

親も子も楽になる！

子育て10のヒント

子育てをがんばっているあなたへ



いわき市子育てサポートセンター



親も子も楽になる！
子育て10のヒント

はじめに

忙しい毎日の中での子育て、こどもの困った行動についついイライラしたり、怒りすぎて自己嫌悪……そんなことはありませんか？

ここでは、子育て中のお母さん、お父さん、すべての子育て支援者へ具体的で効果的なこどもへの対応方法を紹介しています。

—あなたの頑張りがこどもの笑顔に届きますように—



10のヒント

- 01 効果的にほめる
- 02 “25%ルール”でほめる
- 03 気をつけよう、3つの“ひ”
- 04 スルーとほめるの組合せ
- 05 指示の基本 CCQ
- 06 具体的な指示
- 07 楽しい見通しを伝える
- 08 予告
- 09 選択
- 10 ほめて終わる

掲載内容は、子育て支援にご自由にご活用ください。

0 | 効果的にほめる

NG

Good



ポイント 伝わるように、伝えてみよう!

02 "25%ルール"でほめる

NG 待合室にて



\ Good / 待合室にて



ポイント

結果だけでなく、「経過」にも注目!

※「25%ルール」とは、できていない部分や「結果」に目を向けるのではなく、やるべきことの少しでもできていればその部分をすかさずほめるようにすること。

03 気をつけよう、3つの"ひ"

NG

ひ
皮肉



ひ
比較



ひ
批判



ポイント

ほめているようでついつい言って
しまいがち。気をつけよう！

04 スルーとほめるの組合せ

NG



\ Good /



ポイント

スルーは、好ましい行動を待つための温かい対応

\ Good /

同時にしている 好ましい行動に注目!



心の声
キー!
> けど
同時にしている
好ましい
行動が
あるはず

他の子をほめながら スルー



心の声
キー!
> けど
きょうだいを
ほめながら
まてみよう

好ましい
行動を
見逃さない
ように!

ポイント

難しいスルーもコツを使って

05 指示の基本 CCQ

NG

遠くから、大きな声で、感情的に



\ Good /

近づいて、穏やかに、静かに



ポイント

Close
近づいて

Calm
穏やかに

Quiet
静かに

06 具体的な指示

NG



\ Good /



ポイント

してほしい行動を伝えてみよう

07 楽しい見通しを伝える

NG

○○しないのなら、●●できない



\ Good /

○○したら、●●できる



ポイント

楽しいことにはチャレンジしたい!
大人も、子どもも!

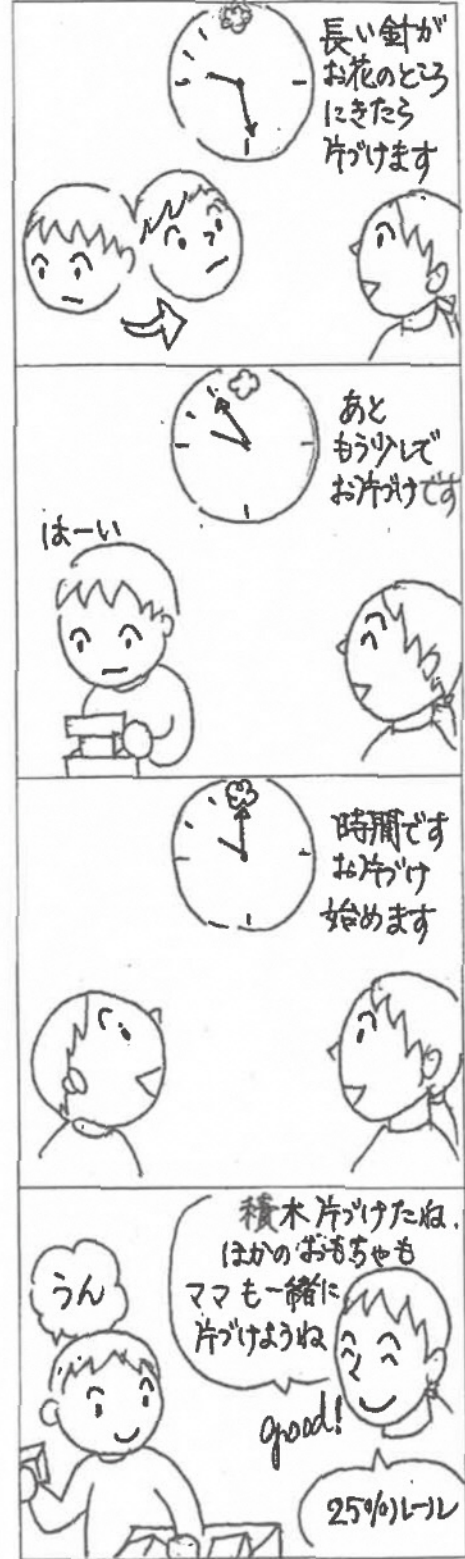
08 予告①

指示を実行する余裕が生まれる

NG



\ Good /



ポイント

予告は実行するまでの時間を許可されたように感じるので、こどもの心に余裕が生まれる

08 予告② 回数で予告する

NG



\ Good /



ポイント

予告の方法もこどもに合わせてみよう

09 選択

選ぶ権利

NG



\ Good /



ポイント

選ぶ権利は尊重されたと感じる

10 ほめて終わる

NG



\ Good /



ポイント

最後は必ずほめて終わる♡

この 10 のヒントは、精研式ペアレント・トレーニング（親子の心の悪循環を解消し、親も子も自信を取り戻し、楽しく成長していくために開発されたプログラム）を参考に作成しました。



令和 3 年 12 月
いわき市子育てサポートセンター

〒973-8408
いわき市内郷高坂町四方木田 191
いわき市総合保健福祉センター

Tel 0246-27-8599

＼ 親も子も楽になる！ ／

子育て10のヒント



子育てをがんばっているあなたへ