

ゆとり子育てと 自己肯定感

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



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

心構え

ポジティブゆとり子育て講座を受けるにあたっての大切な心構えをお伝えします。

02

目標設定

理想の子育てを想像し
講座終了までの目標を決めます。

03

自己肯定感とは？

子育てにあった方がいい自己肯定感とは？
自己肯定感と高め方についてお伝えします。

ゴール設定をしよう！

この時間が終わったら
どんな状態になっていたいですか？



心構え

1. 心構え

1. とにかく実践&アウトプット
2. 脳の仕組みを生かす
3. 普遍的な原則を知る

1.心構え

1.とにかく実践&アウトプット

〈学習定着率〉

講座を受ける…

実践する…

アウトプットする…

1.心構え

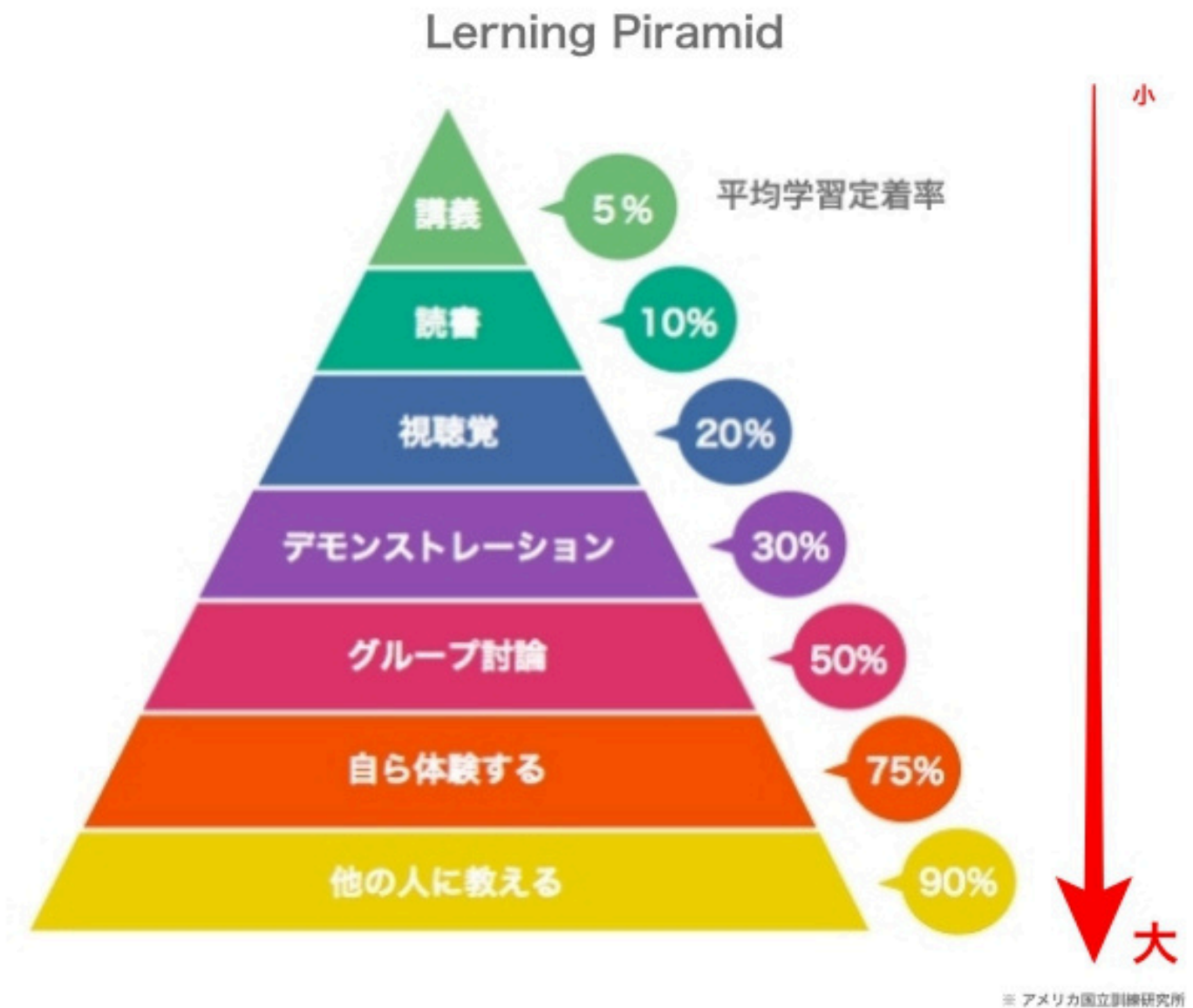
1.とにかく実践&アウトプット

〈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 %**



1.心構え

ただし!!

完璧にできなくていい!

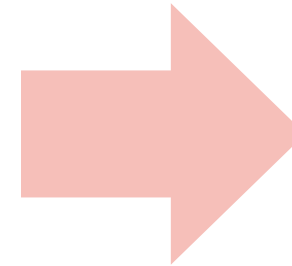
- ✔ 6割できればOK!
- ✔ 失敗は大切な経験
- ✔ できたことを意識する
- ✔ 小さな変化に目を向ける
- ✔ スモールステップで

1.心構え

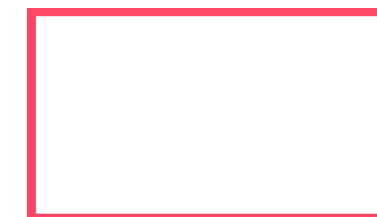
ただし!!

完璧にできなくていい!

- ✔ 6割できればOK!
- ✔ 失敗は大切な経験
- ✔ できたことを意識する
- ✔ 小さな変化に目を向ける
- ✔ スモールステップで



自分を許すトレーニング



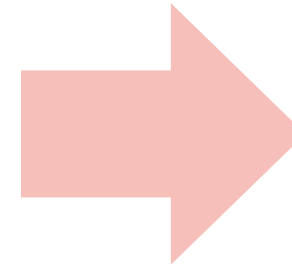
を許せるようになる

1.心構え

ただし!!

完璧にできなくていい!

- ✔ 6割できればOK!
- ✔ 失敗は大切な経験
- ✔ できたことを意識する
- ✔ 小さな変化に目を向ける
- ✔ スモールステップで



自分を許すトレーニング



他人

を許せるようになる

1. 心構え

2. 脳の仕組みを生かす

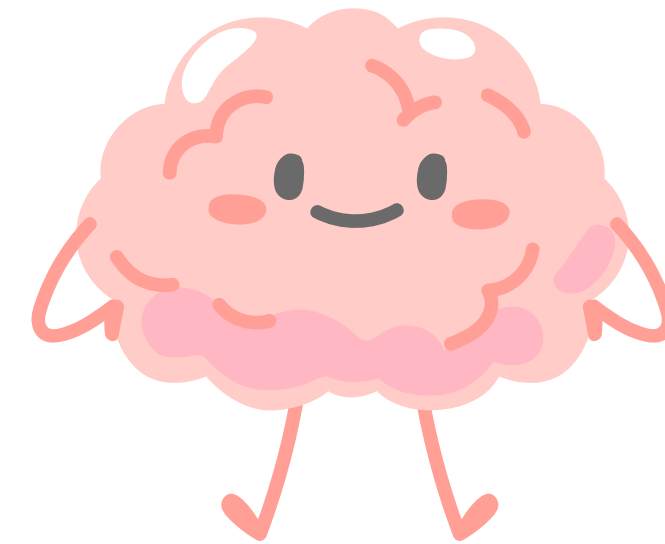
- 脳は変化を嫌い習慣を好む

【努力・困難・疲れ】



拒否

【簡単・楽しい】



習慣化

1.心構え

2.脳の仕組みを生かす

●脳はイメージと現実を区別できない

経験もイメージも同じ（例：梅干し・レモン）



言葉を変える（リフレーミング）

理想の姿・未来を想像する（ビジョンボード）

笑顔



3. 普遍的な原則を知る

変えられるのは自分だけ

他人は変えられない

ただし！

×



を変える

○



を増やす

3. 普遍的な原則を知る

変えられるのは自分だけ
他人は変えられない

ただし！

×

性格

を変える

○

選択肢

を増やす

3. 普遍的な原則を知る

変えられるのは自分だけ
他人は変えられない

ただし！

×

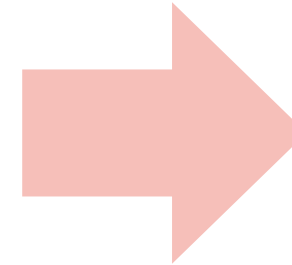
性格

を変える

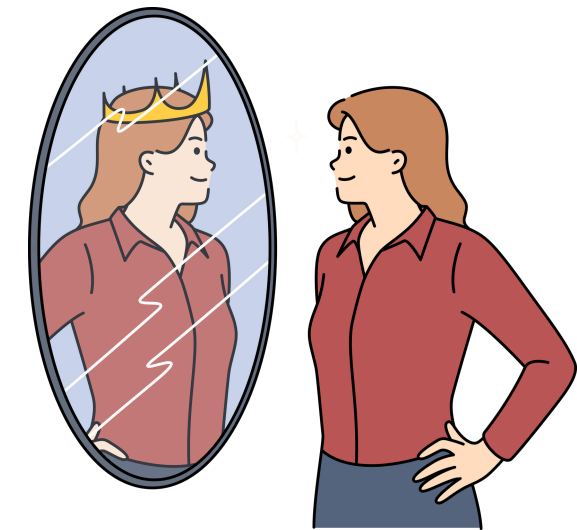
○

選択肢

を増やす

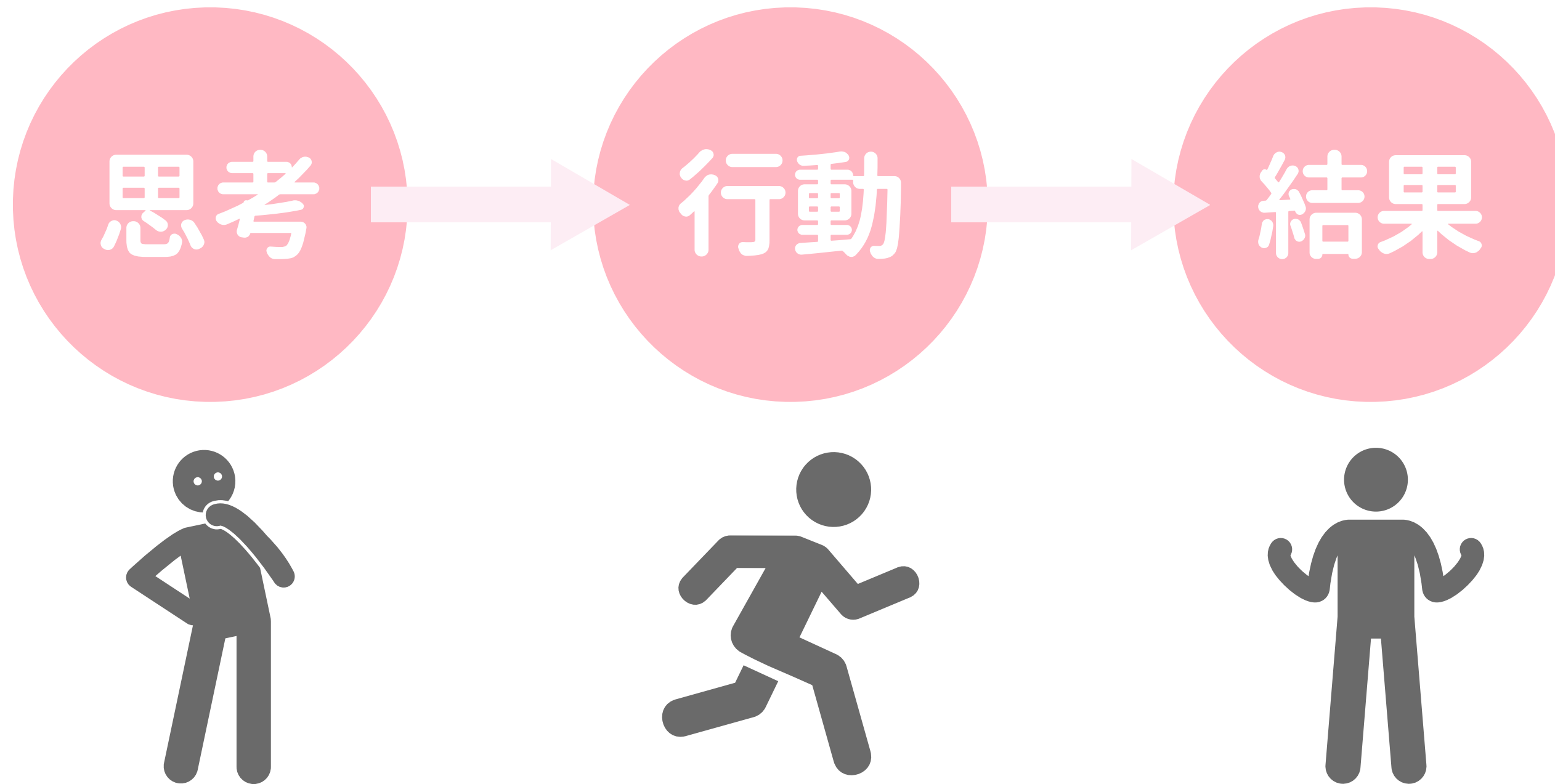


自分を信じる



「私はできる！」

3. 普遍的な原則を知る



目標設定

2. 目標設定

なぜ目標を決めるの？

- ※ 何となく講座を受けただけでは、何も身につかない
- ※ 学びの吸収力が上がる
- ※ 変化を起こしやすい
- ※ 達成率up! 3.5倍に！



2.目標設定

理想の子育てを考えてみよう

- 1.講座に参加した理由と1番解決したい悩み
- 2.1の悩みは、誰がどのように変われば解決できる？
- 3.2の悩みが解決されたら、あなたはどんな様子で
過ごしていますか？
(表情・言葉・行動・人間関係・気持ち)
- 4.講座終了後、どんな自分になっていますか？



2.目標設定

理想の子育てを考えてみよう

講座に参加した理由と
1番解決したい悩みは何ですか？



2.目標設定

理想の子育てを考えてみよう

その悩みは
誰がどのように変われば解決できる？



2. 目標設定

理想の子育てを考えてみよう

その悩みが解決されたら
あなたはどんな様子で過ごしていますか？
(表情・言葉・行動・人間関係・気持ち)



2. 目標設定

理想の子育てを考えてみよう

講座終了後
どんな自分になっていますか？



自己肯定感とは？

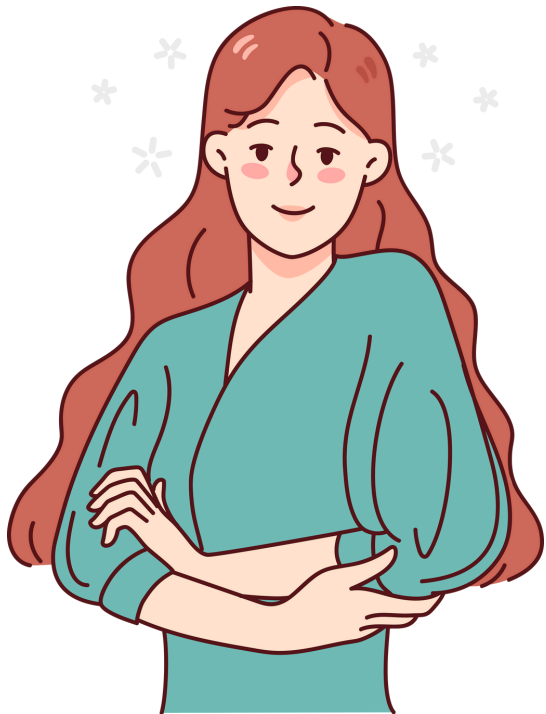
3.自己肯定感とは？

自己肯定感がある状態ってどんな感じ？

3.自己肯定感とは？

自己肯定感がある状態ってどんな感じ？

自信がある



3.自己肯定感とは？

自己肯定感がある状態ってどんな感じ？

自信がある



ポジティブ



3.自己肯定感とは？

自己肯定感がある状態ってどんな感じ？

自信がある



ポジティブ



前向き



3. 自己肯定感とは？

自己肯定感がある状態ってどんな感じ？

自信がある



ポジティブ



前向き



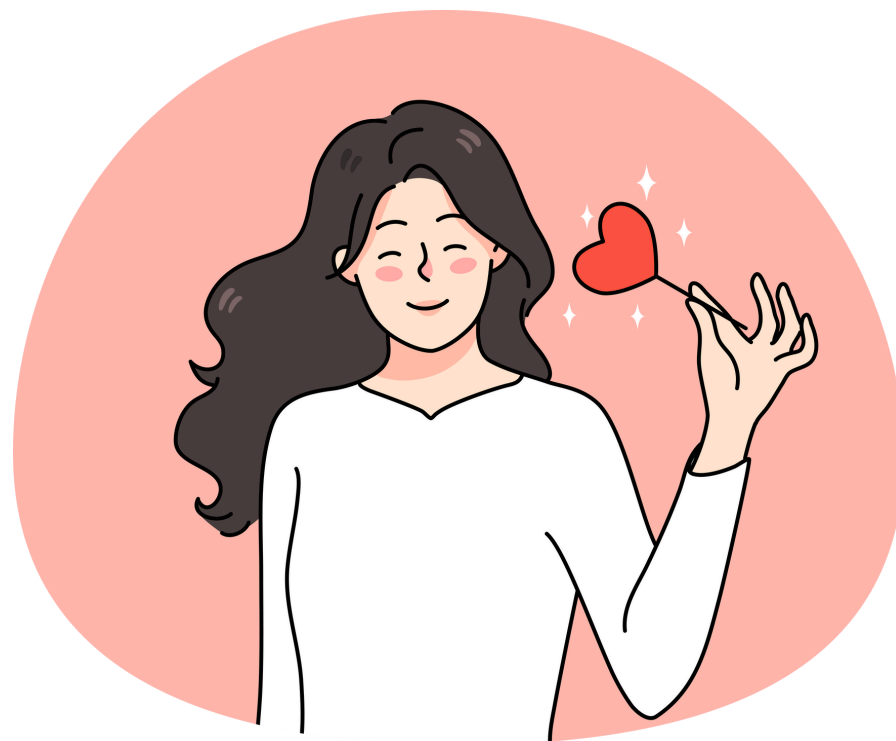
いつも楽しそう



3.自己肯定感とは？

自己肯定感って？

いいことも



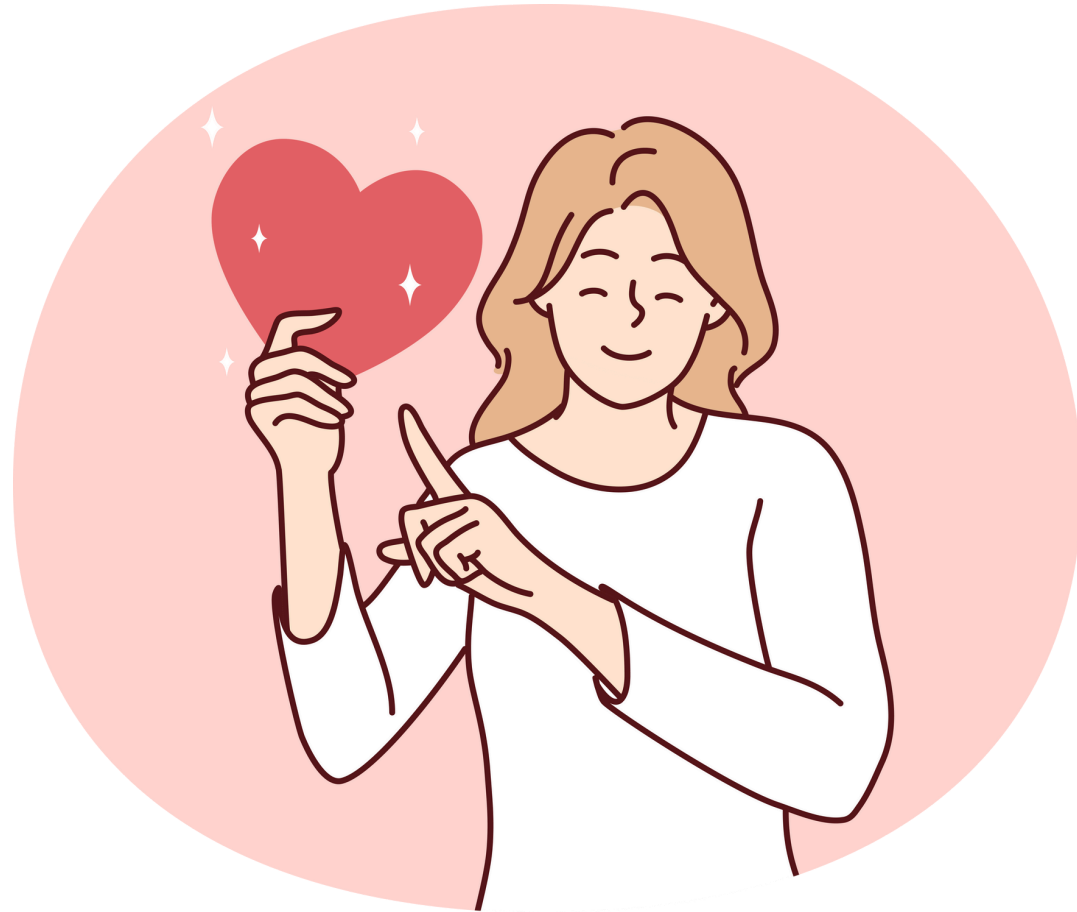
どんな自分も
OK

悪いことも



3.自己肯定感とは？

自己肯定感が高いと



- 幸せ力がUPする
- 失敗を認められる
- 評価しない
- 人に助けを求められる
- 違っていても気にならない

3.自己肯定感とは？

自己肯定感が低いと



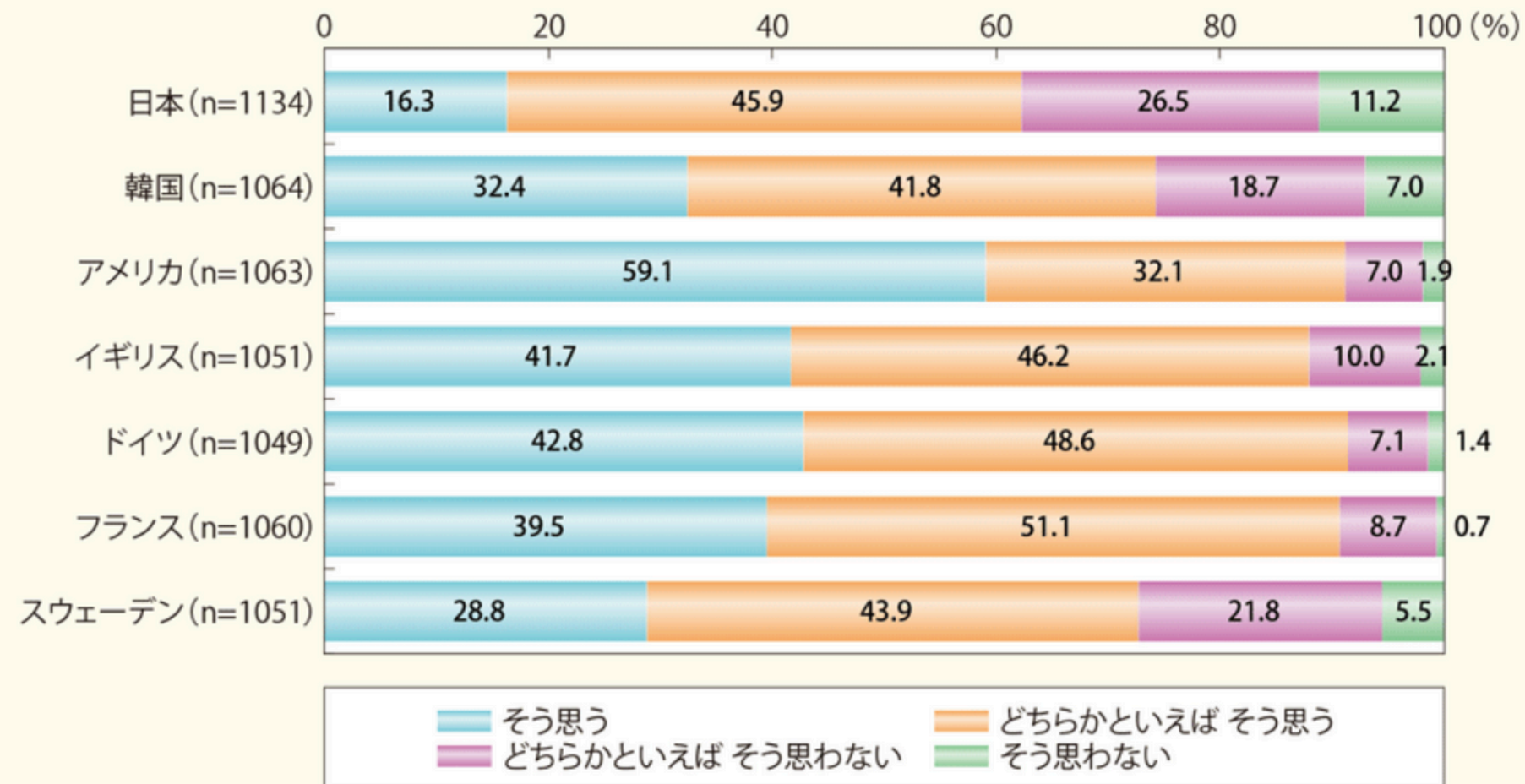
- ・自分にも他人にも厳しい
- ・自分をないがしろにしがち
- ・人に甘えられない
- ・ジャッジしてしまう
- ・マイルールが多い

3.自己肯定感とは？

日本人と自己肯定感

図表4 自分には長所がある

(a)諸外国比較



3.自己肯定感とは？

自己肯定感が低い理由

- ・褒められたことが少ない
- ・過剰な期待
- ・存在や人格を否定される
- ・人と比較される
- ・失敗や間違いへの対応

3.自己肯定感とは？

自己肯定感は自分で高められる



3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めよう

あなたの

- ・好きなところ
- ・いいところ
- ・他人から褒められるところ

をできるだけたくさん書こう！

3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めよう

あなたの

- ・最近落ち込んだこと
- ・不安に思っていること

をできるだけたくさん書こう！

3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めよう

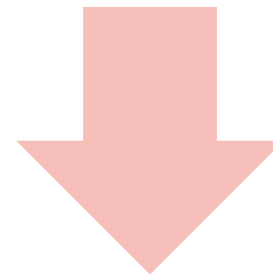
あなたのいいところも欠点や失敗も
全て大切な自分



3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めよう

あなたのいいところも欠点や失敗も
全て大切な自分



全てを受け入れることで、自分らしくいられ、
自信を持つことができる



3.自己肯定感とは？

合言葉は

自己肯定感を高めよう

「大丈夫」

あなたのいいところも欠点や失敗も

「何とかなる」

「これも私」



全てを受け入れることで、自分らしくいられ、

自信を持つことができる



3.自己肯定感とは？

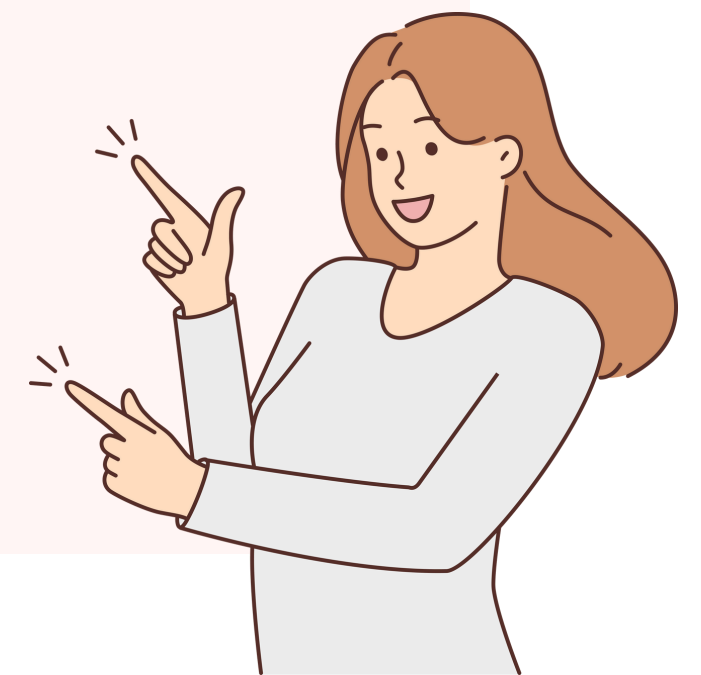
どうやったら
自己肯定感を高められる？



3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク①

- ・「やったー」のポーズをする
- ・鏡に映る自分にポジティブな言葉をかける
- ・歩く
- ・スマホやパソコンから目を離す
- ・仮眠をとる(15分)
- ・仲のいい人と話す
- ・セルフハグ
- ・十分な睡眠をとる



3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク②

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



3.自己肯定感とは？

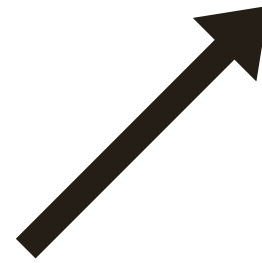
自己肯定感を高めるワーク③

食べかけのドーナツを見てどう思いますか？



3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク③



これだけしかない

3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク③



これだけしかない

まだこんなにある

3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク③

リフレーミング

ネガティブをポジティブに変える

例)	うるさい→明るい	しつこい→粘り強い
	大人しい→穏やか	せっかち→行動力がある
	頑固→自分を持っている	ふざける→陽気

言葉から変えていこう！

3.自己肯定感とは？

自己肯定感を高めるワーク③

・自己肯定感UP
・イライラを減らす
・子育てをポジティブに

リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
甘えん坊	人懐っこい	気が散りやすい	色々なことに興味がある
飽きっぽい	好奇心旺盛	気が弱い	用心深い・慎重
あまのじゃく	照れ屋	きびしい	責任感がある
あわてんぼ	行動的	口が悪い	率直な
いいかげん	一つのことこだわらない	口が軽い	嘘のつけない
いたずら	活動的	口下手	嘘がつかない
意見が言えない	協調性がある	空気が読めない	自分らしさがある
いばる	自信がある	けじめがない	おおらか
うるさい	明るい・活発	強引な	リーダー性がある
偉そう	堂々としている	こだわる	最後までやり抜く力がある
怒りっぽい	情熱的だ	断れない	相手の立場を尊重する
おしゃべり	社交的	騒がしい	明朗活発
大人しい	穏やか	しつこい	粘り強い
おせっかい	世話好き・親切	自慢する	自己主張できる
臆病	慎重・用心深い	地味な	素朴な・ひかえめな
落ち込みやすい	真面目に考える	消極的な	ひかえめな
おっとりしている	落ち着いている	心配性	人に気を配れる
頑固	意思が強い	図々しい	積極的
変わっている	個性的な	せっかち	行動的
我慢できない	行動力がある	責任感がない	自由な
癪癪持ち	情熱がある	だらしない	おおらか

1

・自己肯定感UP
・イライラを減らす
・子育てをポジティブに

リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
だらだらしている	落ち着いている	ふざける	陽気な
だらしない	おおらか	プライドが高い	自分に自信がある
短気な	感受性豊か	不注意	意欲的
つめたい	冷静・知的	ぼーっとしている	細かいことにこだわらない
つまらない	素朴な	マイペース	自分らしさを持っている
でしゃばり	世話好き	負けず嫌い	向上心がある
生意気な	自立心がある	周りを気にする	心配りができる
怠け者	マイペース	無口	奥ゆかしい
長続きしない	色々なことに興味を持つ	無理をしている	期待に応えようとする
なれなれしい	溶け込みやすい	命令しがち	リーダーシップがある
投げやり	諦めがいい	目立たない	素朴な
根暗な	自分の世界を大切にする	目立ちたがる	自己表現ができる
のんきな	おおらか	面倒くさがる	細かいことにこだわらない
のんびりした	信念がある	物おじする	慎重・用心深い
八方美人	人付き合いが上手	優柔不断	最良を考える
反抗的な	考えがはっきりしている	融通が利かない	ルールを守る・真面目
恥ずかしがり屋	緊張感がある	よく考えない	行動的
人に合わせる	譲り合える	乱暴な	たくましい
引っ込み思案	慎重・丁寧	ルーズな	細かなことにこだわらない
一つことに熱中する	集中力がある	忘れっぽい	嫌なことも気にしない
ひねくれている	独創的	わがまま	自分の意見をはっきり言える

2

challenge!

「今日良かったことを3つ書こう」

【チャット専用LINE】

こちらから送ってくださいね⇒



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？