

親子が笑顔になる言葉かけ ～イライラ子育てから卒業! 親子がHAPPYになるコツ～

ASD(自閉スペクトラム症)発達支援アドバイザーであり二児の母でもある Shizu さんをお招きして、「できない」が「できた!」に変わる魔法の言葉かけについて学びました。



おひな

第64号

家庭教育推進グループ
令和4年9月15日発行
事務局
島田市教育委員会社会教育課
TEL (0547) 36-7963

第三日曜日は
家庭の日

子どもが大きく伸びるのは
どんなとき?
～自己肯定感を高める4つのコツ～

- ① できた!
- ② 役に立っている(ありがとう)
- ③好きなことをする喜び・楽しい! 笑いふれあい遊び
- ④ このままの自分でいい! 存在していいと思えること

できないと思っても、細かくやり方を見せて一緒にやるとできちゃったり♡



できても、できなくても
大好きだよ!



スモールステップ!!

- ★ほめる(行動強化)
- ★プロンプト(手助け、見本を見せる)
- ★繰り返す(行動力定着)
- ★できても、できなくても大丈夫♡
全部できなくてもいいよ。
チャレンジしたことがすごいこと!

こっかく

口角を上げていこう♪

口角を上げていると間違えても”怒り”に行きにくくなるのが脳科学的にも証明されている。

★感想★

- 親自身が自分に優しくし、自分を大切にしたいと思った。オールOK!!で頑張ります!
- 親にも思考に癖があるということを知り、「なるほど」と思った。
- まずは共感する言葉をかけることを実践していこうと思います。
- 自分が笑顔でいなければ、子供も笑顔でいられないと思った。
- 子供が見たいのは親の笑顔! 心配するあまり褒めることもなく、できないことばかり気にしていた。
変わるのまずは自分!

みんなと全部同じにできなくても大丈夫!

「この子は将来、(いろいろな人の助けを借りて)幸せに生きていける子 大丈夫!」
根拠のない自信でいいので、何度も思い出そう。

焦らず、スモールステップで、マイペース、マイウェイでいこう♪

★島田市家庭教育学級の様子★

各小学校1年生の保護者を対象（他学年参加あり）に、悩みや不安なことを話し合ったり、子育てのスキルを学んだり、親子の触れ合いを深める学習会を開催しています。

★つながるトーク★ ～みんなで話して子育ての悩みを共有しましょう～



テーマはいろいろ！

- ☆早寝、早起き、朝ごはん
- ☆家庭学習のすすめ
- ☆子供のほめ方、叱り方
- ☆聞いて、聞いて
- ☆うちの子大丈夫？
—オンラインゲーム—
- ☆絵本は心の栄養！ など



感想

- ◎知らない保護者と交流ができてよかった。
- ◎ほかの家庭の状況を知り、「同じなんだ」という安心感と、いいアイデアをもらえ、とても勉強になった。
- ◎「ミラーリング」という方法を学んだので、ぜひ家でも実践し、身に付けていきたい。
- ◎悩みを共有できたことで、少し心に余裕ができた。

～学びと癒やしの時間～

～親子でいい汗流しましょう～



★誕生学★

子供が生まれたときの気持ちを思い出して心がホックリ。子供と一緒に共有できて、「性」について話しやすくするキッカケがつかめました。



★リラックスヨガ★

初めてのヨガ体験でドキドキしましたが、体を優しく動かすことで、心も体もリラックスできました。



★親子ふれあい活動★

新聞やボール等の身近にあるものを使って親子共々笑顔で力いっぱい身体を動かして、たくさんふれあうことができました。

今年度は計画どおり実施していましたが、急激なコロナ感染拡大のため、今後は実施時期や内容の変更など安全対策をしながら、できる範囲でつながろう！！をモットーに、各学級工夫して学習会を実施していきます。こんな時だからこそつながりを大切に、悩みや不安がある時は、まずは、相談！

島田市教育委員会 ◎社会教育課 36-7963 ◎学校教育課 36-7957
◎島田市役所 子育て応援課 36-7159

みんなで子育てをしていきましょう！

