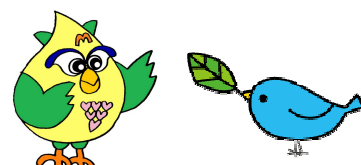


♪ みんなにこにこ！笑顔でつながる おてつだい♪
チームみねっぴ～の とくべつしえんだより



言葉かけ編 「こんなときどうする？」



～ちょっとした「言葉かけ一つ」が きっかけとなって～

子育ての日々を過ごしておりますと、「我が子であっても、自分とは違う感情をもつ存在なのだな…。」「同じように育てていても、兄弟それぞれ違うのだな…」などと思うことはありませんか。

まさに、お子さん一人一人違う、多様性（ダイバーシティ）な「特別な存在」なのです。

また、同じお子さんであっても、その日その時に違う姿が見られることもあります。

お子さんの行動には、必ず「お子さんなりの理由」があると言われています。お子さんの成長のためには、目の前のお子さんが「何に困っているのか。」「どのような思いを抱えているのか。」について、ご家庭と学校とで、協力したり役割分担をしたりしながら、引き続き、お子さんを見守ってまいりましょう。

けれども、「こんなとき、どのようなかかわりをすればよいのかしら…」と戸惑うことも多くあるのが子育ての日々かと思います。「そっとしておく思いやり」で、「お子さん自身が自分を取り戻す時間」を必要とすることもあるかもしれませんが、「言葉かけ一つ」で、再び立ち上がるレジリエンス力（回復力）につながることもあるかもしれません。今回は、「伝わる言葉かけ」著者：（楽々母さんこと）大場美鈴さん（あさ出版）の著書から、「毎日がラクになる親子コミュニケーション」のきっかけとなる「言葉かけ」をいくつかご紹介させていただきます。子育ての日々にお役立ていただけたら幸いです。

Before	変換	After	Memo
やって当然！出来て当たり前！	⇒	〇〇ちゃん、～いるね。ありがとう。	小さなありがとう見つけ
片づけて！	⇒	お母さんは、今、なんて思っている でしょうか～？	問いかけ、推測 相手の気持ちを想像
文句を言うんじゃない！	⇒	相談しよう。これは、どう？	意見を聞き相談提案
イヤッて言えばよかったでしょ！	⇒	本当は、どうしたかったの？	後でもOK感情ケア
終わりだよ！	⇒	見て。残り時間は、あと、〇分ね。	目で見て確かめて
空気を読んで！	⇒	今、みんな〇〇しているところね。	状況を解説し気づかせる
また、やらかした！	⇒	今は、〇〇でOK！ まっいっか。	今のその子の姿を受入れる

人は、「できたこと」よりも「失敗」、「長所」よりも「短所」の方が気になってしまうものです。多感な時期のお子さんや、まじめなタイプのお子さん、ヘラヘラと笑ってしまうタイプのお子さんの中に、実は、「できない自分に傷ついている子」がいるかもしれません。子育ての日々に向き合っている私たち大人も、実は「傷ついている自分」を抱えてしまうことがあるかもしれません。様々な出来事に向き合っている自分自身が、一番「自分となかよくなる言葉」を求めていることもあるかもしれません。「今の私はこれでマル！」「だいじょうぶ、だいじょうぶ、また次がんばろう！」「こんなこともある！ある！」「まちがいに気づいたら直していこう！そして、自分進化！」などと、自分の心の健康バランスを保つための「自分となかよくなる言葉」を子どもたちと一緒に私たち大人も見つけていきませんか。