



ポジティブゆとり子育て講師

みわ

13歳・11歳・7歳 3児の母

保育歴 20年

自己紹介

幼い頃の夢は
幼稚園の先生とお母さん

どちらも手に入れ順風満帆だと思っていた

しかし
初めての子育ては何もかも思うようにいかない

予定通りに進まない家事
言うことを聞いてくれない子ども
何も手伝ってくれない夫

次第にイライラを子どもにぶつけるように…

なんで私ばかり！



子どものことは大好きなのに
仕事ではうまく関われているのにどうして…

うまくいかないのを
子どものせい・夫のせいにして
怒鳴り、叩き、追い出していた

そんなある日長男の我慢が爆発！

壁を殴る・大声で暴れる・弟や妹に暴言を吐く
毎日が喧嘩

家が戦場と化した

このままではいけない！



ようやく
自分の育て方・関わり方に原因があるのでは？
と気づく

セルフコーチング・自己啓発
子育てコーチング・アンガーマネジメントを学ぶ

声かけや関わり方を変え
怒りのコントロールができるようになり
家族との関係が改善していく

こんな変化が...



子どもが「大好き」
言ってくれる



夫が家事を
進んでしてくれる



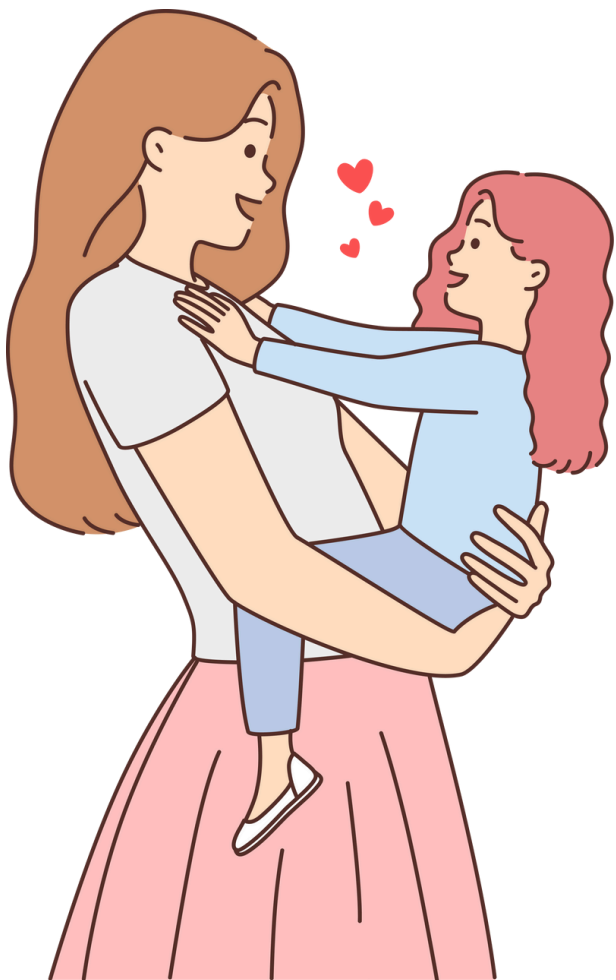
自分のことを
大切にできる

ポジティブゆとり子育て講座

アンガーマネジメント

×

子育てコーチング



1週間で褒め上手な親になる！
褒めプロ

ポジティブゆとり子育て みわ



こんなことはありませんか？

- 子どもにイライラして怒ることが多い
- 褒めようとするけど褒めるところがない
- ついわざとらしく褒めてしまう
- 子どもにとって良い褒め方が分からない



【GOAL】

褒めのコツを知って
子どもを褒めて導く親になる

褒めプロセミナー

+

1週間のオープンチャット
(褒め活部)

講座終了時にどうなっていたい？



そのためにこの1週間何をしますか？

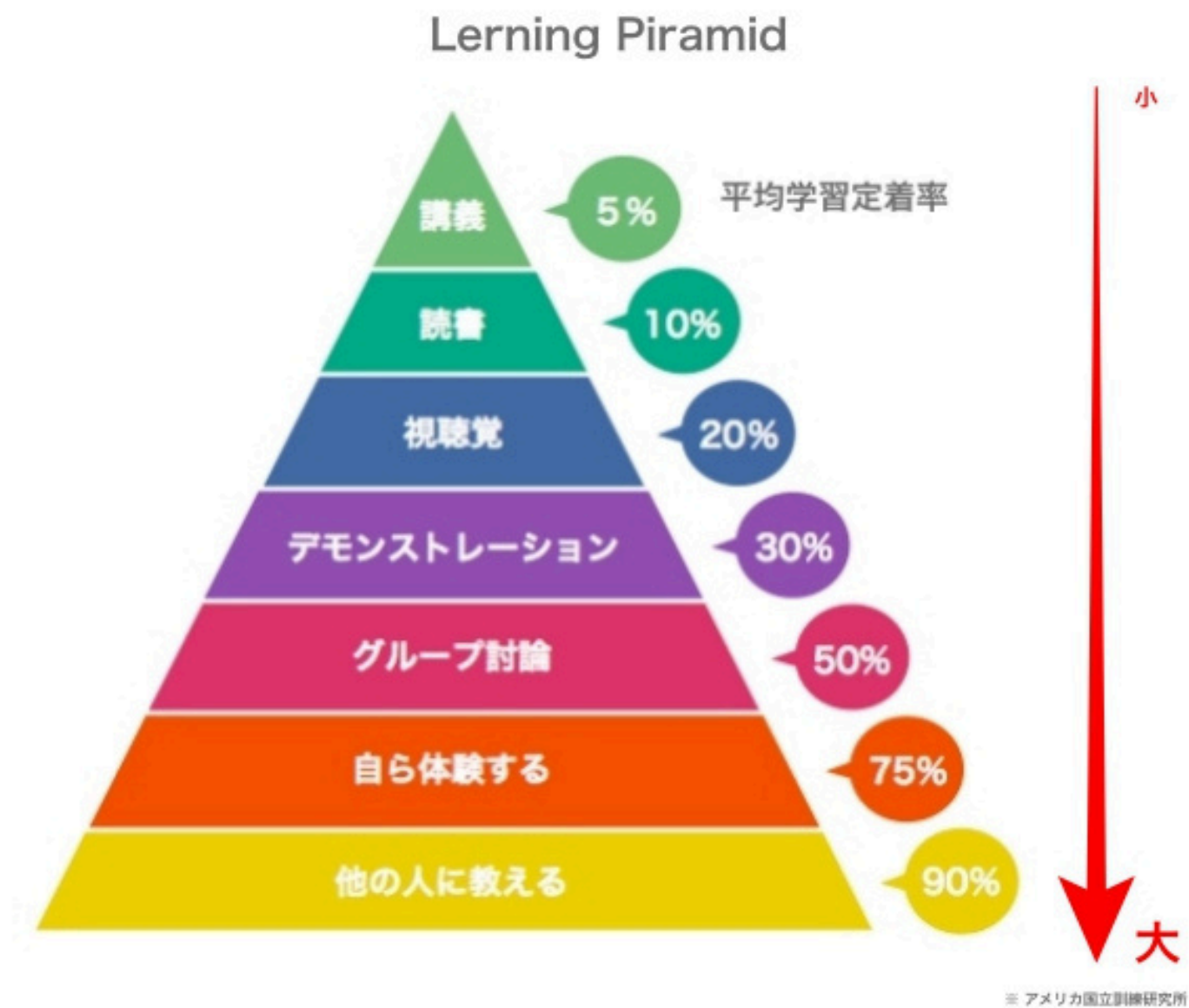


〈学習定着率〉

講座を受ける… 5 %

実践する… **75 %**

アウトプットする… **90 %**





褒めるとは？

褒めるとは？

褒められた時どんな気持ちがしますか？



褒めるとは？

褒めることのメリット

- ①自己肯定感の向上
- ②モチベーションの向上
- ③より良い行動へ導く
- ④親子の絆が深まる
- ⑤社会性の発達

褒めるとは？

褒めることのメリット

①自己肯定感の向上



褒めるとは？

褒めることのメリット

②モチベーションの向上



褒めるとは？

褒めることのメリット

③ より良い行動へ導く



褒めるとは？

褒めることのメリット

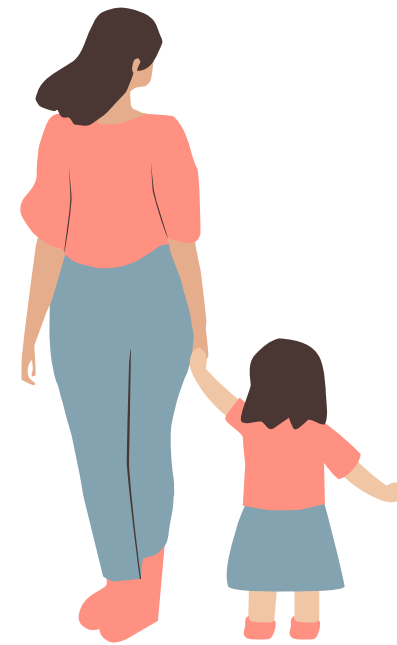
④親子の絆が深まる



褒めるとは？

褒めることのメリット

⑤社会性の発達



褒めるとは？

叱る

褒めるとは？

叱る

<

褒める

褒めるとは？

どうやって褒めたらいいの？

「すごいね」
「上手だね」って
言わない方がいい？

???



褒めるとは？

どうやって褒めたらいいの？

「すごいね」
「上手だね」って
言わない方がいい？

???

褒めても
嬉しそうじゃない



褒めるとは？

どうやって褒めたらいいの？

「すごいね」
「上手だね」って
言わない方がいい？

わざとらしく
なってしまう

???



褒めても
嬉しそうじゃない

褒めるとは？

どうやって褒めたらいいの？

「すごいね」
「上手だね」って
言わない方がいい？

わざとらしく
なってしまう

???



褒めても
嬉しそうじゃない

そもそも
褒める所が
見つからない



子どもの自信につながる 褒め方

褒め方

早速ですが…

褒めてみよう！

褒め方



褒め方



褒め方

褒めの種類

- ①おざなり褒め
- ②人中心褒め
- ③プロセス褒め

褒め方

①おざなり褒め

「すごいね！」 「上手」 「やったね！」

- 子どもの行動や成果にふれずに、評価だけを返す
- どこがどう良かったのか具体性に欠ける、中身のない褒め方

褒め方

②人中心褒め

「優しいね」「かわいいね」「頭がいいね」

- 性格、能力、外見と言った、表面上の特徴を中心に褒める

③プロセス褒め

「頑張って最後までやりきったね」

「失敗してもあきらめなかったね」

「いろいろな方法を試したね」

- ・ 努力、過程、試行錯誤した手順を中心に褒める

NGな褒め方がある!?



NGな褒め方がある!?

おざなり褒め
人中心褒め



褒め方

なぜNGなのか？

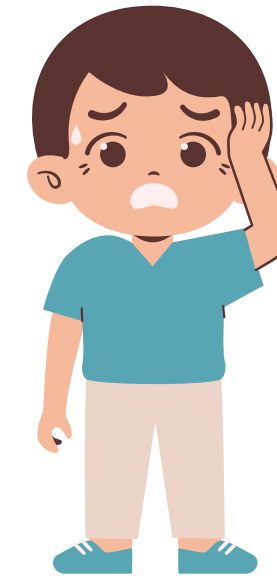
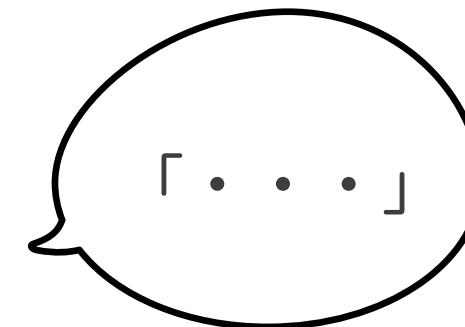
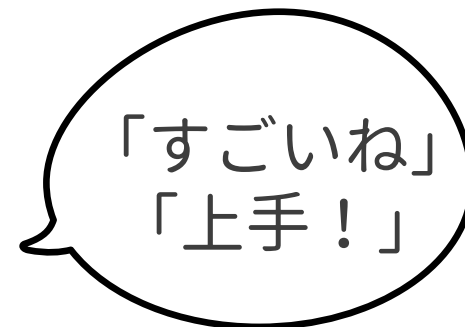
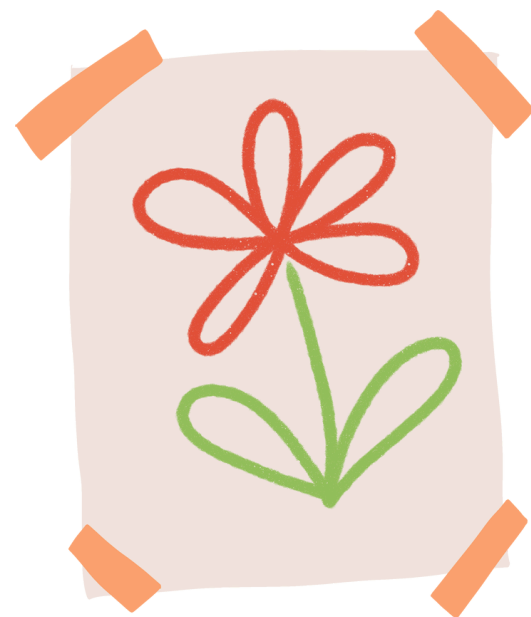
- 1.褒められ依存症になる
- 2.興味を失う
- 3.チャレンジ精神が低下する
- 4.モチベーションが低下する

褒め方

1.褒められ依存症になる

- ・褒められないと自信が持てない
- ・褒められることでしか自分の価値を見出せない

【絵を描いた時】



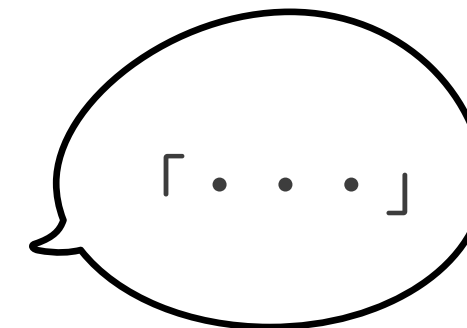
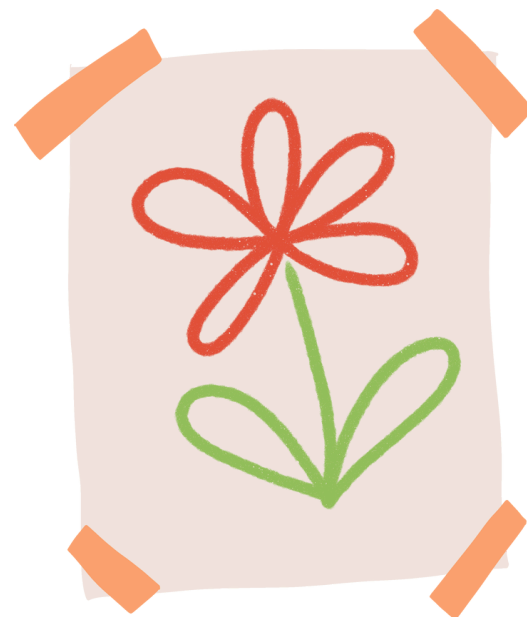
「自分の絵はダメなんだ」

褒め方

2.興味を失う

- ・褒められることに快感を覚える
- ・褒められるためだけに行動するようになる

【絵を描いた時】

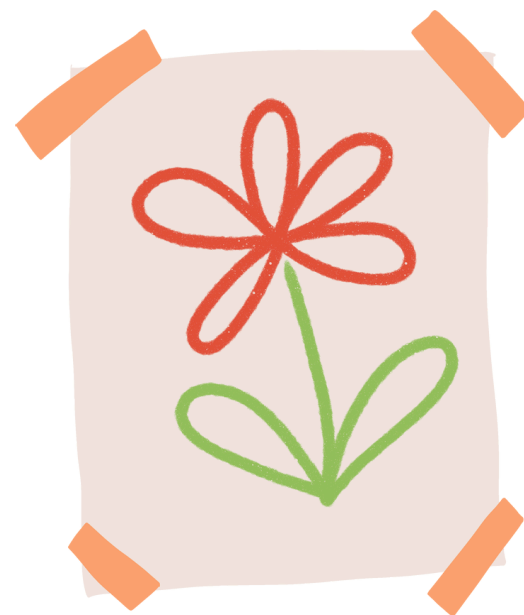


「褒められないならもう描かない」

3.チャレンジ精神が低下する

- ・他者からの評価が下がることを恐れる
- ・チャレンジすることを躊躇うようになる

【絵を描いた時】

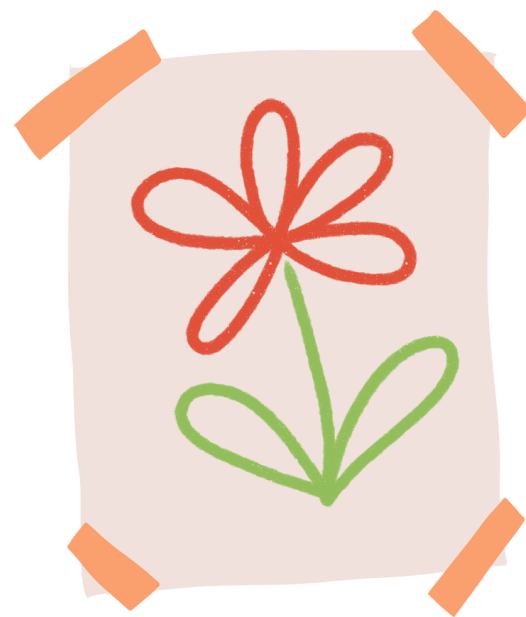


「うまく描けないかもしれないから
やめよう」

4.モチベーションが低下する

- ・ 努力の有無に関わらず褒められると、自己評価をしなくなる
- ・ 頑張らなくてもいいと思うようになる

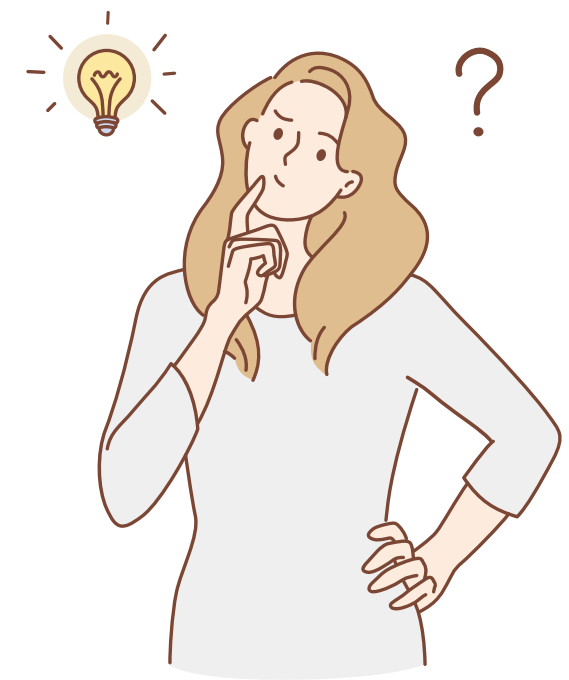
【絵を描いた時】



「この程度で褒められるなら
頑張らなくていいや」

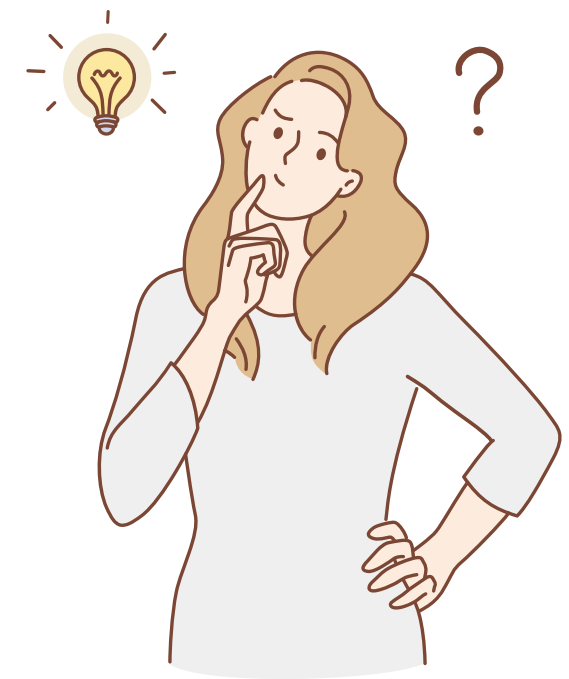
褒め方

どうやって褒めたらいい？



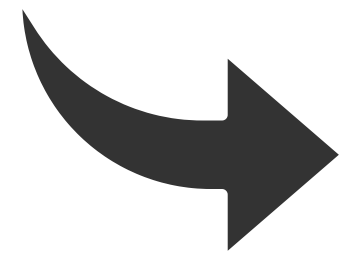
どうやって褒めたらいい？

1. プロセス褒め
2. 具体的に褒める
3. 質問する



褒め方

1. プロセス褒め



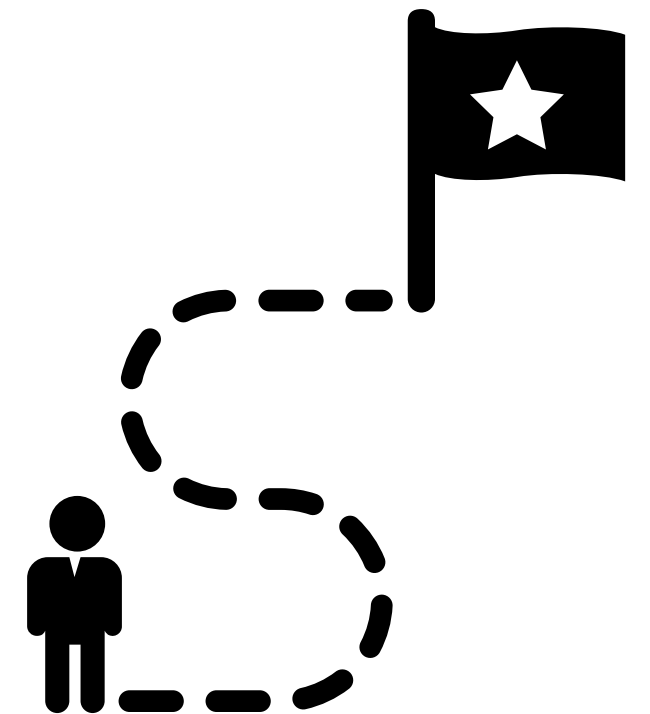
努力・姿勢・やり方

【テストで100点とった時】

- ・ 100点取れるまで頑張ったね！
- ・ いろいろなやり方を試して、答えを考えたんだね！

【かけっこで1番をとった時】

- ・ 毎日練習したね！
- ・ 腕をしっかり振れていたね！



褒め方

スタンフォード大学の研究より

【テストの結果に対して】

Aグループ

「すごいね」
「頭がいいね！」



Bグループ

「勉強
頑張ったね」



褒め方

スタンフォード大学の研究より

【新しいテストを選ぶ際】

Aグループ

同じ問題を
解こうとする



Bグループ

新しい問題に
チャレンジする



褒め方

スタンフォード大学の研究より

【難問を出し続けると】

Aグループ

「自分は頭が悪い」



Bグループ

「難しくても挑戦したい」



褒め方

スタンフォード大学の研究より

【最初と同レベルのテスト】

Aグループ

当初より
成績が落ちた
(約20%)



Bグループ

成績がどんどん良くなった
(約30%)



褒め方

2.具体的に褒める

【レゴで家を作った時】

- ・色んな色を使ってとてもカラフルになったね
- ・机とベッドも工夫して作ったんだね

【ママの似顔絵を描いた時】

- ・目がとても似ているね
- ・服の色がとても綺麗で好きだな



3.質問する

子ども自信がどう感じたか・どう思ったか知るために質問する

「どんなものを作ったの？」

「どこを工夫したの？」

「1番難しかったところは？」

「何が1番楽しかった？」



A group of four children are shown from the chest up, smiling broadly and resting their chins on their hands. They are outdoors, with a blurred background of trees and foliage. The text is overlaid on the image, with the first line in black and the second line in red.

子どものいいところが次から次へと見つかる
もう一つの褒め



承認の力

褒め方

もう一つの褒め

＝

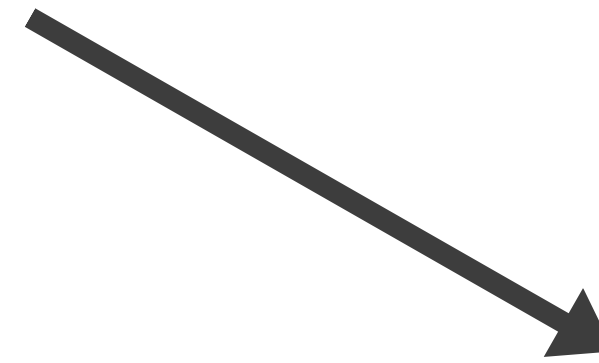
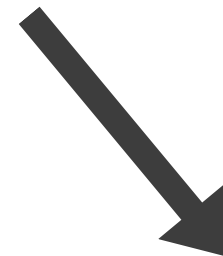
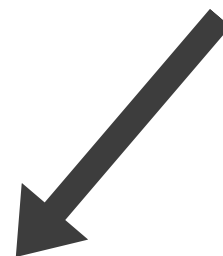
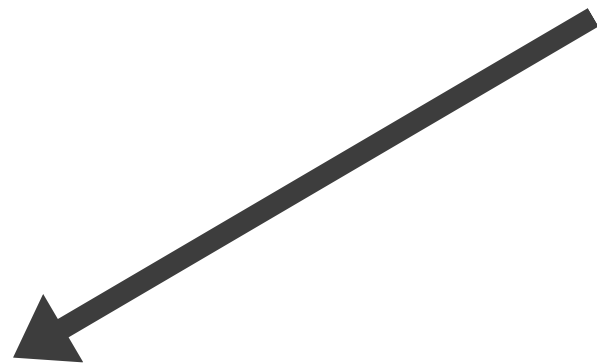
承認

承認

承…受け入れること
認…認めること

評価をせずに、行動や事実を受け入れて
ありのままを認めること

承認



存在

行動

変化

結果

存在

相手の存在そのものを承認すること

- ・ 挨拶
- ・ 名前を呼ぶ
- ・ 相手の話を覚えている
- ・ 相槌を打つ



行動

相手の行動に対して承認すること

- 「手伝ってくれてありがとう」
- 「最近、早起きを頑張っているね」
- 「いつも〇〇してくれて嬉しいよ」
- 「そのやり方が素晴らしいね」



変化

相手の言動の変化に対して承認すること

- 「髪切ったね」
- 「新しいネクタイ似合ってるね」
- 「身長が伸びたね」
- 「最近、笑顔が増えたね」



結果

相手の成果や結果を認めること

- 「以前よりも上手になったね」
- 「目標達成できたね」
- 「最後まで諦めずに取り組めたね」
- 「失敗から学んだね」



承認のポイント

- ① 目に見えたままそのままを伝える
- ② 実況中継

「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

褒め方

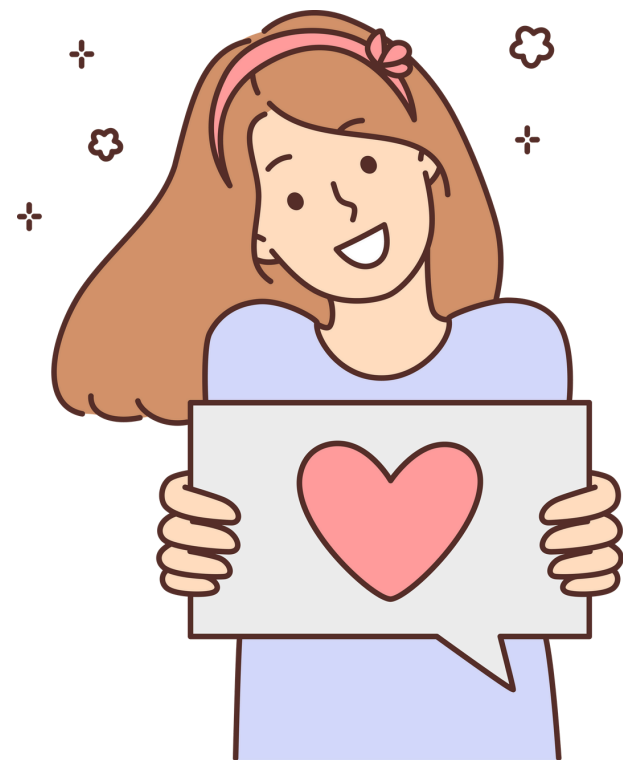
承認のタイミング

- ・ 行動を起こす前 ・ ・ ・ ・ ・ 「〇〇するんだね」
- ・ 行動を起こしている時 ・ ・ 「〇〇してるんだね」
- ・ 行動の後 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 「〇〇できたね」

褒めの3段活用

褒め方

大切なのは子どもの思いに共感する気持ち



喜び

興奮

驚き



褒め方

自分の存在を全肯定（承認）すると
自己肯定感が育まれる

能力への自信

存在への自信
(自己肯定感)

学習・スポーツ
困難・チャレンジ

「私ってすごい！」
「ここにいていいんだ！」
「ママに愛されている！」

褒め方

自分の存在を全肯定（承認）すると
意欲的になる
自己肯定感が育まれる

自信がつく

自己効力感UP

能力への自信

学習・スポーツ
困難・チャレンジ

存在への自信
(自己肯定感)

「私ってすごい！」
「ここにいていいんだ！」
「ママに愛されている！」

褒め方

褒めてみよう！

褒め方



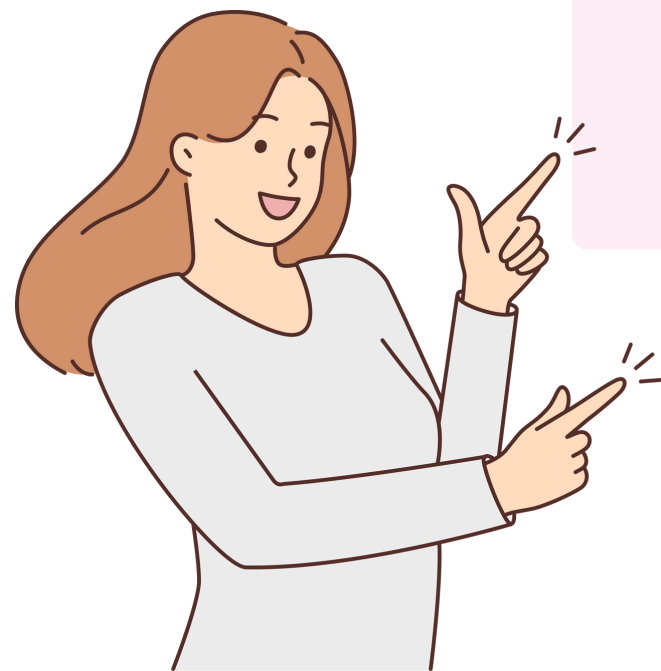
褒め方



褒め方

褒め方は **技術**

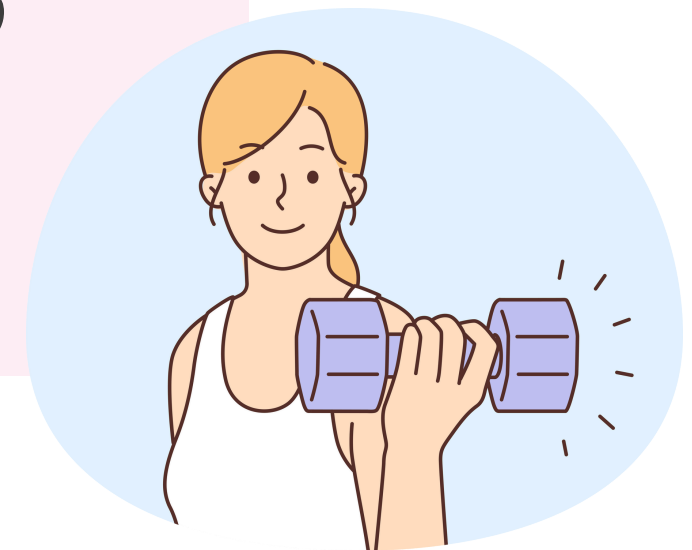
使えば使うほど上達する



【褒めトレーニング褒め活部のお誘い】

〈活動内容〉

- ・自分や子どもを褒めまくる
- ・お互いの頑張りを認め合う
- ・1日1つ課題提出



【褒めトレーニング褒め活部のお誘い】

LINEオープンチャット

8/9～15



QRコードを読み取って
登録してくださいね

A warm, sunlit outdoor scene featuring a woman with long brown hair in a ponytail, wearing a white sleeveless dress, crouching on a grassy area. She is smiling and looking at a young child with blonde hair, who is also smiling and laughing. The child is wearing a white sleeveless dress and yellow sandals. The background is a soft-focus park setting with trees and sunlight filtering through the leaves, creating a warm, golden glow. The text "ママ・パパの笑顔が子どもの幸せ" is overlaid in the center in a bold red font.

ママ・パパの笑顔が子どもの幸せ

ありがとうございました

