

5.子どもものの心を育てる

Mama Base講座 『ROOTS』



子どもの心を育てる

1

肯定的に関わる技術

2

ほめ方の技術

3

叱り方の技術

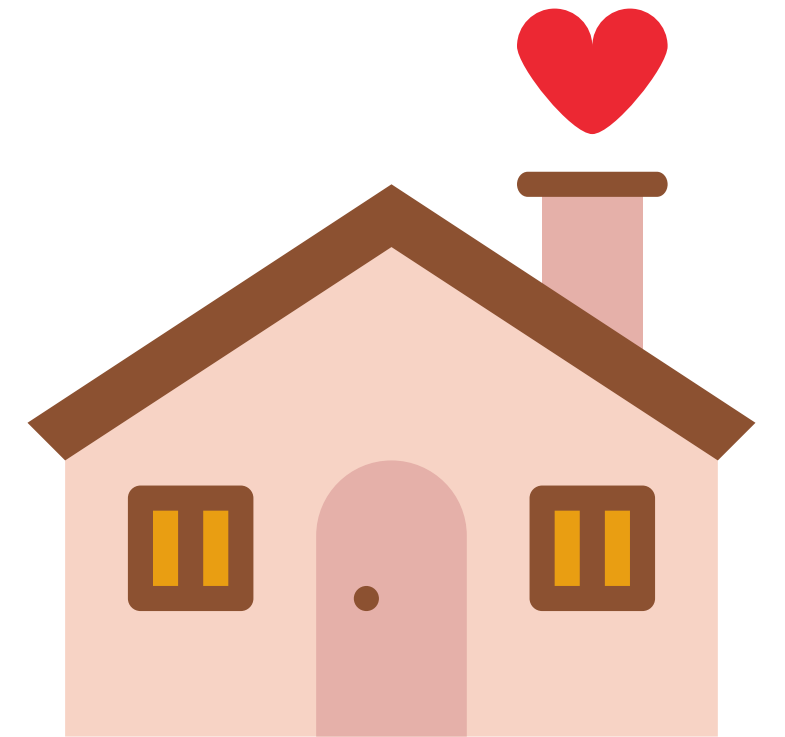
4

コミュニケーション

肯定的に関わる技術

子どもが家庭に求めるもの

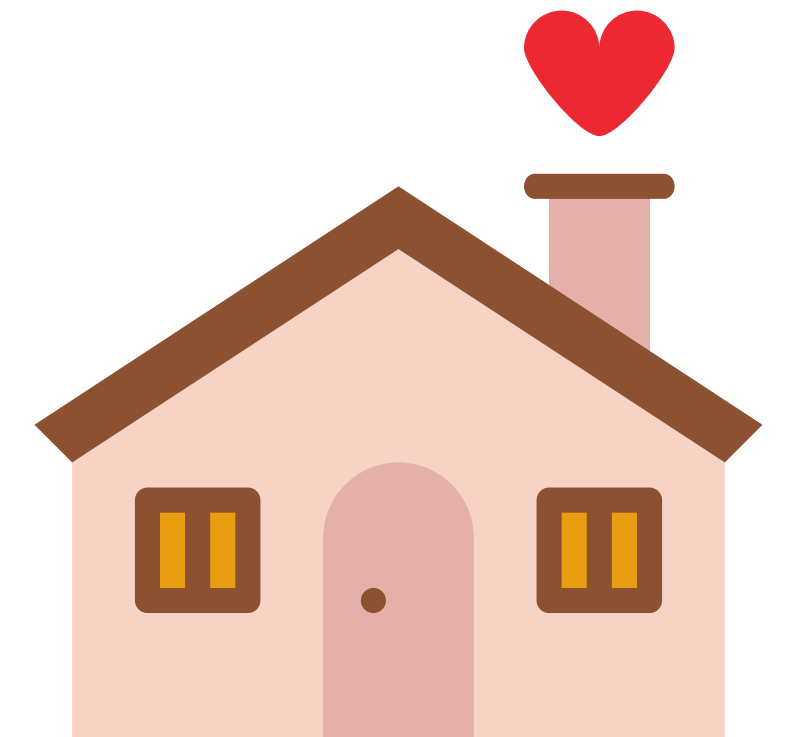
||



子どもが家庭に求めるもの

||

安心感



肯定的関わり

心の栄養になる

「おはよう」

褒められる

「元気？」

笑顔

頭を撫でられる

目があう

励ます

ボディタッチ



ストローク

||

相手の存在を認めるすべてのやりとり

「人はストロークを得るために
生きている」

提唱者：エリック・バーン

〈ストロークの必要性〉

ルネ・スピッツの実験（1952年）



孤児の赤ちゃん55人

- 設備の整った施設
- 人間的スキンシップなし
- 機械的な子育て

〈ストロークの必要性〉

ルネ・スピッツの実験（1952年）



孤児の赤ちゃん55人

- 2年で27人死亡
- 成人前に17人死亡
- 残り11人は
精神的・知的障害

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

ルネ・ス

乳幼児期のスキンシップがないと
感情の喪失・肉体の成長阻害
生命の維持が困難になる

精神的・知的障害

孤児の赤ちゃん55人

〈ストロークの必要性〉

感覚遮断実験（1950年代）



- 被験者に対し、音のない部屋で目を塞ぎ、耳栓をし、体の動きを制限する

〈ストロークの必要性〉

感覚遮断実験（1950年代）



- ・2日間耐えることができず、不安感、落ち着きの無さ、幻覚・幻聴が見られた

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

感覚遮

ストロークが不足すると、
生命維持のために必要なストロークを
幻覚を使って作りだそうとする

きた
した



〈ストレークの概念〉

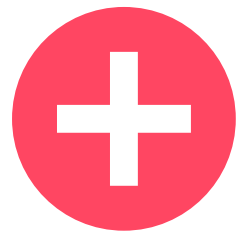
- ①肯定のストレーク・否定のストレーク
- ②条件付きストレーク・無条件ストレーク
- ③ノンストレーク

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・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・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・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…「～したから」「～だから」という
行動や成果に対して送られるストローク



「テストで100点を取ったから偉いね」とほめる
「仕事を早く終わらせてくれて助かるよ」と評価する

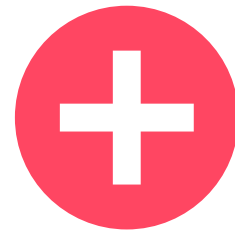


「宿題をしていないからダメ」と指摘する
ミスをしたから叱る

やる気を引き出す一方、条件付きの自己肯定感に繋がりがやすい

②条件付のストローク・無条件のストローク

無条件のストローク… 何をしたかに関わらず、その人の
「存在そのもの」に対して送られるストローク



「あなたがいてくれるだけで嬉しい」
「おはよう」「大好きだよ」



「お前なんて大嫌い」
「生まれてこなければよかったのに」

- ⊕ は自己肯定感を育むために最も重要
- ⊖ は最も避けるべきストローク

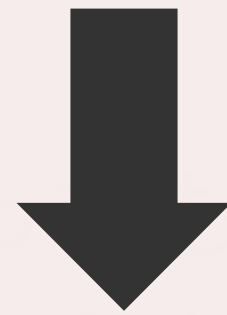
③ ノンストローク

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

③ ノンストローク

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

〈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。

ほめ方の技術

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ほめる

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ほめる

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

「すごいね」
「頭がいいね！」



Bグループ

「勉強
頑張ったね」



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%)



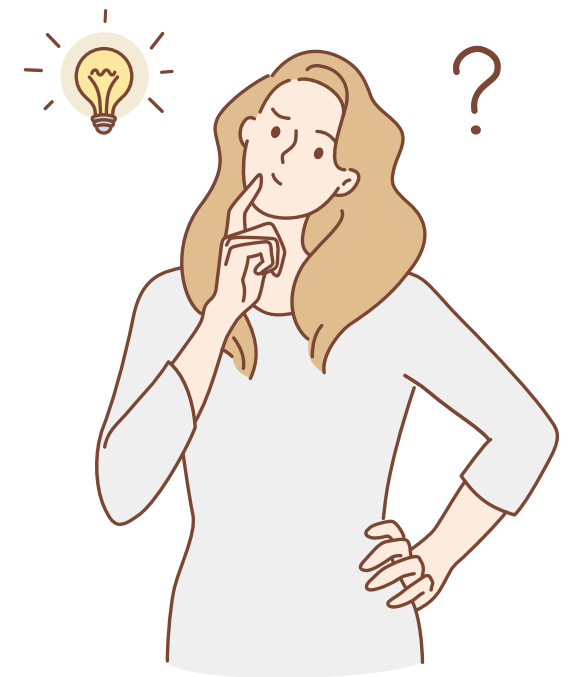
Bグループ

成績がどんどん良くなった
(約30%)

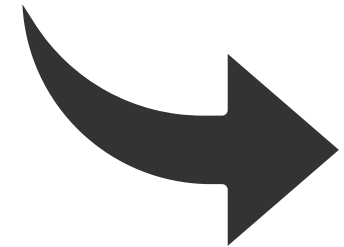


どうやってほめたらいい？

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！
- 腕をしっかり振れていたね！

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

【片付けができた時】

- ・ミニカーを全部箱に入れられたね
- ・床がピカピカになって気持ちがいいね

【友達に優しくできた時】

- ・友達に「どうぞ」って言えたね
- ・仲良く遊んでいる姿を見ると嬉しいよ



3.質問する

子ども自身がどう感じたか・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ほめると…

- 良い行動と肯定的な感情が結びつく
- 良い行動が定着しやすくなる
- 見てくれている安心感と自己肯定感が育つ
- 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

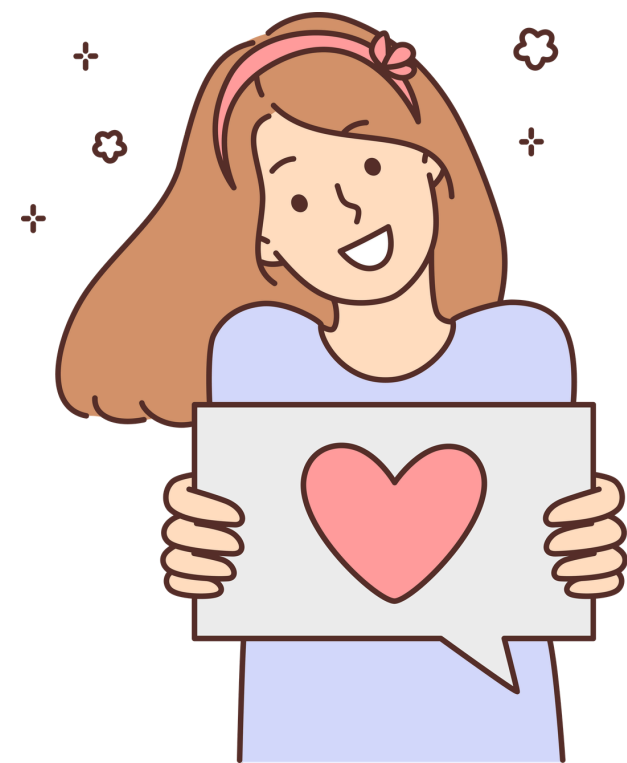
「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

承認のタイミング

- ・ 行動を起こす前 「〇〇するんだね」
「〇〇しようとしてるんだね」
- ・ 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



喜び

興奮

驚き



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！」

ほめてみよう！



叱り方の技術

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」と肯定語で伝える

「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**

使えば使うほど上達する



コミュニケーションスタイル

コミュニケーション

||

情報・感情・意思を相手と共有し、
相互に影響し合う行為全般

コミュニケーションはキャッチボール





ドッチボールになっていませんか？

こんな時どうする？



こんな時どうする？

「片付けなさい！」
「片付けないなら捨てるよ！」



こんな時どうする？



「片付けなさい！」
「片付けないなら捨てるよ！」



「後で私が片付けたらいいか」
「言わないでおこう」



こんな時どうする？

「片付けなさい！」

「片付けないなら捨てるよ！」

相手に伝える

コミュニケーション方法を選ぼう

「後で私が片付けたらいいか」

「言わないでおこう」



コミュニケーションの種類

パッシブ



アサーティブ



アグレッシブ



コミュニケーションの種類

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら
捨てるよ！」

コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら
いいか」

黙って自分が
片付ける

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら
捨てるよ！」

コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら
いいか」

黙って自分が
片付ける

アサーティブ



「もっと遊びたいけど
ご飯の時間だから
片付けしてくれれば
嬉しいな」

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けなければ
捨てるよ！」

アサーティブコミュニケーション



受け身でも攻撃でも
不満を溜め込むでもない
自分も相手も大切に
する
コミュニケーション

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える

アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

- 「早く宿題しなさい！」
- 「ゲーム取り上げるよ！」
- 何も言わず放っておく

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
「何のゲームしてるの？」 「楽しいよね！」
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
「宿題が後回しになって、夜バタバタするのが心配なんだ」
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
「宿題を後からするのと、先に終わらせるのどっちがいい？」
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える
「じゃあ何時からするか決めておこう！」

アサーティブ例②

あなたは夕食後
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

アサーティブ例②

あなたは夕食後
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

- ☑ 「ちょっとは手伝ってよ！」
- ☑ 「私がすればいいんでしょ！」
- ☑ 何も言えずに我慢して1人でする

アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
「仕事で疲れていると思うんだけど」
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
「子どもたち早く寝かせてあげたいと思うから」
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
「お風呂に入れてもらえると助かるんだけどどうかな？」
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える
「もしくは私が入れるから〇〇してくれないかな？」

