

# 親のしゃべり場「親はぴトーク」



保護者同士のつながりが減り、親や子どもが孤立しがちになる中、保護者が楽しく仲間づくりをしながら自分の子育てを振り返り、気づきや共感を大切に学び合う参加型の学習プログラム「親はぴトーク」を作成しました。保護者が集まる場で、ぜひご活用ください。

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/gimu/oyahapi.html>



すべての保護者向け 3-3

**テーマ** 子どもを伸ばすほめ方って？

**エピソード**

はると君は算数が苦手です。毎日の宿題にとっても時間がかかります。でも、間違いを直したり、家でもお父さんやお母さんに教えてもらったりしながら宿題をしていました。すると、ある日の算数のテストが90点でした。今までで一番良い点数なのではると君は大喜び、家で、ここに笑顔でテストを見せました。

**ワーク1** あなたなら、はると君にどんな言葉をかけますか？

---

**ポイント**

**子育てのヒント**

笑顔で、一緒に喜んで♪  
どこをほめるか = どんな人になってほしいか

**資料**

〇 ほめられたことを繰り返そうとするので、どこをほめるかが大事

スタンフォード大学のほめ方の実験

能力・結果をほめた場合 「頭がいいね」 → 頭の良さを示そうと、難しい問題にチャレンジしないようになる  
努力・学ぶ姿勢をほめた場合 「頑張ったね」 → 解けないと自信をなくし、成績が落ちた

---

小学生(低学年)の保護者向け

**テーマ** 「学校に行きたくない」と言ったらどうする？

**エピソード**

小学2年生のひかるさんは、月曜日になると「学校に行きたくない」と言うことがあります。「どうしたの？」と聞くと、「お腹が痛い」「頭が痛い」と言います。始めの頃はお休みさせていましたが、今後、親としてどのように対応したらよいか、不安に感じています。

**ワーク1** ひかるさんが「学校に行きたくない」という背景には、どんなことがあるのでしょうか？自分自身の子どもへの思いを出して書いてみましょう。

---

**ポイント**

**子育てのヒント**

焦らず肩の力を抜いて、まずは子どもの気持ちを受けとめる

- 子どもは気持ちを受け入れてもらうことで安心し、エネルギーが出てくる
- 親としての不安や心配な気持ちを一人で抱え込まず相談する

**資料**

- 〇子どもの表情・顔色・声のトーンを観察し、心身の不調を察知する
- 〇行動の背景にある気持ちに共感しながら聴く
- 親の考えをはさまず、子どもの感情を受けとめる
- 友達関係、学習など明確な理由がある場合は、学校に相談する
- 〇話せないときは、話したくなった時に聴くよう伝え、共に時間を過ごして見守る

〈 日頃子どもへの関わり方のポイント 〉

- 子どもを心配して、親が先回りしない
- 子どもを責めて「でなければならぬ」ではなく「でもいい」と考える

---

すべての保護者向け

**テーマ** 自分も人も大切にすることに～自己肯定感を高めよう～

**エピソード**

小学5年生のとし君は、先日の運動会で100メートル走に出ました。とし君は、2週間前から、親といっしょに公園で練習をがんばり、少しずつ本番に備えていました。運動会の当日、親も一生懸命に応援しましたが、結果は3位。とし君は、少し涙ぐみながら戻ってきました。「がんばったけどダメだった。どうせぼくは1位になれないんだ…」

**ワーク1** あなたなら、その時、とし君にどんな言葉をかけますか？

**ワーク2** その言葉を聞いて、とし君は、どんな気持ちになるでしょう？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

**ワーク3** 子どもの自己肯定感を高めるために、あなたはどんなことを心がけようと思いますか？

---

**ポイント**

**子育てのヒント**

「自分の良さ」や「自分は愛されている」と実感することが、自分や人を大切に思う気持ちにつながります。

**資料**

安心感：生まれてきて良かったんだ  
人への信頼感：自分は大切にされている

〇周りの大人が、子どものエネルギーに言葉をかけよう

子ども自身が自分と向き合うには、プラスのエネルギーが必要となります。エネルギーを消費してしまっている子どもにとって、周りにいる大人がかける言葉が、子ども自身の意欲をわかせる栄養になり、自己肯定感の充実につながっていきます。

！自己肯定感を高める関わり！

- 努力やできていることをほめる
  - 才能、結果ではなく、プロセス（努力の足跡）やしたことを具体的にほめる
  - 人と比べず、今できていることや小さな成長をほめる
- 気持ちを認め、共感する
  - まず共感し、理解を示す。いきなり否定や助言をしない
  - 子どもの感情を言葉で返す
- 良さを伝え、自信をつける
  - 優しさや粘り強さなど、本人が気づかない長所を伝える
  - 親も一緒に関わり、成功体験を味わわせる
- 子どもに意見を聞き、尊重する
  - 親の考えの前に子どもの意見を聞いたり、子どもに選択させたりする
- 存在を認める言葉をかける
  - 「いるだけでうれしい」「大好きだよ」
- 仕事を頼み、感謝する
  - 「手伝ってくれたら、見ていただけで幸せな気持ちになるよ、わが家に生まれてくれてありがとう」