

子どもの心を育てる 関わりの基本

ポジティブゆとり子育て

お約束

- 01
- 02
- 03

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

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



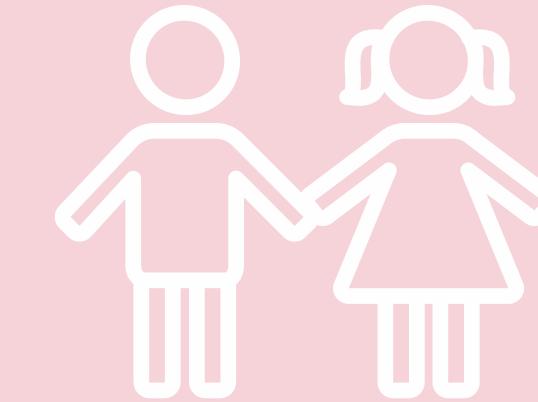
02 STEP

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



ポジティブゆとり子育て

- ・子どもの捉え方
- ・ストローク
- ・褒め方叱り方
- ・コーチング



子どもを知る



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ゴール設定

子どもの心を育てる
ストローク

褒め方

叱り方

まとめ



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？



子どもの心を育てるストローク

子どもが家庭に求めるもの

||



子どもが家庭に求めるもの

||

安全感



肯定的関わり

心の栄養になる

「おはよう」

「元気？」

頭を撫でられる

励ます



笑顔

目があう

ボディタッチ

褒められる

ストローク

||

相手の存在を認めるすべてのやりとり

〈ストロークの概念〉

- ①肯定のストローク・否定のストローク
- ②条件付きストローク・無条件ストローク
- ③ノンストローク

①肯定のストローク・否定のストローク

	言葉によるもの	言葉以外によるもの
肯定のストローク	<ul style="list-style-type: none">褒める励ますなぐさめる語りかける <ul style="list-style-type: none">お礼を言う	<ul style="list-style-type: none">抱きしめる撫でるさする微笑む <ul style="list-style-type: none">共感する頷く信用する
否定のストローク	<ul style="list-style-type: none">叱る悪口を言う責める非難する	<ul style="list-style-type: none">叩く殴る蹴るつねる <ul style="list-style-type: none">無視する睨みつける脅す信頼しない

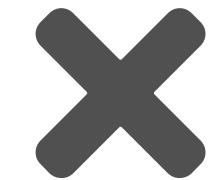
②条件付のストローク・無条件のストローク

条件付のストローク…相手をコントロールするために使われる。
自己肯定感が低くなってしまう

無条件のストローク…無条件に相手を肯定する理想のストローク
幸福感・自己成長を促し、自己肯定感が
高まる

ストロークの4つの種類

条件付のストローク・無条件のストローク



肯定のストローク・否定のストローク

無条件×肯定のストローク

結果や行動に関係なく、相手の存在 자체やありのままの姿を受け入れて肯定する

- ・目があったら笑う
- ・毎朝あいさつする
- ・相手の意見をしっかり聞く
- ・成功失敗に関わらず努力を認める

条件付×肯定のストローク

何かをした場合、その行為や結果を褒めるストローク

- ・良い成績をとったから褒める
- ・かけっこで1番だからすごいと褒める
- ・いい子にしてたらご褒美をあげる
- ・着替えられた時だけ笑顔になる

条件付×肯定のストローク

何かをした場合、その行為や結果を褒めるストローク

- ・ **条件が無くなることで、肯定や好意 자체が無くなる恐れがある**
 - ・ 良い成績をどうだから褒める
- ・ **『できない自分はダメなんだ』**褒める
 - ・ いい子にしてたらご褒美をあげる
 - ・ 着替えられた時だけ笑顔になる

無条件×否定のストローク

結果や行動に関係なく、相手の存在 자체を否定するストローク

- ・人格批判をする
- ・頭ごなしに否定する
- ・相手の意見をはじめから聞こうともしない
- ・目があったら嫌そうにする

条件付×否定のストローク

何か失敗や欠点があった場合、その行為や結果を否定するストローク

- ・片付けができないから怒る
- ・忘れ物をしたから怒る
- ・何度も同じミスをしたからため息をつく

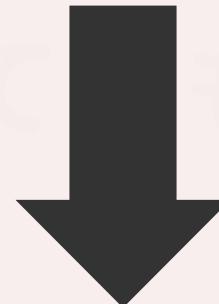
③ノンストローク

ストロークをしないこと

- ・目が合っても無視をする
- ・仕事を与えない
- ・意見を全く聞かない

ストロークとは？

ノンストローク＝相手の存在を認めない



否定のストロークよりも、自己肯定感が下がる

恐怖感

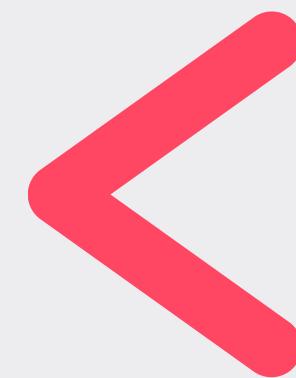
さえも欲しい

〈ストロークがないと…〉

親からストロークを与えられない

→あえて問題行動を起こしてでも、反応してもらおうとする

1人になることの
恐怖感



否定のストローク
(叱られるなど)
さえも欲しい

- ・わざときょうだいにちょっかいを出す
- ・大声を出す
- ・食べ物を投げる
- ・イタズラをする

注目してもらいたい？
不安や寂しさはない？
肯定的な関わりは足りてる？



肯定的ストロークを増やす

注目してほしい気持ちに寄り添う



欲求を読み取ろう！

3歳の男の子が、おもちゃを片付けずにニヤニヤしながらママの顔を見ている。ママが「片付けなさい」と言うと、わざと他のおもちゃを出して散らかす。

欲求を読み取ろう！

5歳の女の子が、下の子のお世話をしていたママの背中をバン！と叩いた。
「やめて！」と言っても、
また違うタイミングで叩いてくる。

欲求を読み取ろう！

小学3年生の女の子。
宿題を見ていると「ママ、わからないから
教えて」と何度も呼ぶが、説明しても
「でもムリ」「やっぱりできない」と
ふてくされる。

ほめ方

ほめてみよう！



ほめの種類

①おざなりほめ

②人中心ほめ

③プロセスほめ

ほめの種類

①おざなりほめ

「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、中身のないほめ方

ほめの種類

②人中心ほめ

「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はめる

ほめの種類

③プロセスほめ

「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つたね」
「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おくる

NGなほめ方とは!?



NGなほめ方とは!?

おざなりほめ
人中心ほめ



なぜNGなのか？

1.ほめられ依存症になる

ほめられない自分はだめなんだ…

2.興味を失う

ほめられないのならやらない

3.チャレンジ精神が低下する

うまくできないかも知れないからやめておこう

4.モチベーションが低下する

この程度でほめられるなら頑張らなくていいか



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



Bグループ



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



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」



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%)



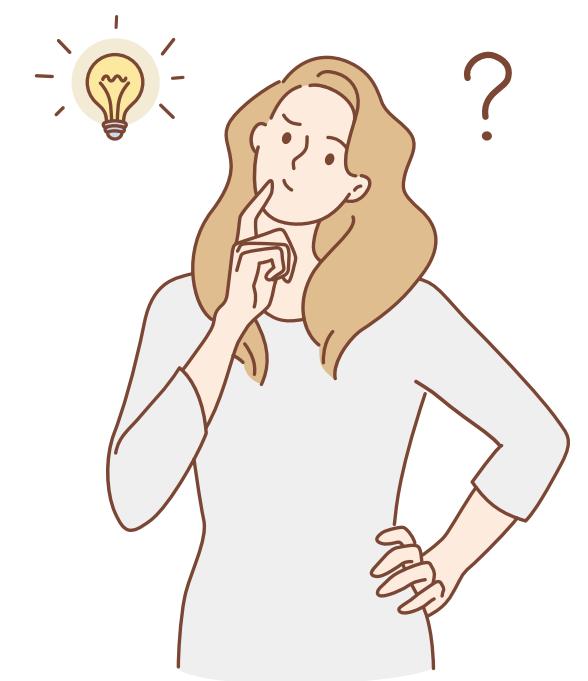
Bグループ

成績がどんどん良くなった
(約30%)

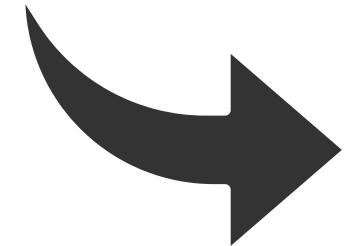


どうやってほめたらしい？

1. プロセスほめ
2. 具体的にほめる
3. 質問する
4. その子の変化をほめる
5. タイミングよくその場でほめる



1. プロセスほめ



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！
- ・ 腕をしっかり振っていたね！

2.具体的にほめる

【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？」



4. その子の変化をほめる

他人と比べず、その子の成長や変化をほめる

- ✗ 「〇〇ちゃんより早いね」
- 「昨日より早くできたね」



5. タイミングよくその場でほめる

良い行動を見逃さずにすぐにはめると…

- ・良い行動と肯定的な感情が結びつく
- ・見てくれている安心感と自己肯定感が育つ
- ・良い行動が定着しやすくなる
- ・子どもが自分の行動に自信が持てるようになる



もう一つのほめ

||

もう一つのほめ

||

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

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

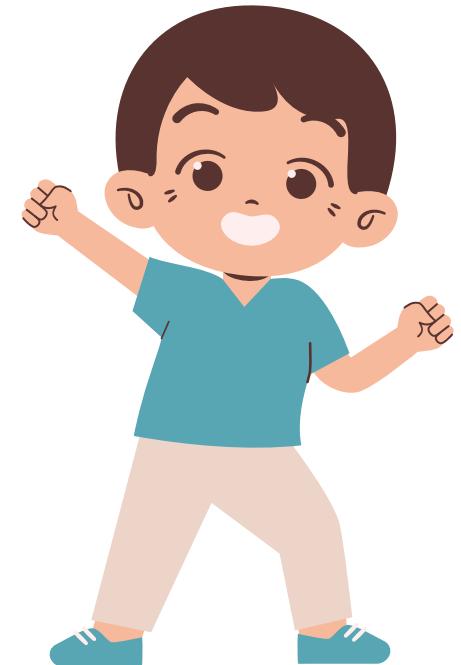
- ・「髪切ったね」
- ・「新しいネクタイ似合ってるね」
- ・「身長が伸びたね」
- ・「最近、笑顔が増えたね」



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」



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



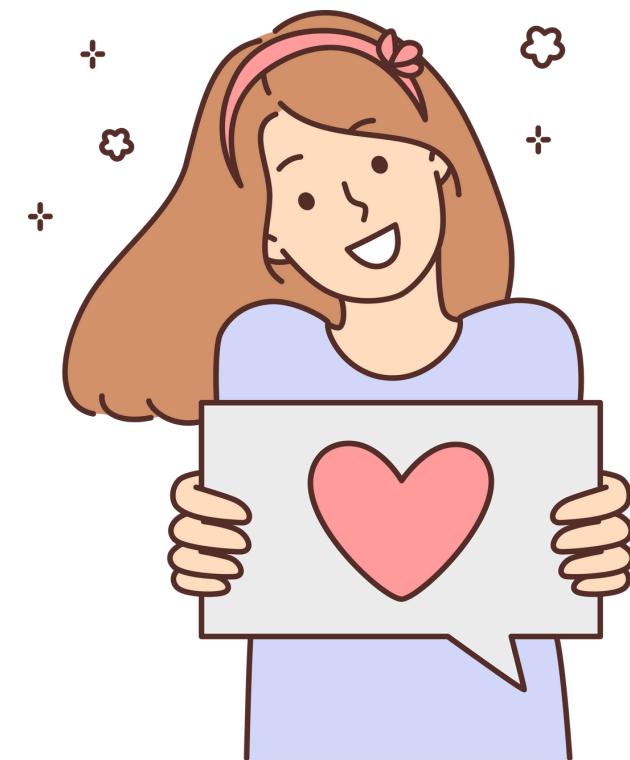
「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

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」

ほめの3段活用

大切なのは子どもの思いに共感する気持ち



自分の存在を全肯定（承認）すると
自己肯定感が育まれる



ほめてみよう！



叱り方

叱るのは何のため？

- ①危険から守る
- ②社会のルールを伝える
- ③他者への思いやりを育てる
- ④感情コントロールの力を育てる
- ⑤信頼関係を深める



叱るのは何のため？

①危険から守る

②社会のルールを伝える

③他者への思いやりを育てる

④感情コントロールの力を育てる

⑤信頼関係を深める

叱る

伝える



1. 子どもを止めて、目を見て短く伝える

- ・動いている時、何かに夢中になっている時は聞こえていない
- ・子どもの側に行き、体に触れてから短的に伝える
- ・まずは肯定の言葉で受け止める
「〇〇してるんだね」「〇〇したかったんだね」



その後の言葉を受け取りやすくなる



2. 「ダメ」「違う！」をできるだけ使わない

- ・「どうしたの？」と理由を尋ねる
- ・「〇〇してね」と伝える

「走るな」→「歩こうね」

「散らかしたらダメ」→「片付けようね」

「大声出さないの」→「静かにしようね」

「ダメ」「違う」は脳が戦闘モードに
→まずは共感から



3. できていることを認める

- ・過程（プロセス）を中心に声を欠ける

努力の仕方ややり方に対して、ネガティブな評価をせず
フィードバックを与える

- ・できている時にすかさずほめる

- ・きょうだい仲良く遊んでいる時
- ・ご飯を残さず食べられた時
- ・進んで片付けしている時



4. 人格ではなく好ましくない行動の理由を伝える

- ・ いけないのは存在ではなく行動
- ・ 好ましくない行動の理由を説明する

【スーパーで走り回る時】

「スーパーで走り回るなんてダメな子だ」



「走ると危ないから、一緒に歩こうね」

【人を叩いた時】

「何でそんなことするの！ 悪い子ね」



「叩くのはやめようね」



5.親の気持ちを正直に伝える

- ・**アイメッセージを使おう**

「人を叩くのを見ると、ママは悲しいよ」

「ウソをつかれると困るし、悲しよ」

「おもちゃで遊んだ後は、片付けしてくれると嬉しいな」



褒め方も叱り方も 技術
えれば使うほど上達する

HOMEWORK

承認の言葉を増やそう

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はありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？