



宮城県版  
親の学びのプログラム  
親のみちじるべ

# 親と子のコミュニケーション

ステージ⑧S

## 毎日毎日のことだから…。



本日の進行役

### 喜びも多けれど、悩みも多くなってきた どうしよう？

毎日、家事や子どもの世話、仕事などに追われ疲れてしまう・・・。  
こんなにがんばっているのに、子どもはちっとも言うこと聞かない・・・。  
だから、ついイライラ・ガミガミ話してしまう・・・。  
自分ってダメな親なのかな～？ みんなはどうしているのかな？



### みんなのルール

- 話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
  - うまく話ができなくてもいいですよ。
  - 他の人が話している時は、みんなで聞きましょう。
  - プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
  - この時間を楽しみましょう。
- ～お願い～
- 携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

## ワーク1

☆ **子育ての悩み（困っていることや気になること）はありませんか？**

(例) 「食事の好ききらいが多い」「すぐに泣く」「行動がおそい」「すぐあきらめる」

## ワーク2

☆ **子どもとのかかわり方、ついつい言ってしまう言葉はありますか？**

(例) 「早くしなさい」「ちょっとまってね」「ダメダメ」「いいかげんにしなさい」

## お知らせ

### 文部科学省ホームページ

家庭教育を応援するために様々な情報を提供しています。

詳細はこちら



【家庭教育手帳】: 子育て・親育ち・家庭教育を応援するために、  
乳幼児編、小学生（低・中学年）編、小学生（高学年）中学生編があります。

# 考え方を改めてみましょう！ “リフレーミング”



前向き気分になるニコニコ言葉を考えてみましょう！

## ワーク3

☆ネガティブなククク言葉を、ポジティブなニコニコ言葉に変換してみましょう♪

(例) 「うるさい！」 → 「元気いっぱい」

「わがまま」 → 「自己主張ができる」

「早く着替えなさい！」 → 「CMの間に着替えよう！」

## 声に出して伝えましょう♪

子どもの『やる気・元気』を育てる・・・ 子育てことは《あいうえおだ！》

- あ** **ありがとう** = 「お手伝いしてくれて助かったわ、ありがとう」  
**い** **いいね、いいね** = 「いいね、お靴が並んでいるから、とても気持ちがいいね」  
**う** **うれしい！** = 「ご飯残さず全部食べてくれて、うれしい！」  
**え** **えがお（にこにこ）** = 「にこにこ笑顔ステキね、ママもにこにこ笑顔になるわ」  
**お** **おもしろいね** = 「その遊び、面白いね（楽しいね）」  
**だ** **大好き！** = 「〇ちゃんのこと大好きだよ！（好き！）」  
**大丈夫！** = 「失敗しても大丈夫！ もう一回一緒にやってみよう！」

“あいうえおだ”言葉は、プラスの気持ちを伝えるかんたんなキーワードです。プラスの気持ちは、子どもに大きな自信と、自分は認められている、受け入れられている、ありのままの自分でいいんだ、という、自己肯定感を強めるものです。

『自分が大好き』という気持ちは、子どものやる気や生きる力につながります。そして、自分が好きになれるからこそ、相手にも優しくなれるのです。



作：せがわふみこ 絵：モツキマリ  
発行：金の星社

## パパやママも『まほうの耳』で 子どもの心の声を聴いてね

毎日、子育てにがんばりすぎているパパやママに向けて書かれた絵本です。

“良い子に育ててほしい” “幸せになってほしい” “きちんとしつけをしたい” と、子どものことを大切に思うあまり、「～しなさい」「～してはダメ」などの命令や否定的な声かけが多くなりがちになってはいませんか？

親は、毎日たくさんの声かけや表情、態度等で子どもに“サイン”や“メッセージ”を送っています。**あなたの「愛情」が子どもにちゃんと伝わっていますか？**

親と子のコミュニケーションのヒント『魔法の耳』を絵本の中から考えてみましょう。

子育ては、笑ったり、泣いたり・・・のくり返しで親子の絆が深まっていくのです。



## 完璧な子育てなんてありません！ ゆったい子育てしましょう！

はじめから育児書どおりにうまく子育てできる親などいません。これで満点！という子育て法もありません。“良い子に育てよう” “いい親になろう” と、一生懸命になりすぎてしまうと、あなた自身が疲れ果て大きなストレスを抱えてしまいます。

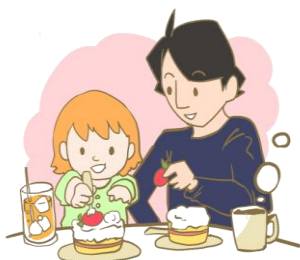
がんばりすぎないで、“十人十色の子育て” でいいのです。

親だって人間です。思わず言ってしまった言葉で子どもを傷つけることもあるかもしれません。心に余裕がなければ、子どもの話をゆったり聞くことも難しいものです。

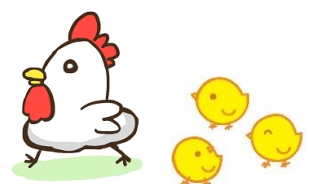
もし、感情で怒りすぎてしまったときには、子どもをギュッと抱きしめ、親も素直に謝りましょう。それからなぜ怒ったのかを子どもに分かりやすく話してあげましょう。

大丈夫。あなたの心の奥にある「わたしはあなたが大切。あなたが大好き！」という“愛する気持ち”は、誰でも根底にもっているのだから。

**親も子と共にゆっくと、親子で一緒に成長していきましょう。**



目と目をあわせて  
心と心のキャッチボール♪  
スキンシップで十分甘えさせ  
子どもの心と体を育てましょう♪  
親も子どももどちらも気持ちよく♪



～ひとりで悩みを抱え込まないでね。忘れないでね！あなたのそばにはたくさんの応援者がいます！～

～宮城県家庭教育支援チーム～