

リアルで使える

ほめ言葉ノート

32名の取組みから生まれた実例集





褒めることは認めること

褒め＝頑張っていること？

褒め＝できたこと？

褒め＝優れていること？

それだけでは子どもの力は育ちません

子どもが育つ原動力は
「愛」と「安心感」

それを与えてあげられるのが
『承認の力』です

ありのままのあなたが大切だよ
いてくれてありがとう

そんな気持ちが伝われば
子どもは自然と
自信を胸に自立していきます

1日1個からでいいので
伝え続けてみましょう！





ありのままを認める言葉

- ・ ○○くん大好き！
- ・ ○○くんとくっついたして寝れて嬉しいな
- ・ おはよう！今日もかっこいいね！
- ・ 今日もかわいいね
- ・ 靴下○○にしたのね
- ・ ○○ちゃんを選んだ靴可愛いね
- ・ 保育園行ってらっしゃい！
- ・ おかえり！
- ・ 今日元気できてくれて嬉しい
- ・ お疲れ様
- ・ ママの宝物だよ
- ・ 朝起きてきてくれてありがとう
- ・ ありがとう！
- ・ おはようって言ってくれてありがとう、嬉しいよ！
- ・ 生まれてきてくれてありがとう
- ・ ○○ちゃん起きたね！
- ・ 朝ごはんしっかり食べてるね
- ・ 上着脱いで帰ってきたのね
- ・ 一人で起きられたね！
- ・ ○○の笑顔が見えて嬉しいよ！
- ・ 半袖で元気いっぱいだね
- ・ 今日1日楽しもうね！
- ・ 美味しそうに食べてくれてありがとう
- ・ お揃いのお洋服とても似合ってるね！
- ・ ○○のおかげでお母さんすごく助かったよ
- ・ ○○ちゃんが楽しいとママも嬉しい！
- ・ 元気でいてくれてママ嬉しい！
- ・ よく寝れたね



ありのままを認める言葉

- ・お留守番ありがとう
- ・今日は髪めっちゃ爆発してるね
- ・甘いパンが好きなんだね
- ・きなこ棒も食べてるんだ
- ・今日も笑顔いっぱい嬉しいよ！
- ・歩いて幼稚園行けたね
- ・自分で鞆に好きなおもちゃ入れたんだね
- ・ご飯いっぱい食べてる！ありがとう！
- ・〇〇して遊んでるね！楽しいね！
- ・今日も元気に学校行けたね！
- ・宿題してるんだね！
- ・とてもいい姿勢だね！
- ・この字、とても綺麗に描けてるね
- ・宿題やお手伝いしてくれて嬉しいな
- ・保育園頑張ったね、おかげでママも頑張れたよ
- ・自分で時間見て支度ができたね
- ・言われなくても宿題してる～
- ・すること早い！
- ・水筒洗ってくれたんだね！ありがとう！
- ・お米といでくれて助かった～ありがとう！
- ・〇〇と遊んでくれてありがとう
- ・一緒にご飯作ってくれてありがとう
- ・コップで上手に飲めるね
- ・スプーンを使って自分でご飯食べてるね
- ・大きいお口開けられたね
- ・かみかみもぐもぐ美味しいね
- ・お皿ぴっかーんだね
- ・1週間学校頑張ったね



ありのままを認める言葉

- ・ もりもり食べてるね！
- ・ 怒ってるんだね
- ・ 朝練頑張ってるね！
- ・ 習い事の準備早くできたね
- ・ 水泳楽しかったね！
- ・ みんなと一緒に船に乗ったんだね！
- ・ おもちも遊べてよかったね
- ・ ○○お風呂掃除してくれてありがとう！ママ助かる
- ・ おままごととして遊んでるんだね
- ・ お片付けしてくれてとても助かるよ
- ・ いつも元気に保育園に行ってくれてありがとう
- ・ 自分で靴下履けたね
- ・ お母さんのお話聞いてくれてありがとう
- ・ 一緒にお掃除してくれてありがとう
- ・ ○○のおかげで部屋がピカピカになったよ
- ・ 注射泣かずにできたね、カッコよかったよ
- ・ 動画作ったの？ こういう物が作れるんだ！すごい！
- ・ 両手で持って食べてるの！
- ・ 待てたね
- ・ 仲良しで嬉しいな
- ・ 疲れているのに歩いてるね
- ・ 疲れているのにみんなの荷物持ってくれてる！
- ・ みんな一緒に頑張れて元気が湧いてきた
- ・ 歯磨きもうできちゃったの!?
- ・ 発表頑張ってたね
- ・ ステージ立てたね！とってもカッコよかった！
- ・ ○○と仲良く待てたね、助かったよ！
- ・ 一人でトイレして手洗えたね！



ありのままを認める言葉

- ・お教室頑張ってたね！集中できててママビックリしたよ！
- ・1日楽しかったなーありがとう
- ・ノリノリで踊ってるね！
- ・お友達とたくさん遊んで楽しかったね
- ・（おもちゃ貸してと言われた時）お口で答えられたの素敵だったな
- ・弟のこと見ててくれてありがとう
- ・気持ちよさそうにお昼寝してたね
- ・毛布を一緒に畳んでくれてありがとう！
- ・大きな毛布を畳めるくらい大きくなったんだね！
- ・大きな声で挨拶できるようになって素敵だね
- ・（やらないといけないこと）昨日より早くできたね
- ・今日のスライド見やすいね前よりよくなってて驚いたよ！
- ・もうお風呂掃除ができるようになったんだね
- ・昨日よりも早く起きられたね
- ・その髪型にあってるね
- ・〇〇のおかげで助かったよ！ありがとう
- ・発表会頑張ったね

（非言語コミュニケーション）

- ・ハグ・笑顔・頷く・視線を合わす・タッチ



