

# 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



challenge!

スリーグッドシングス

紙に「今日あったよかったこと」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
- ・ 主観や分析は入れない  
(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

Day 3. べきを手放す

challenge!

「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

challenge!

「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



challenge!

## 「感謝リストを書こう」

### 【step1】 感謝リストを書く

今あること・当たり前前に感謝する視点を持つ

### 【step2】 「ありがとう」を言葉で伝える

アイメッセージで伝える

challenge!

## 「感謝リストを書こう」

### 【step1】 感謝リストを書く

今あること・当たり前前に感謝する視点を持つ

### 【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

*challenge!*

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