

# 家庭教育 だより



筆者 つながりネット印旛 子どもの育ち応援団 堀江かの子

55号

令和8年3月2日発行

発行 白井市教育委員会生涯学習課 ☎401 8942

## 言葉かけで変わる 子育てのコツ ～ 気持ちが伝わると笑顔が増える ～

### ●「してほしいこと」「わかってもらいたいこと」を伝えるために・・・

「何度言ってもわからない」とイライラしたり、怒鳴ってしまったりすることはありませんか？お子さんを叱る時間とエネルギーをたくさん使っても、あまり行動は変わらず・・・親の思いが伝わらないイライラやモヤモヤ、疲労感が膨らむばかり・・・それには理由があります。

子どもの育ち応援団が取り組んでいる「伝わる子育て講座」では、子どもに伝わりやすい関わり方を学んでいただくために、普段使う言葉や行動を「ふわふわ言葉(青カード)」と「ちくちく言葉(赤カード)」に分けました。そして、思わず使ってしまう赤カードを、青カードに言い換える練習をしています。

**赤カード**の声かけは、日常で思わず使ってしまうがちです。「走らないで」のような**否定形**は、してほしいくないことは伝わりますが「次にどう行動すればよいか」が分かりづらく、子どもに意図が**伝わりにくい**声かけです。また「何度言ったらわかるの」「ちゃんとしなさい」などの**あいまいな言葉**も、具体的な**行動につなぐ**ににくい点は同じです。その結果、親が本当に伝えたい思いや望む行動が子どもに届きにくく、注意を重ねても行動が変わらないまま、親側のイライラやしんどさだけが蓄積してしまうというわけです。

### ちくちく言葉とは・・・

相手の関係を悪化させ、信頼関係を損なう  
悲しみや怒りを感じ、自信を失いやすい



ちくちく赤カード

### ふわふわ言葉とは・・・

相手との良好な関係を築く  
嬉しさや安心感、自信を感じ、元気が出る



ふわふわ青カード

<b>あいまい</b> ・よく見てよ ・ちゃんとやって ・もっと考えてやって	<b>長い説明</b> ・理由や状況の説明に力が入る ・子どもの集中力が切れる ・何をすればよいかがぼやける
<b>否定形(禁止)</b> ・～しないで ・～したらダメ	<b>いやみ</b> ・いつもこうだといいのね ・それでいいと思ってるんだ ・よくそんなことできるね
<b>おどす</b> ・置いて帰るよ ・もう！～はさせないよ ・～に叱ってもらうよ	<b>罰</b> ・一週間おやつ抜き ・明日の遊園地は無し
<b>質問風の攻撃</b> ・なんでお茶をこぼすの？ ・悪いことだってわからないの？ ・何回言ったらわかるの？	<b>怒鳴る</b> ・いつものアレです ・疲れますよね・・・

<b>代替りの行動</b> ・～してね	<b>ほめる</b> ・問題行動の反対の行動、普通のことをほめる ・普通のことはすでにおきている
<b>一緒にやってみる</b> ・じゃあ、一緒にやってみよう →一緒に練習 →一緒に本番	<b>待つ</b> ・親…ブレない ほめられる可能性 ・子…切り替えの時間
<b>気持ちに理解を示す</b> ・共感 ～なんだよね、わかるよ ・復唱(オウム返し) ～なんだね	<b>落ち着く</b> ・深呼吸(親も子も) ・離れる、他の事を考える
<b>環境</b> ・距離 ・視線 ・刺激	<b>聞く、考えさせる</b> ・何があったの？ ・だからどうすればいい？ ※フラットか前向きな方向で話します 無理そうならいったん避けましょう

一方、**青カード**は「～してね」という「**代わりに行動**（親がしてほしい行動）」を伝えます。「何をしたらよいか明確」なので、お子さんにも**伝わりやすく**「行動できたら **ほめる**」という前向きで、親も子も楽な流れになります。このカードは、コミュニケーション術の「基本的な内容」をカードにしたもので、幼児・小学生だけでなく、中学生でも「親が何をしてほしいか伝える（代わりに行動）」「ほめる」「一緒にやってみる（確認）」は必要です。つまりコミュニケーションを円滑にする方法なので、言葉によるコミュニケーションができるどの年齢にも適応します。

特に大切にしたいのは「ほめる」です。日常生活のあたり前のことも、ほめられたり、認められたりする経験の積み重ねが**自尊心**（自分を大切に扱うことのできる気持ち）を育みます。

例えば、朝の着替えの場面。着替え終わるまでにほめるチャンスはたくさんありますね。



**ほめるポイント**は「**具体的な行動+ほめ言葉**」。何が良かったのか伝わることで、その行動は強化定着していきます。普段できていることもスルーせずにほめることで、挨拶や歯磨き、家庭学習等、すでにできている習慣が定着します。また、ゲームやSNSとの付き合い方のルールを確認する場面等でも「**代わりに行動**（親がしてほしい行動）」を伝えて、できたら「ほめる」ことの積み重ねで新しい習慣を獲得することができます。「赤カードばかり使っているかも」「いつもイライラモヤモヤ」・・・そんな自分を不安に思われることもあるかもしれませんが、それはお子さんときちんと向き合っている証拠です。がんばっているご自身をほめましょう。けれど、イライラモヤモが続くと切ないし、辛くてしんどいですね。

「ちくちく言葉（赤カード）」を「ふわふわ言葉（青カード）」に少しでも切りかえる練習をしてみませんか？

### ●自分の気持ちを「見える化」＝「気づき」→ わかりあえる

子どもと関わる仕事の中で「気持ちをうまく伝えられず、辛い思いをしている子」に出会うことがあります。そこで、子どもが「本当にわかってほしかった気持ち」を確認しながら、紙に書いて「見える化」する方法を試したところ、子ども自身の「気づき」が深まることを実感しました。例えば「もう少し時間が欲しかった」「おしゃべりするきっかけが欲しかった」「もっと褒めてほしかった」「本当は、ごめんなさいと言いたかった」「わかってもらえたら笑顔になる」…といった気持ちです。

この学びをもとに、大人にも“見える化”はよいのではないかと思い「伝わる子育て講座」の復習資料を作りました。資料ごとにテーマがあり、吹き出しに自分の気持ちや言葉を書き込めるようになっています。ここにも一部載せました。少し小さいですが、テーマに沿って記入しながら、ご自分の気持ちを「見える化」してみましょう。



～ 「本当にわかってもらいたい気持ち」が、ふわふわ言葉でお子さんやご家族に届きますように ～

🌱 親からかけてもらった言葉は、一生の宝物。大きな自信、心地よい人間関係づくりの土台になります 🌱