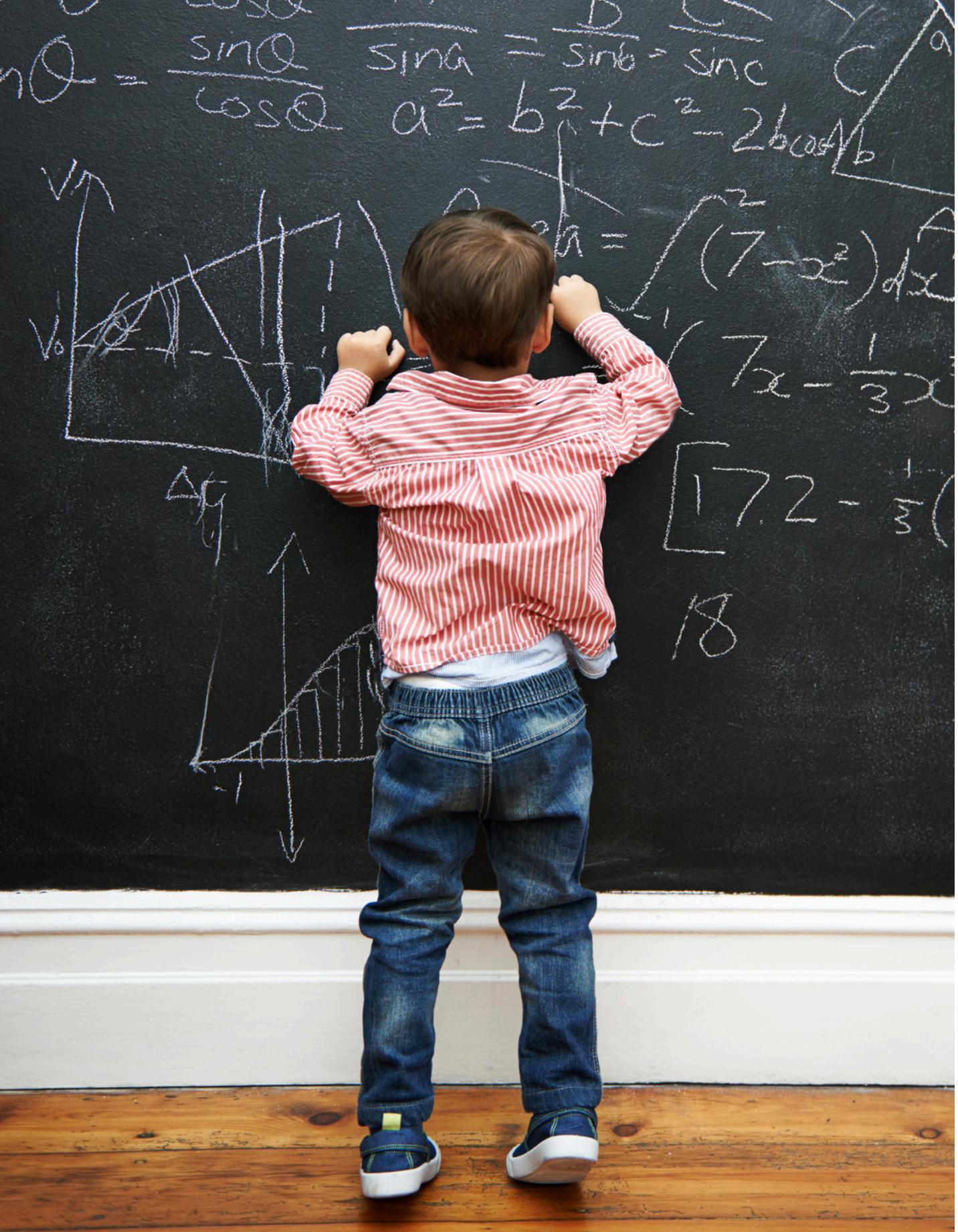


チャレンジまとめ集

ポジティブゆとり子育て
みわ



Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

スリーグッドシングス

紙に「今日あったよかったです」を
3つ書く



Day2. 怒りを知る



「怒りの日記をつけよう」

1	日時	1月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
5	ネガティブ	仕事が忙しく疲れていた 早くご飯を食べて寝て欲しい焦り
6	怒りの点数(1~10)	7点

【Point！】

- ・怒りを感じたらその都度書く
- ・主觀や分析は入れない
(事実のみ書く)

※点数の高い出来事を見ることで
自分が何に価値を置いているか
分かるようになる
※怒りのパターンを見つけることができる

Day3.べきを手放す



「感謝リストを書こう」

今あるものに感謝する

- ・感謝を感じながら生活すると、幸福感を得られる
- ・感謝されるだけでなく、感謝することでもストレスが減る



「感謝リストを書こう」

「やって当然」と思っていませんか？

「やって当然」と思っていると…

- ・できていることがあっても、プラスに捉えられない
- ・できていない部分ばかりが気になって
ネガティブになってしまう



「感謝リストを書こう」

【step1】感謝リストを書く

今あること・当たり前のことに対する感謝の視点を持つ

【step2】「ありがとう」を言葉で伝える

アイメッセージで伝える



「感謝リストを書こう」

【step1】感謝リストを書く

今あること・当たり前のことに対する感謝の視点を持つ

【step2】「ありがとう」を言葉で伝える

アイメッセージで伝える



感謝をするのは「自分のため」

Day4.子どもの捉え方



ポジティブ変換しよう！

子どものネガティブな状態を
ポジティブに書き換えてみよう

DAY5. コーチングとは？

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