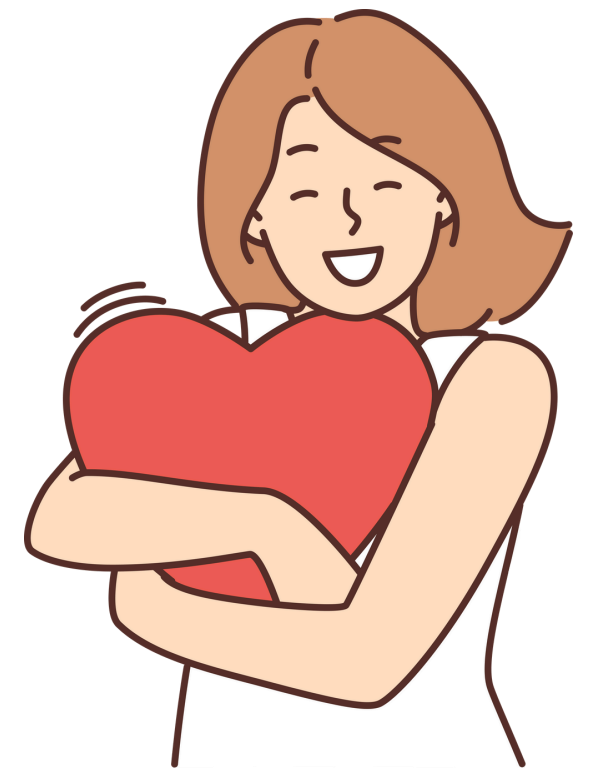
④褒める重要性

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褒める重要性

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褒める重要性

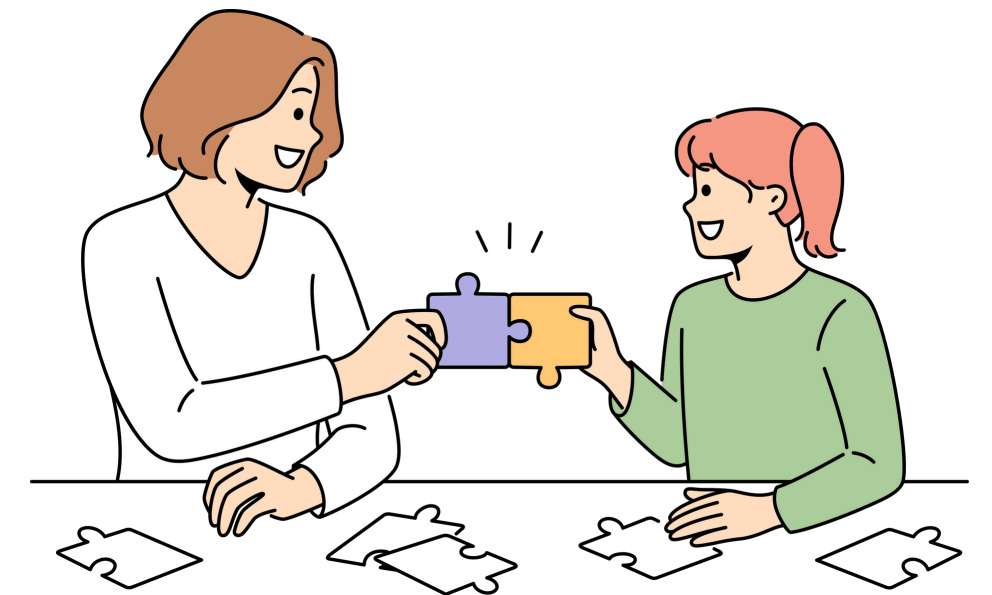
褒め方のポイント

【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



⑤子育ての知識をつける

子どもを変える



親が変わる



⑤子育ての知識をつける

子どもを変える

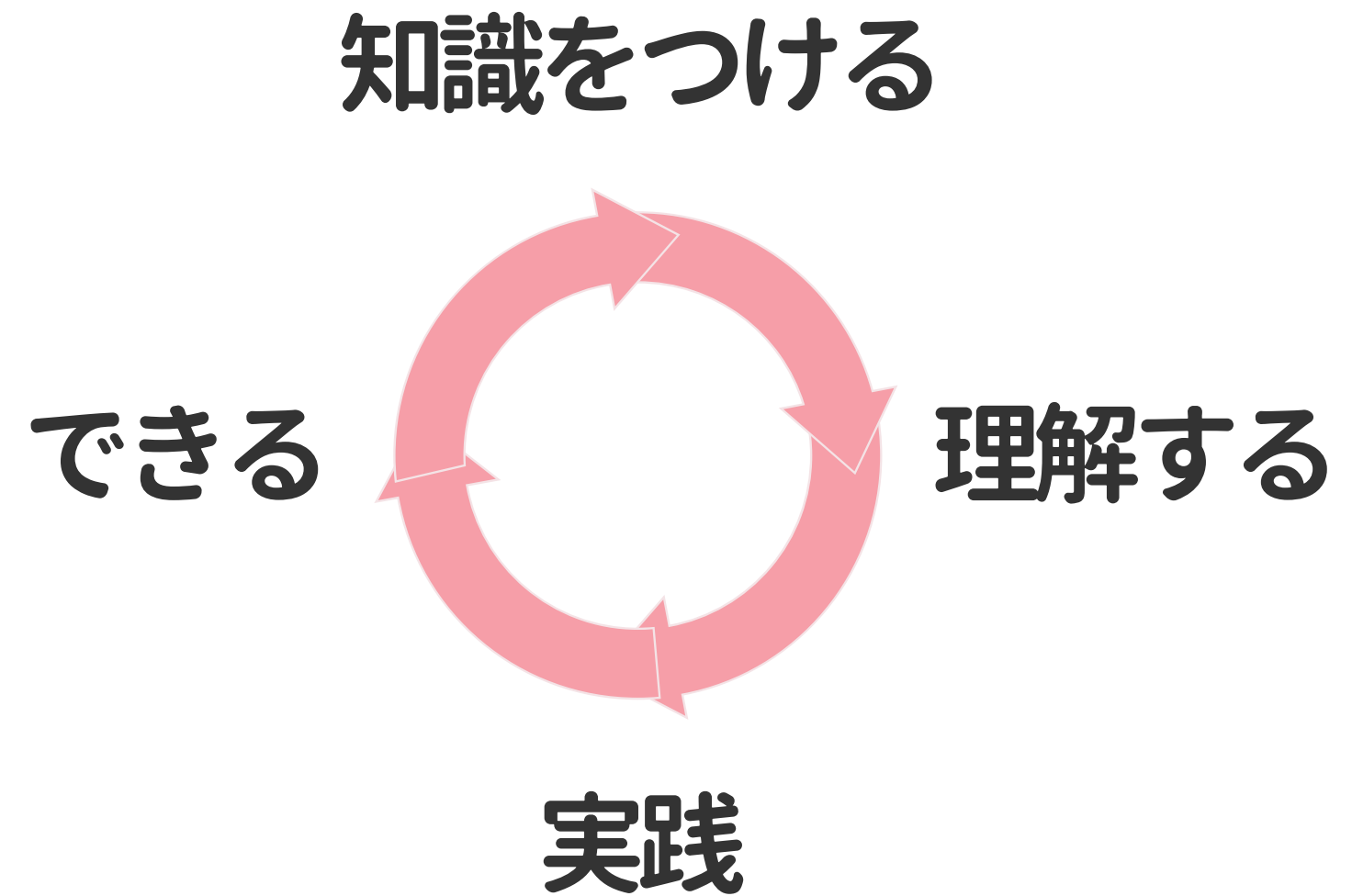
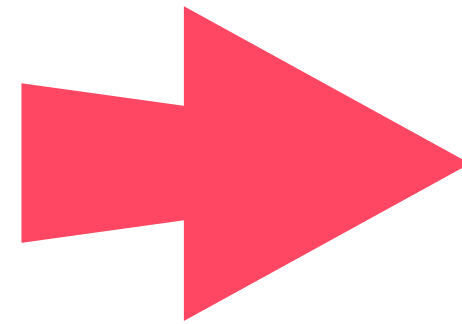


親が変わる



⑤子育ての知識をつける

親が変わるとは？

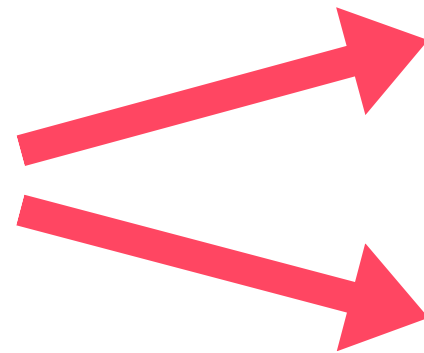


繰り返し実施する

⑤子育ての知識をつける

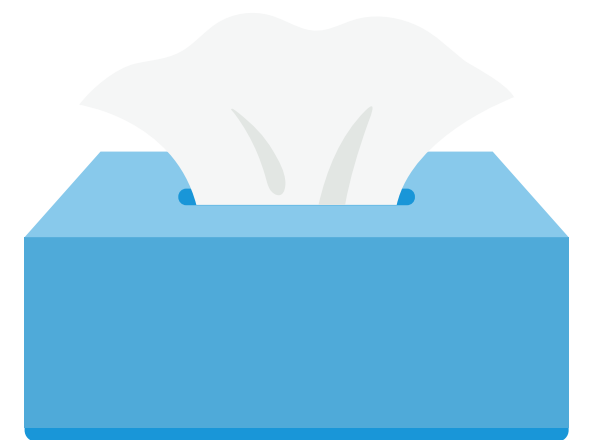
知識があると… 怒りを防ぐことができる

ティッシュを箱から
全部出す

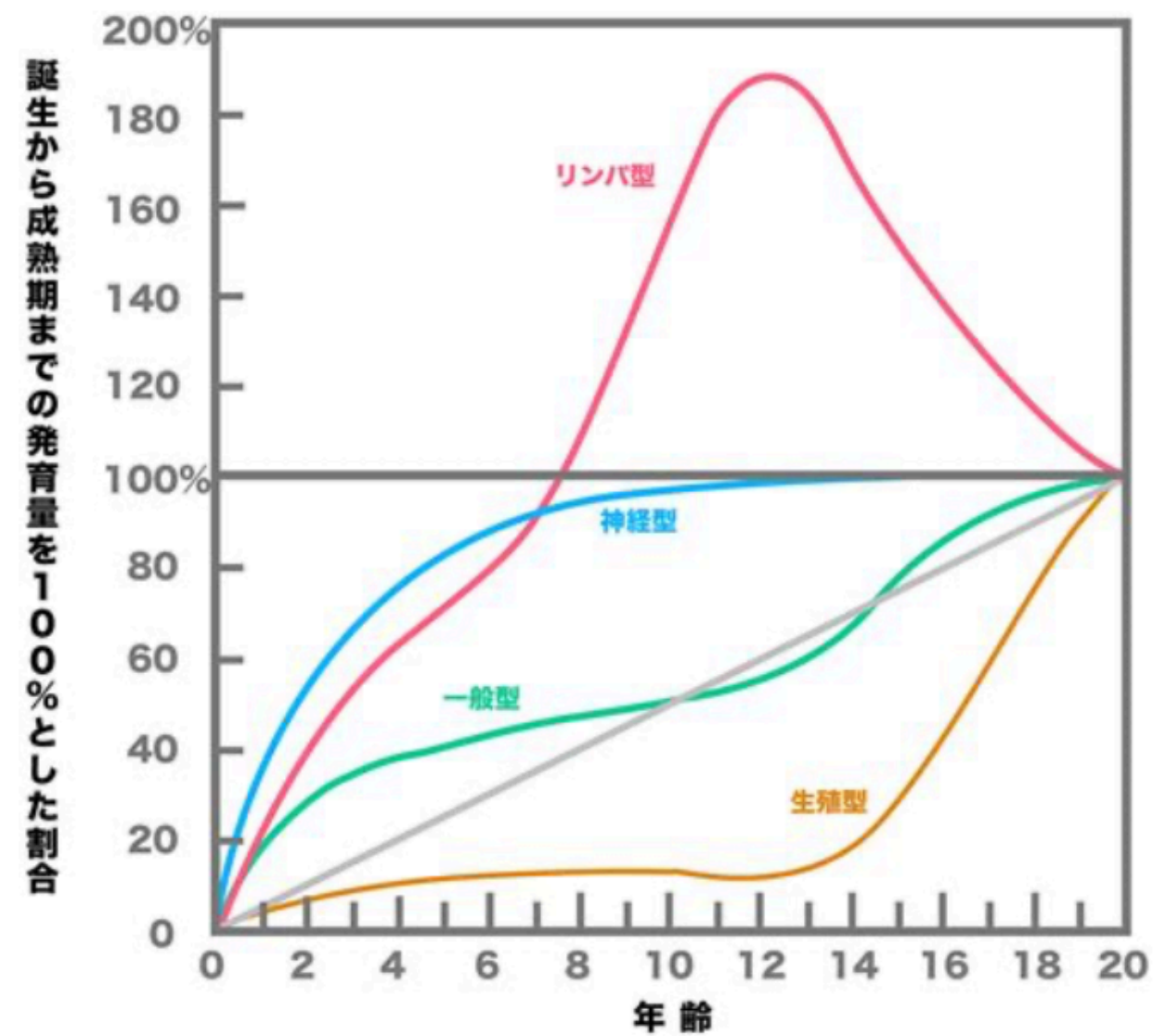


「こんなにいっぱいにして！」

「仕方ないか」



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

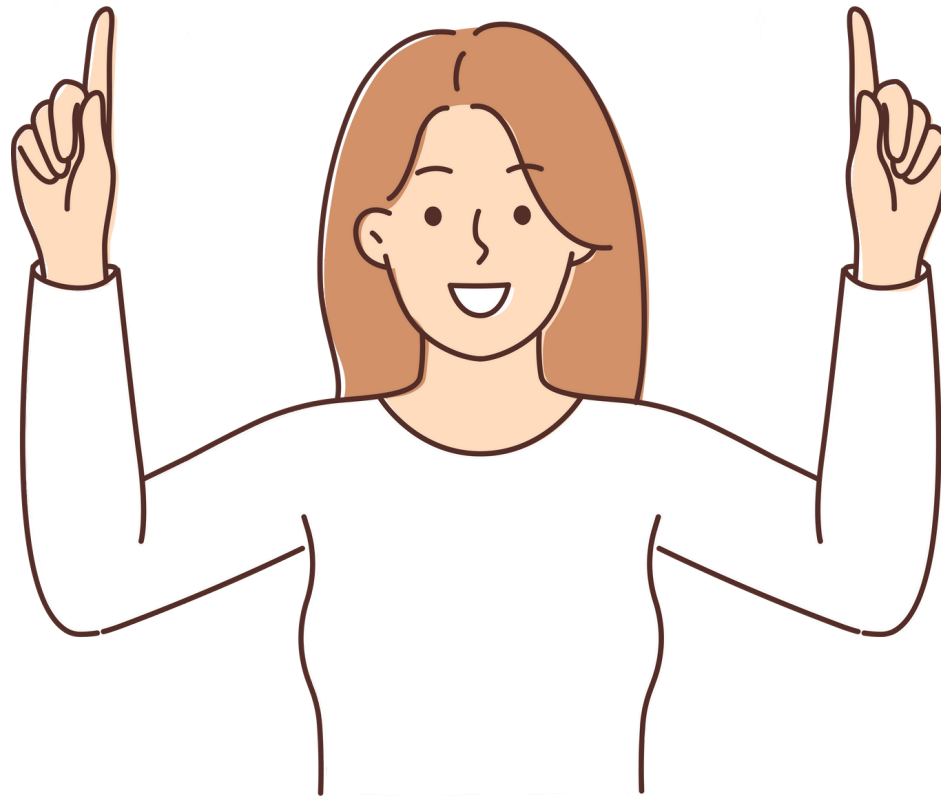
能力の引き出し方

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っていると、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い
- ・ 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



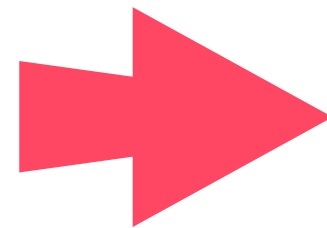
「〇〇しないで！」

コーチング的声かけの基本

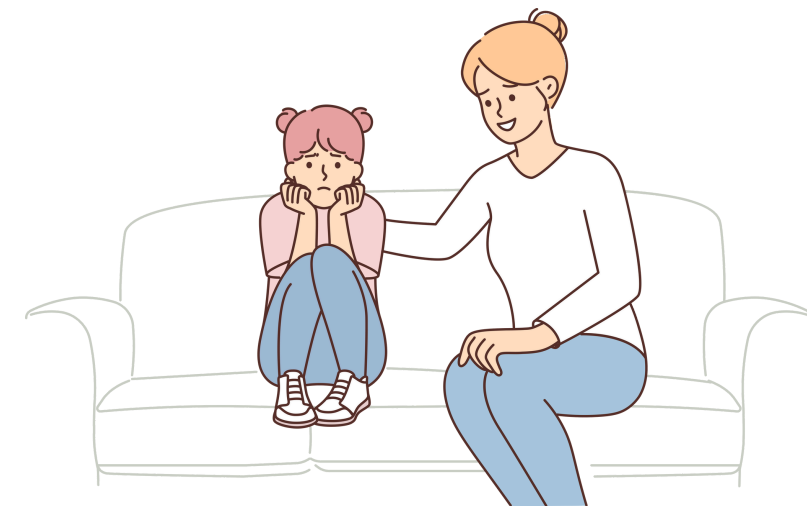
命令



「〇〇しなさい！」



質問

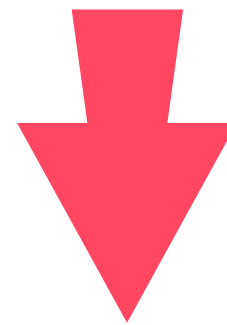


「いつ起きる？」
「何着る？」
「〇〇しようか？」

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

①

【否定語】



【肯定語】

②

【曖昧語】
の変換

③

一つずつ
伝える

④

【期待】

⑤

【結果】

⑥

【第3者褒め】

⑦

【感謝】

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」
「きちんとしなさいと」



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】

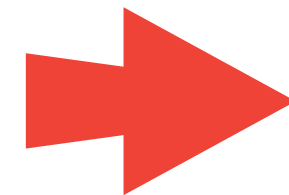
きちんとして



- 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
カバンを持って出発するよ！

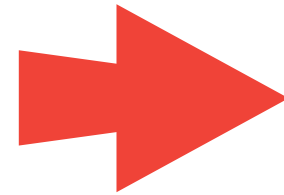


「顔を洗おうね」
「歯磨きするよ」
「着替えようね」
「カバン持った？」
「出発するよ」

一つ終わってから次

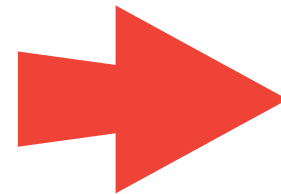
④【期待】

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ュートが決まったね」

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

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がありますか？

Q.今日から何を実践しますか？