

気質を知る

子育ての軸を持つ

ポジティブゆとり子育て

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

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



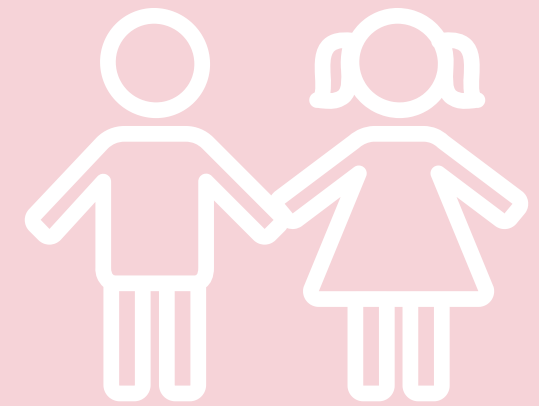
02 STEP

怒りを知る



03 STEP

子どもを知る



ポジティブゆとり子育て

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



- 心構え
- 自分の整え方を知る
- 自己理解と自己受容
- 気質を知る
- 子育ての軸を考える

ポジティブゆとり子育て

自分を知る



- 1 ゴール設定
- 2 自分の強みを知る
- 3 子育ての軸を持つ
- 4 子育ての軸を作る
- 5 アウトプット



今日のGOALを考える

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？



自分の強みを知る

こんなことありませんか？



どちらが早く
片付けできるか
競争しよう！



競争いやだ～



よし！負けないぞ！



一人でやるから
ほっといて！



算数の勉強
ママと一緒に
頑張ろう！



えっ！一緒に！
なら頑張る！



算数の勉強
ママと一緒に
頑張ろう！

なんでこんなことになる？



一人でやるから
ほっといて！



えっ！一緒に！
なら頑張る！

特性の違い

似たような言葉の意味を正しくおさえる

素質



生まれつき持っている素材

資質



生まれつき持つ「良い」特性

気質



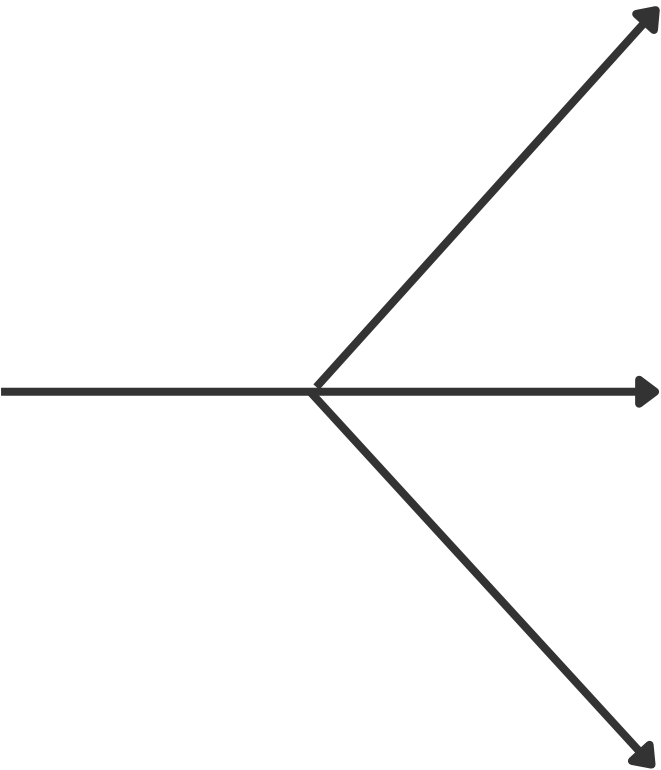
生まれつき持つ心理・感情的な傾向

タイプ



型や分類

例) 人間



心



気質



力



資質

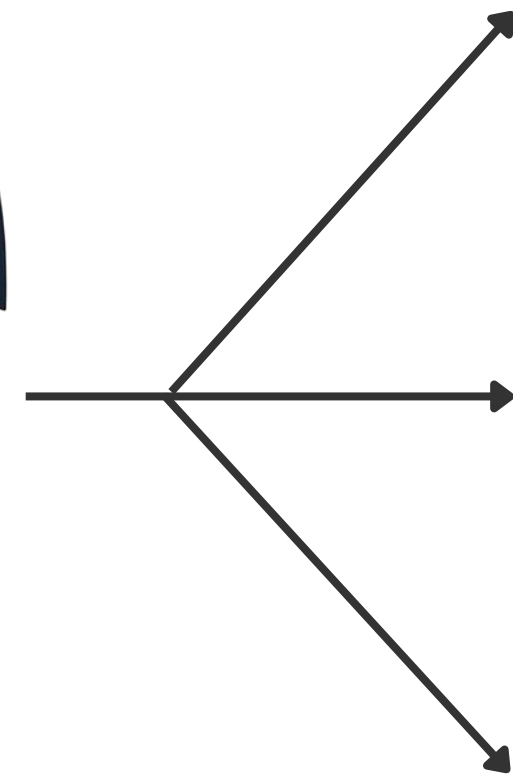


関係性



タイプ

まる子



心



楽天的で好奇心旺盛



力



助ける声かけ
仲間を引っ張る



関係性



盛り上げ上手

気質を知る

【グループ①】

A

私は、ほしいものや、やりたいことがある時、じっと待っているタイプではない。自分から動い、主張して、自分の手でつかみ取ろうとする。周りの人と関わる時には、比較的、話の流れに影響を与えることが多い。

B

私は、おとなしい。人よりも多くの時間を一人で物思いに耽ることや考えごとをすることに費やす。周りの人と関わる時には、あまり自分から近づいていくことはなく、少し離れたところで様子を眺めている。

C

私は、こうあるべきという意識をはっきり持っている。責任感が強く、気を配るあまり、自分個人のことがおろそかになることもある。周りの人と関わる時にも、自分の役割を知っていて、それを意識しながら行動する。

気質を知る

【グループ②】

X

私は、物事は結局なんとかなるのだから大丈夫だ、と思う。楽観的な見積もりが裏目に出て対応が遅れることもあるが、嫌なことばかり考えるより、明るい気持ちでいたほうがいい。

Y

私は、実際には、多くの人が思うよりずっと繊細だと感じる。心が強く、マイナスの感情、あるいは本能的なイヤな予感を、強くはっきりと感じる。常に最悪の事態を視野に入りたい。

Z

私は、判断をするとき、感情に左右されたくないので、冷静かつ論理的であろうとする。冷淡だと非難されても、気持ちがどうかということと、問題にどう対処すべきかということは、分けて考えたい。

「A~C」と「X~Z」からタイプ1~9を知る

【タイプの判定結果】

グループ①と②からタイプ1~9を判定する

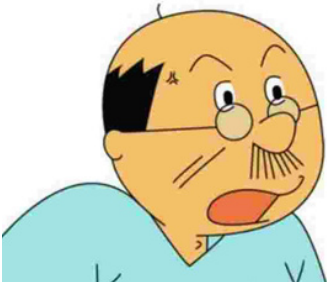

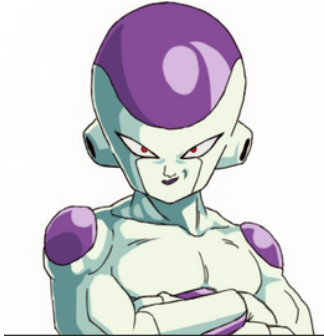
		グループ②		
		X	Y	Z
グループ①	A	タイプ7	タイプ8	タイプ3
	B	タイプ9	タイプ4	タイプ5
	C	タイプ2	タイプ6	タイプ1

気質－9つのタイプ




特性 × 思考パターンを理解しよう

タイプ7 楽道家タイプ	タイプ8 カリスマタイプ	タイプ3 達成者タイプ
タイプ9 平和タイプ	タイプ4 芸術家タイプ	タイプ5 研究者タイプ
タイプ2 献身家タイプ	タイプ6 堅実家タイプ	タイプ1 完璧主義タイプ




気質－9つのタイプ

タイプ1 完璧主義タイプ		何事にも「こうあるべき」という理想を抱き、完璧にそれを達成しようとする人。 目的を達成すべく、細かいところまでしっかり詰めながら作業できます。 細部にこだわるあまり、視野が狭くなりすぎ、 全体像を忘れ、小さなミスでつまづいて、息詰まることもあります。
タイプ2 献身家タイプ		「人のためになるなら!」という思いで行動するのが好きな人。 思いやりに対して、ちゃんと感謝されると嬉しいです。 「ありがとう・嬉しい」などの言葉を求めるあまり、おせっかいになることも… 患者されない小さな不満が募り、突然爆発することも…
タイプ3 達成者タイプ		競争心が強く、上昇志向を持って、目標に向かって頑張ることが得意な人。 負荷がかかるようなチャレンジに燃えるが、無理をすることも… 偉くみられないのに、実力が伴わず、取り繕って見栄っ張りになる人もいる。

気質－9つのタイプ

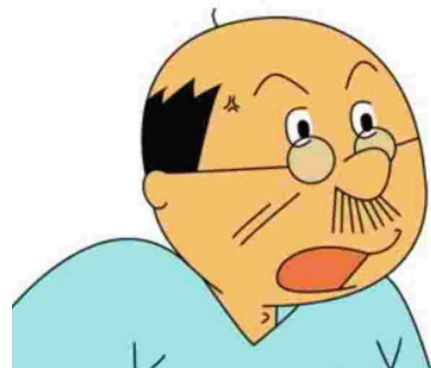
タイプ4 芸術家タイプ		自分の感情をととても大事にする人。 人とは違った価値観に誇りを持っています。 計画・予算などを押し付けられる、独自のセンスをバカにされることを嫌う。 共感性が高く、想像力があります。
タイプ5 研究者タイプ		他人からの干渉を受けず、一人でコツコツと好きな分野を極めたい職人氣質。 好奇心旺盛で、気に入った一つのことをひたすら深くはまりこんでいきます。 理屈っぽくなるあまり、行動力にけることもあります。 周囲をウザがって、チームプレーをしたがらなくなることも…
タイプ6 堅実家タイプ		コツコツと積み上げるのが得意な、穏やかな性格の人です。 心理状態が比較的安定していて、慎重です。 予定通り物事が進むのを好みますが、 逆に、予定になかった突発的な出来事が起こったり、 一人きりで任されたりするとひどく不安を感じることもあります。

気質－9つのタイプ

タイプ7 楽道家タイプ		とにかく明るく、楽しいことが好きな人です。 旺盛な好奇心に実力が伴っています。 長時間の集中が苦手で、つめが甘く、飽きっぽいところがあります。 逃げ道があると、すぐに楽な方へと逃げようとすることも…
タイプ8 カリスマタイプ		強い意志と決断力を持った、人から頼られたいリーダー気質の人です。 頼られたり相談されたりすると、人一倍、相手を支援しようとしします。 一方で、頭ごなしの矯正や指示には反発します。 何事に関しても、白黒をハッキリさせたい人なので、 良いと思うことを周りに強制しがちになることも…
タイプ9 平和タイプ		平和と調和が好きな、ゆったりマイペースな人です。 協調性が高く、周囲と仲良くやっていくことを大切にしています。 一方で、「競争心、目的達成への意識」に欠ける面があり、 出征などはあまり目指しません。 ことを急がず、「ま、いいか」と楽な方に逃げがちになることも…

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ1 完璧主義タイプ



自分の理想に向かって行動する・努力家
公正と正義を心がける

○ある行為を行うための正当な理由が有効
×とりあえず、そんなことどうでもいいじゃない！

- ・ メリット・デメリットを知って重要なことを決める
- ・ いつまでにスタート、いつまでに終わるか尋ねる

「頑張りすぎないで。待ってます」 「任せて安心ね」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ2 献身家タイプ



献身的な行動に対してフィードバックを行う

- 具体的に感謝を伝える
- ×自分勝手だと指摘されることを人一倍嫌う

- ・競争心や大きな野望は望まない
- ・他者への貢献を軸に語りつつ、感謝することで、やる気がUPする

「ありがとう」「あなたのおかげ」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ3 達成者タイプ



人前で褒めてあげると伸びやすい！

○できてるね！いいね！など即フィードバックする
×他者からの自己評価を傷つける行為

- ・他者との比較で、劣等感を感じる
- ・批判や欠点を指摘されることをひどく嫌う
- ・即フィードバックすることで成長実感を促す

「素敵ですね」「大変参考になりました」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ4 芸術家タイプ



個性を大いに認める・存在自体に感謝を示す

○面白い！

×なんで普通にできないの？みんなできてるよ！

- ・とにかく話を聞く
- ・感性の繊細さや美的センスに対して理解を深める

「趣味がいいよね」「他と違っていいね」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ5 研究者タイプ



興味関心を示し、よき理解者になる

○感情を代弁し、気持ちを理解して伝えてあげる
×「ちゃんと聞いている？」 「わかってる？」
感情表現をさせる

- ・ 理論的に、具体的に指示すると伝わる
- ・ 周囲の前で大袈裟に褒めるよりも、ぼそっと「やるじゃん」と声をかける方が効果的

「よく調べているね」 「よく知っているね」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ6 堅実家タイプ



安心感と積み上げがやる気の源になる！

○「一緒にいるよ！」「一緒に頑張ろう！」など
同じ方向性にいることを伝える

×「頑張れ！」「一人でできるでしょ！」

- ・最初是一緒にやることで成功体験を得られる
- ・即時フィードバックをすることで成長実感を促す

「芯が強いね」「よくやってるね」

9つのタイプ別有効な関わり方

未来の話をする！

タイプ7 楽道家タイプ



○どんどん挑戦させて、立ち直りの速さを認める
×細かい計画や管理や長時間の作業や話は
パフォーマンスが落ちがち

- ・嬉しい、楽しい、大好き、楽ちゃん！という感情を引き出す
- ・愚痴やネガティブが嫌い、可能性を見てもらえないとやる気が減る

「へー、そうなんだ！」 「仕事早いよね」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ8 カリスマタイプ



選択肢は与えるが、自分で決めてもらう

○親分気質のため、頼ることが1番
×指示を出されることを嫌う
指示が明確じゃないとイヤ

- ・ 本人の行動が他人にどう影響したかを伝える
「あなたのお陰で〇〇できたよ」
- ・ 報告がないとイライラする

「ただものじゃない」 「あなたのことしか〇〇」

9つのタイプ別有効な関わり方

タイプ9 平和タイプ



目標はスモールで習慣化する
できている実感を伝えることに重きを置く

○ねぎらう・美点を伝える・成長を喜ぶ
×マイペースを「遅い、怠けている」と言われると嫌う

- ・「どんな意見でも否定しないよ」と受け入れる
- ・成長を長い目で見ると

「お願いしてもいい」「いつもありがとう」

子どもの気質もチェックしよう！
『子ども用チェックリスト』参照

子育ての軸を持とう

子育ての軸

||

子育てにおいて1番大切にしたい信念

自然育児？

褒めちゃダメ？

怒らない子育て？

知育？

シュタイナー

モンテッソーリ



AI？

褒める子育て？

グローバル？





子育ての軸とは？



世の中に溢れている情報を
取捨選択できていますか？



子育ての軸とは？



取捨選択できないと...



子育ての軸がないと

- 親の言動に一貫性がなく、子どもが混乱する
- 子どもの自尊心、自己肯定感の低下
- 時間やお金を無駄にする
- 不安を感じやすく、ストレスが増える
- 親子の信頼関係の低下



子育ての軸を決めるメリット

- ネット・メディア・ママ友の情報に振り回されない
- 子育ての迷いが減り、ブレなくなる
- 子どもに安心感を与えられる
- 子どもの成長を長い目で見られる
- 親の満足度がUPし、ストレスが減る



子育ての軸を作る

子育ての軸を決める10の質問

- ①理想の子どもについて、連想できる単語をできるだけたくさんあげてください
- ②その中で、もっとも自分の思いに近いものを2つ選んでください
- ③その単語を使って自分の理想の子育て像・教育理念をまとめましょう
- ④子どもが何歳になったら子育ての終わりだと考えますか？
- ⑤子どもがどんな状態になれば子育ての終わりだと言えますか？
- ⑥理想の子育ての終わりを迎えるために、今どんな親子関係でありたいですか？
- ⑦そのためには何が必要ですか？
- ⑧その中で何を1番大切にしてお子さんとかかわりますか？
- ⑨子どもが大きくなった時、どんな親子関係でありたいですか？
- ⑩今すぐできる、小さな1歩は何ですか？

①理想の子どもについて、連想できる単語を
できるだけたくさんあげてください

②その中で、もっとも自分の思いに近いものを
2つ選んでください

③その単語を使って自分の理想の子育て像・
教育理念をまとめましょう

④子どもが何歳になったら子育ての終わりだと
考えますか？

⑤子どもがどんな状態になれば子育ての
終わりだと言えますか？

⑥理想の子育ての終わりを迎えるために、
今どんな親子関係でありたいですか？

⑦そのためには何が必要ですか？

⑧その中で何を1番大切にしてお子さんとかかわりますか？

⑨子どもが大きくなった時、どんな親子関係で
ありたいですか？

⑩今すぐできる、小さな1歩は何ですか？

軸 = 子育てに困った時、戻れる場所になる



- ・ 家族（パートナー・子ども）と共有する
- ・ 軸と行動にずれがないか確認する

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？