

# 家庭教育通信

VOL. 4 1

監修：(一財)日本ペップトーク普及協会 認定講演講師 西山崇子  
発行元：白井市教育委員会(生涯学習課 492-1111 内3851)

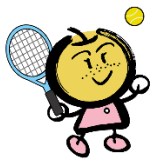
令和2年 3月9日発行

「家庭教育通信」は、子どもたちの健やかな成長を願い、よりよい家庭教育について、皆で考え行動することを目指して、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

## ワクワク子育て 魔法の言葉

# PEP TALK!

～ ドリームサポーターになるために 6 ～



## 夢・目標・願いを叶えるコツ



☑ 「夢を叶えるコツはおもしろがること。夢は深刻さを嫌う。」

作家・コピーライター ひすいこたろう氏

この言葉を聞いたとき、まさにそうだ!と思いました。夢や目標をもつと、したいこと、なりたい姿を想像したり、達成するために調べ物をしたり勉強したり、助けてくれる人や道具に出会ったり、・・・なんだかワクワクします。人は心がワクワクすると、行動します。行動すれば、結果が生まれます。

☑ 「成功したからワクワクしたのではない。ワクワクしたから成功したのだ。」

イメージトレーニング研究・指導者 西田文郎氏

☑ 「夢が叶ったから喜ぶのではない。喜んでいるから夢が叶う。」

株式会社てっぺん代表取締役・講演家 大嶋啓介氏

このように、スポーツやビジネスの著名人も、ワクワク感や喜びといったプラスの感情・解釈が成功のカギになると言っています。逆に、マイナスの感情・解釈、例えば「できない」「難しい」「ムリ」と思うとなかなか行動に移しません。ゆえに結果がでないのです。

### 令和2年度 ドリームサポーター講座予定

回	月/日	テーマ	講師
1	5/27	アドラー心理学 勇気づけ子育て	中西香澄
2	6/11	PEP TALK I	西山崇子
3	6/27	親子スマホ安全教室	LINE (株)
4	7/18	親子アンガーマネジメント	相原あすか他1名
5	9/8	子どもを伸ばす叱り方	相原あすか
6	10/1	子どもの成長と睡眠	橋爪あき
7	10/29	掃除が育てる生きる力	永岡寛子
8	11/10	機中八策(子どもの人権)	渡邊 直
9	12/3	PEP TALK II	西山崇子



令和2年度 ドリームサポーター講座の日程が左表のように決まりました。

**CHECK!!** 第3回は、お子様がスマホについて学んでいる様子を保護者の皆さんに参観していただきます。第4回は親子別会場で、アンガーマネジメントについて学びます。第6回は子どもにとって理想の睡眠とは、第7回は、片付けを通して、子どもに育つ力などについて、お話していただきます。第8回は市川児童相談所長による、児童虐待、子どもの人権についてのお話です。

詳しくは、4月中旬にしろい広報、園・学校を通してのチラシなどでお知らせします。

# 予祝とは？



よしゅくん

夢が叶っているところを前もって喜び(＝ワクワクする)、先にお祝いすることで、実現を引き寄せるとい  
う日本人が昔からやっている夢の叶え方。前祝い。

それでは、なぜ喜んだり、ワクワクすると夢が叶うのでしょうか？

感情は、思考と体調に影響を与えます。プラスの感情になることで、左脳はプラス思考、右脳はプラスイメ  
ージになる。そして、私たちは、正しいことよりも「楽しい」ことを続ける習性があります。だから、ワクワ  
クすると、行動が継続するという事です。行動が継続すると結果につながるのです。

## ワクワクするには？

それでは、プラスのイメージ・プラスの感情にするためにはどうしたらいいのでしょうか？

それは、



ワクワク 楽しい、ポップな《ことば》を使い、

ワクワク 楽しい《動作・表情》をする。



西山先生

そうすると、プラス感情が作れ、脳がワクワクして、夢が叶うと思込める。

「夢が叶う」という思込込みが大事です。！！

## 夢が叶う7つのポイント

夢を持つ⇒ 脳はイメージしたものを実現する。(夢や目標がない人は、夢をもって  
いる人と一緒にいると、みつかるとよ(#^#))

夢を書く⇒ スポーツ選手も卒業文集や日記に書いてますね。書くことで未来に大きな  
違い。

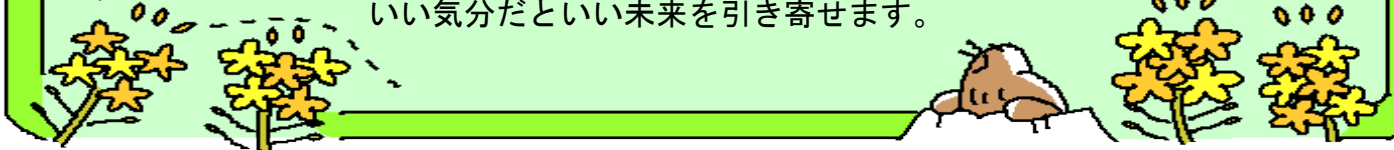
夢を語る⇒ 口で言うことで、再入力・記憶付け。シェアすることで、支援者が現れる。

夢を描く⇒ 五感から受ける情報量 視覚 83%。文字・写真・絵などでビジュアル化。

夢を見る⇒ 夢のイメージを鮮明に思込出す。感情を伴ったイメージは忘れにくい。

発 想⇒ 空白 O.K. 脳は空白を埋めたくなる。新しいアイデアを脳が探しに行く。

喜 ぶ⇒ 感情は今しか感じられない。今を喜ぶ。いい未来は、今を喜ぶ。  
いい気分だといいい未来を引き寄せます。



● お父さん、お母さんのワクワク子育てが、お子さまのいい未来になります。 ●  
ドリームサポーターとして、楽しく子育てしていきましょう。