

親も子も自己肯定感

120%UP!!

言葉掛け！
対応！接し方！に
悩んでいる人！

HAPPY

スマイル子育て

講座

COME ON!!

カモーン♡

Happy Smile Child Raising Seminar

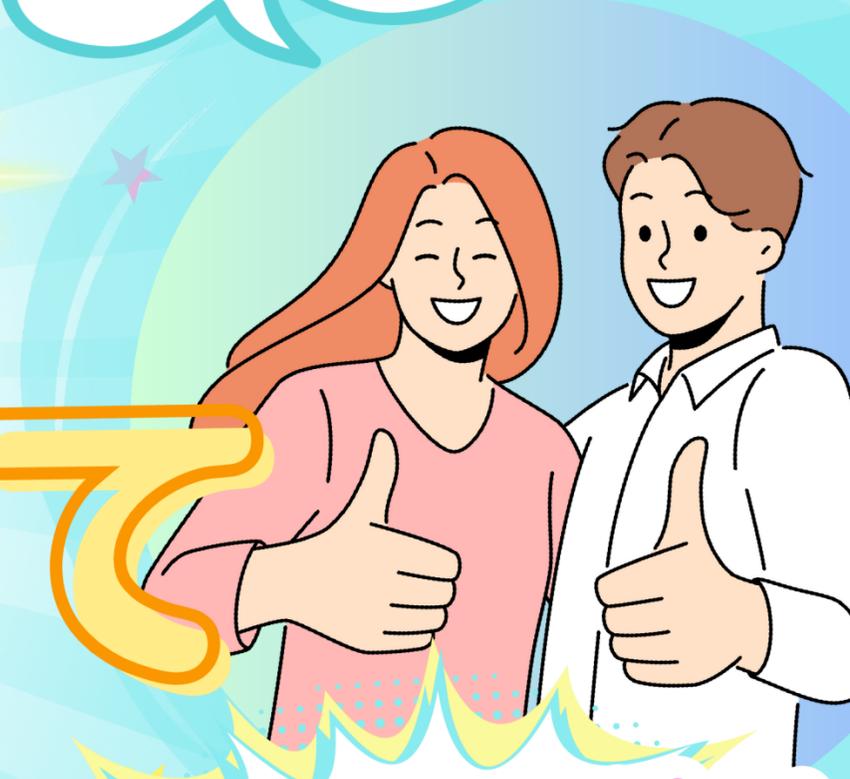
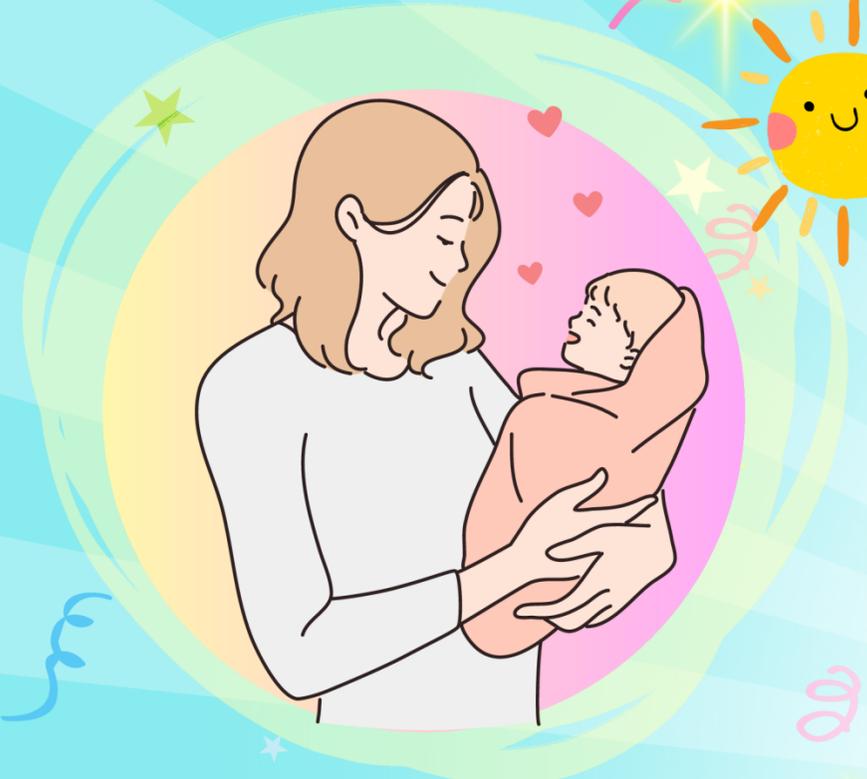


Table of Contents

親も子も自己肯定感
120%UP!!

HAPPY
スマイル子育て
講座

DAY1 自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに！？
 - ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート
- ・・・ P3～P9
・・・ P10～P13

DAY2 親の対応をマスターせよ！

- ・言葉がけは3つしかない！
 - ・子どもへの対応 ～ゴールデンステップ～
- ・・・ P14～P18
・・・ P19～P24

DAY3 問題解決力が肝！ どんな問題もこれで解決！

- ・ここだけ抑えて！問題解決3つの法則👉
- ・・・ P25～P32

DAY4 Happyスマイル子育てママへ

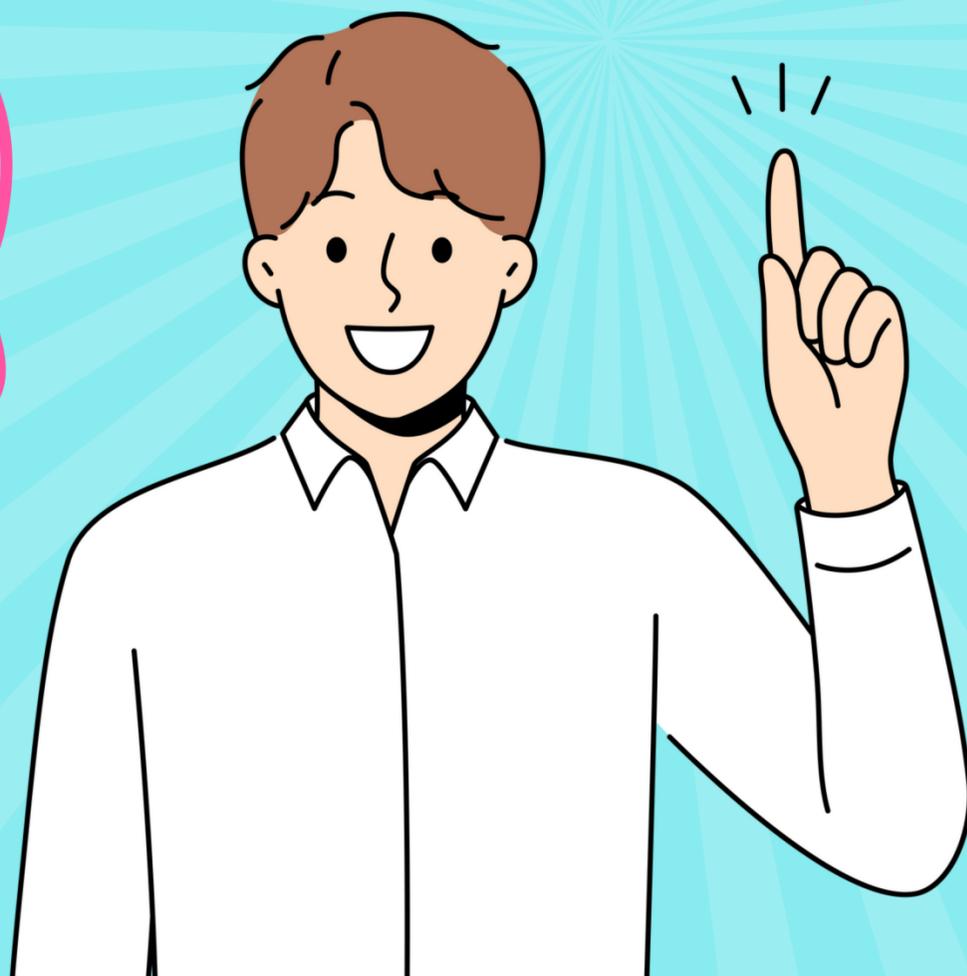
- ・大切にしている優先順位
 - ・Happyスマイル子育てママになる♪
- ・・・ P33～P38

DAY1

自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに！？
- ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート

DAY1!!
Let's begin!!



DAY1 自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに！？
- ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート

DAY2 親の対応をマスターせよ！

- ・言葉がけは3つしかない！
- ・子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

DAY3 問題解決力が肝！

どんな問題もこれで解決！

- ・ここだけ抑えて！問題解決3つの法則👉

DAY4 Happyスマイル子育てママへ

- ・大切にする優先順位
- ・Happyスマイル子育てママになる♪

DAY1

セットアップ

どんな子に育ててほしいですか？

子育てを通じてどんな自分になりたいですか？？

そのために今やっていることはありますか？

そのために今やっていることはありますか？

これができたら良いなあ、と思うことはありますか？

これができたら良いなあ、と思うことはありますか？

DAY1

自己肯定感は高い方が良い!?



DAY1

自己肯定感って何!?



DAY1

自己肯定感とは…

「(ありのままの)
自分自身を肯定する力」

「(ありのままの)自分自身を肯定する力」とは、
具体的にどのような力だと思いますか？

DAY1



「自己肯定感」って、
もともとあるもの！



この世に生まれ落ちた瞬間120%!!

なのに…なぜ…！？

子どもたちに影響を与えているものとは？

DAY1

《子どもたちの人格形成に影響を与える3つの要因》

①

環境

②

親の
関わり

③

遺伝的
要因

DAY1 自己肯定感120%への最短ルート

①環境

家庭内（生活）環境を整える

②親の関わり

親の対応の質を高める

（子どもたち本来の可能性伸ばしていく関わり）

③遺伝的要因

変えられるものと変えられないものがある

（事実を捉える力）

DAY1

①家庭内（生活）環境＝「生活ルーティン」を整える！



眠り



食事



遊び



お出かけ



手洗い トイレ
 お風呂 着替え



絵本 学び

DAY1

①家庭内（生活）環境＝「生活ルーティン」を整える！



□眠り



□食事



□遊び



□お出かけ



□手洗い □トイレ
□お風呂 □着替え



□絵本 □学び

上記項目が1日に90%前後の時間を占めている！

子どもたちのコンディションが整う
（精神的安定、肉体的安定）



コンディションが整った状態での
アプローチが最も効果的！

詳しく学びたい方はこちらの講座！①ルーティン講座 ②子どもの自立を育む家の秘密
＊個別相談もご利用ください！

DAY1

まとめ

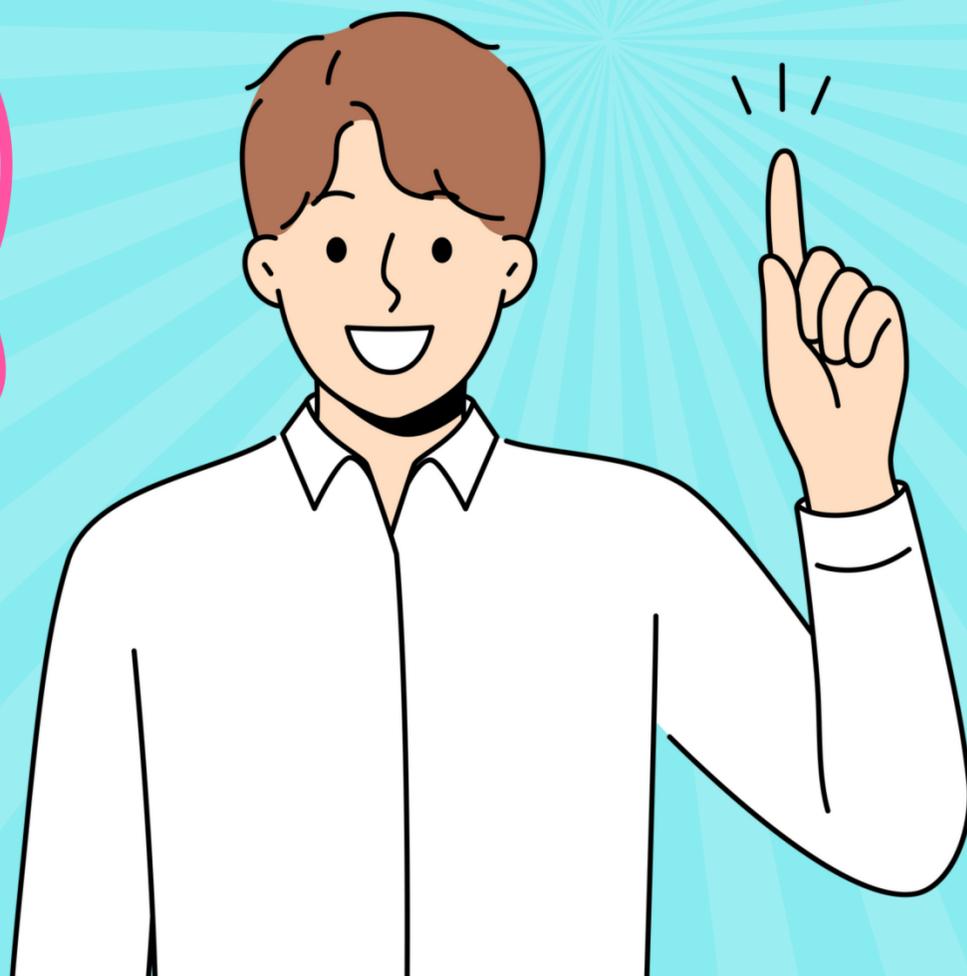
- ◆ 自己肯定感とは？
- ◆ 人格形成に影響を与える3つの要因
- ◆ 家庭内（生活）環境を整える
生活ルーティンのススメ 睡眠8割！

DAY2

親の対応をマスターせよ！

- ・言葉がけは3つしかない！
- ・子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

DAY2!!
Let's begin!!



DAY1 自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに！？
- ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート

DAY2 親の対応をマスターせよ！

- ・言葉がけは3つしかない！
- ・子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

DAY3 問題解決力が肝！

どんな問題もこれで解決！

- ・ここだけ抑えて！問題解決3つの法則👉

DAY4 Happyスマイル子育てママへ

- ・大切にする優先順位
- ・Happyスマイル子育てママになる♪

DAY2

前回までの振り返り

◆人格形成に影響を与える3つの要因

①環境

家庭内（生活）環境を整える

②親の関わり

親の対応の質を高める

（子どもたち本来の可能性伸ばしていく関わり）

③遺伝的要因

変えられるものと変えられないものがある

（事実を捉える力）

DAY2

親の対応をマスターせよ！

②親の関わり

親の対応の質を高める

(子どもたち本来の可能性伸ばしていく関わり)

DAY2

“質の高い” 親の関わりとは？

子どもたちへの言葉がけのバリエーション

★なんと！言葉がけのバリエーションは3種類しかありません！

- ①オウム返し（承認）
- ②実況中継（行動を言葉にする）
- ③問いかける（目的に対する問いかけ）

DAY2

『Let's TRY♪ 3つの言葉がけをマスターしよう!』

事例 1

【トイレでオムツを変えるとき】

事例 2

【食事のシーン】



- ① オウム返し（承認）
- ② 実況中継（行動を言葉にする）
- ③ 問いかける（目的に対する問いかけ）

DAY2

子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

✓ ここさえ押さえればすべて解決！！



① 現在地

現在地の明確化

- ・ 事実(客観)の確認
- ・ 感情(主観)の整理

③ 問題解決

② 理想

理想の
状態の明確化



① 現在地の明確化

事実(客観)の確認・感情(主観)の整理

② 理想の状態の明確化

③ 問題解決

※必ず子どもが選択・決断をする！

DAY2

① 現在地の明確化

- 事実(客観)とは？
- 感情(主観)とは？
- 現在地の明確化とは？？

DAY2

②理想の状態の明確化

理想の状態

「どんな状態になったらイイ??」

DAY2

③問題解決

理想までのステップの明確化

子どもの選択・決断のサポート

DAY2

『Let's TRY♪ 子どもへの対応をマスターせよ！』

事例 3

【子どもが、お友達が使っていたおもちゃを取った！】

① 現在地の確認

事実の確認

[現在地を確認するための問を投げる／事実を整理する言葉かける]

感情整理

[そのときにどんな気持ち（感情）だったのか？気持ちの代弁と承認]

② 理想状態の確認

どんな状態になっていけばいいか？

[双方の理想の状態を明確化する問いを投げる]

③ 問題解決

= 現在地から理想の状態までのステップの明確化

子どもたちが選択・決断する！

DAY2

まとめ

◆子どもたちへの言葉がけのバリエーション

- ①オウム返し（承認）
- ②実況中継（行動を言葉にする）
- ③問いかける（目的に対する問いかけ）

◆子どもへの対応 ～ゴールデンステップ～

現在地の確認

理想の状態の確認

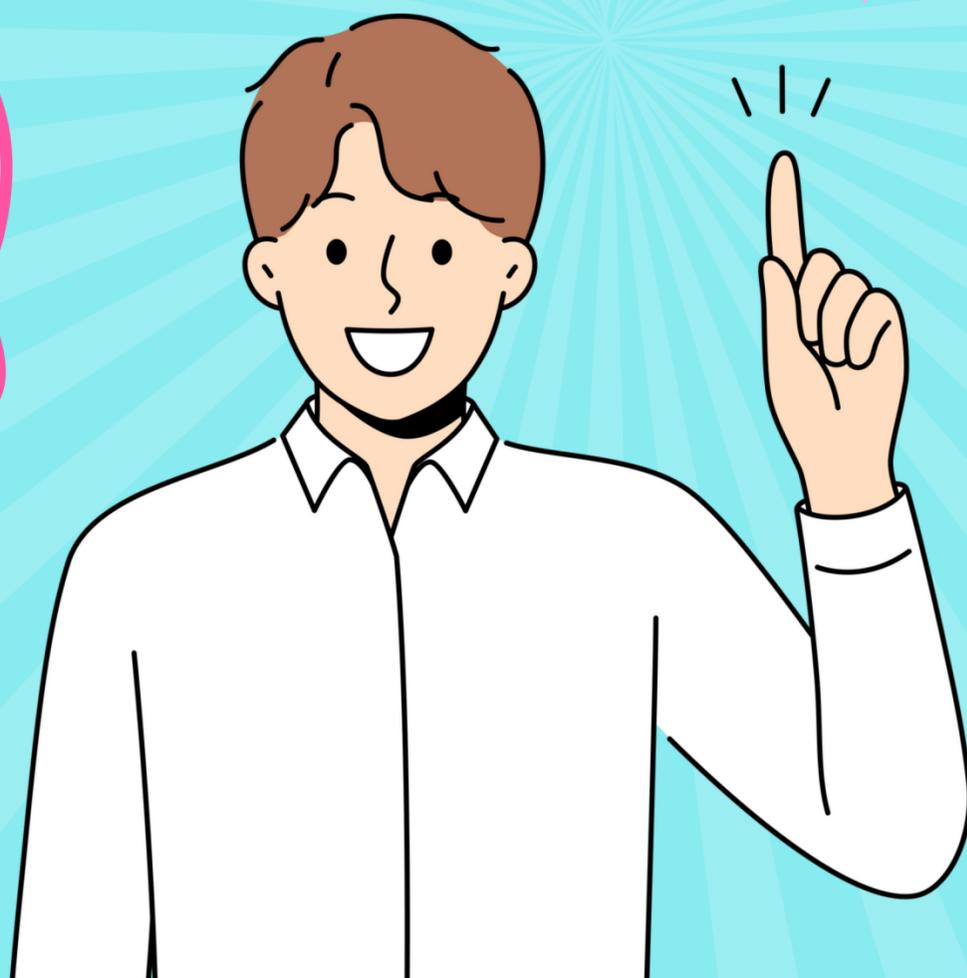
問題解決

DAY3

問題解決力が肝！ どんな問題もこれで解決

・ここだけ抑えて！問題解決3つの法則👉

DAY3!!
Let's begin!!



DAY1 自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに！？
- ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート

DAY2 親の対応をマスターせよ！

- ・言葉がけは3つしかない！
- ・子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

DAY3 問題解決力が肝！ どんな問題もこれで解決！

- ・ここだけ抑えて！問題解決3つの法則👉

DAY4 Happyスマイル子育てママへ

- ・大切にする優先順位
- ・Happyスマイル子育てママになる♪

DAY3 前回までの振り返り

◆人格形成に影響を与える3つの要因

①環境

家庭内（生活）環境を整える

②親の関わり

親の対応の質を高める

（子どもたち本来の可能性伸ばしていく関わり）

③遺伝的要因

変えられるものと変えられないものがある

（事実を捉える力）

DAY2

前回までの振り返り

子どもたちへの言葉がけのバリエーション

★言葉がけのバリエーションは3種類しかありません！

- ①オウム返し（承認）
- ②実況中継（行動を言葉にする）
- ③問いかける（目的に対する問いかけ）

DAY3 子どもへの対応 ～ゴールデンステップ～

✔ ここさえ押さえればすべて解決！！

問題解決方法の具体的対応についてお伝えします！



① 現在地

現在地の明確化

- ・ 事実(客観)の確認
- ・ 感情(主観)の整理

③ 問題解決

② 理想

理想の
状態の明確化



① 現在地の明確化

事実(客観)の確認・感情(主観)の整理

② 理想の状態の明確化

③ 問題解決

※必ず子どもが選択・決断をする！

DAY3

問題解決力アップ [初級編]

《子どもたちの遊び&学び3つの方法》

- ① 見て学ぶ
- ② 言葉で学ぶ
- ③ 経験・体験・結末から学ぶ

この3つの方法で問題解決をサポート！

DAY3

問題解決力アップ [上級編]

《子どもたちの目的の理解とすり合わせ》

- ①子どもたちには目的がある
- ②大人にも目的がある
- ③双方の目的をすり合わせる

まずは、子どもの目的を見極める！

DAY3

Let's TRY♪ 問題解決力アップ①！

～初級編：問題解決3つの方法～

①見て学ぶ ②言葉で学ぶ ③経験・体験・結末から学ぶ

事例

1

【食事の後に食べた食器をキッチンまで運んでほしい】

事例

2

【クレヨンで壁に絵を描くのをやめてほしい】

DAY3

Let's TRY♪ 問題解決力アップ②！

～上級編：子どもの目的と大人の目的のすり合わせ～

①子どもたちには目的がある ②大人にも目的がある ③双方の目的をすり合わせる

事例

3

【食べ終わった食器を投げる】

事例

4

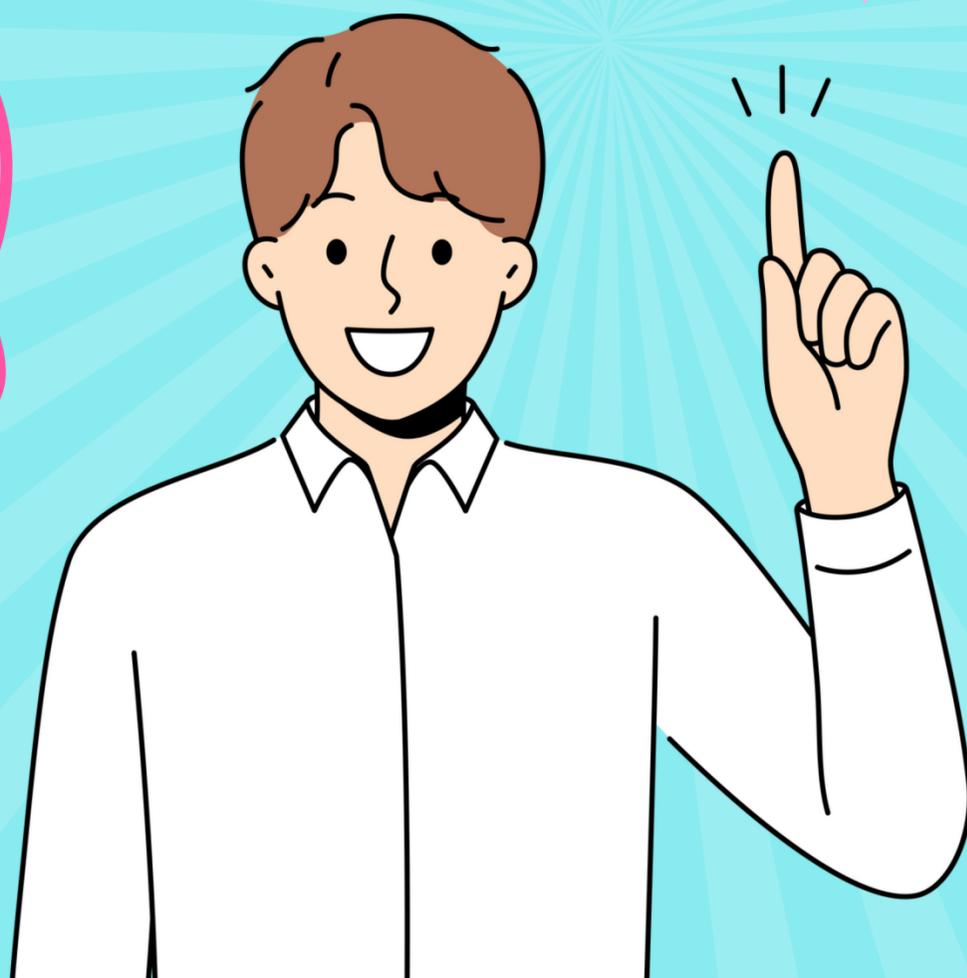
【クレヨンで壁に絵を描く（おもちゃの使い方が適切でない）】

DAY4

Happyスマイル子育てママへ

- ・大切にしている優先順位
- ・Happyスマイル子育てママになる♪

DAY4!!
Let's begin!!



DAY1 自己肯定感のカラクリ

- ・自己肯定感ってなに!?
- ・子どもたちの自己肯定感を高める最短ルート

DAY2 親の対応をマスターせよ!

- ・言葉がけは3つしかない!
- ・子どもへの対応 ~ゴールデンステップ~

DAY3 問題解決力が肝!

どんな問題もこれで解決!

- ・ここだけ抑えて! 問題解決3つの法則👉

DAY4 Happyスマイル子育てママへ

- ・大切にしている優先順位
- ・Happyスマイル子育てママになる♪

DAY4

自己肯定感120%への最短ルート

①環境

家庭内（生活）環境を整える

②親の関わり

親の対応の質を高める

（子どもたち本来の可能性伸ばしていく関わり）

③遺伝的要因

変えられるものと変えられないものがある

（事実を捉える力）

DAY4

遺伝的要因 ～事実を捉える力～

変えられることと

変えられないことがある

DAY4

遺伝的要因 ～事実を捉える力～

- 目の前の事実を事実として捉える
- 事実と感情を分ける
- 事実の意味合いはなく、意味付けしているのは感情
変えられない事実を変えようとしても変わらない！

DAY 4

Q A Time



親も子も自己肯定感

120%UP!!

Let's

HAPPYスマイル子育て!!!

HAPPYに子育て
しましょう!

