



伝わる子育て講座 2025

「こんな時どうしてる？

言葉かけで変わる 子育てのコツ」

2025年 学童期子育て学習講演会  
ちはっさく子どもの育ち応援団

はじめに… ✿

き も たいせつ  
気持ちを大切にする

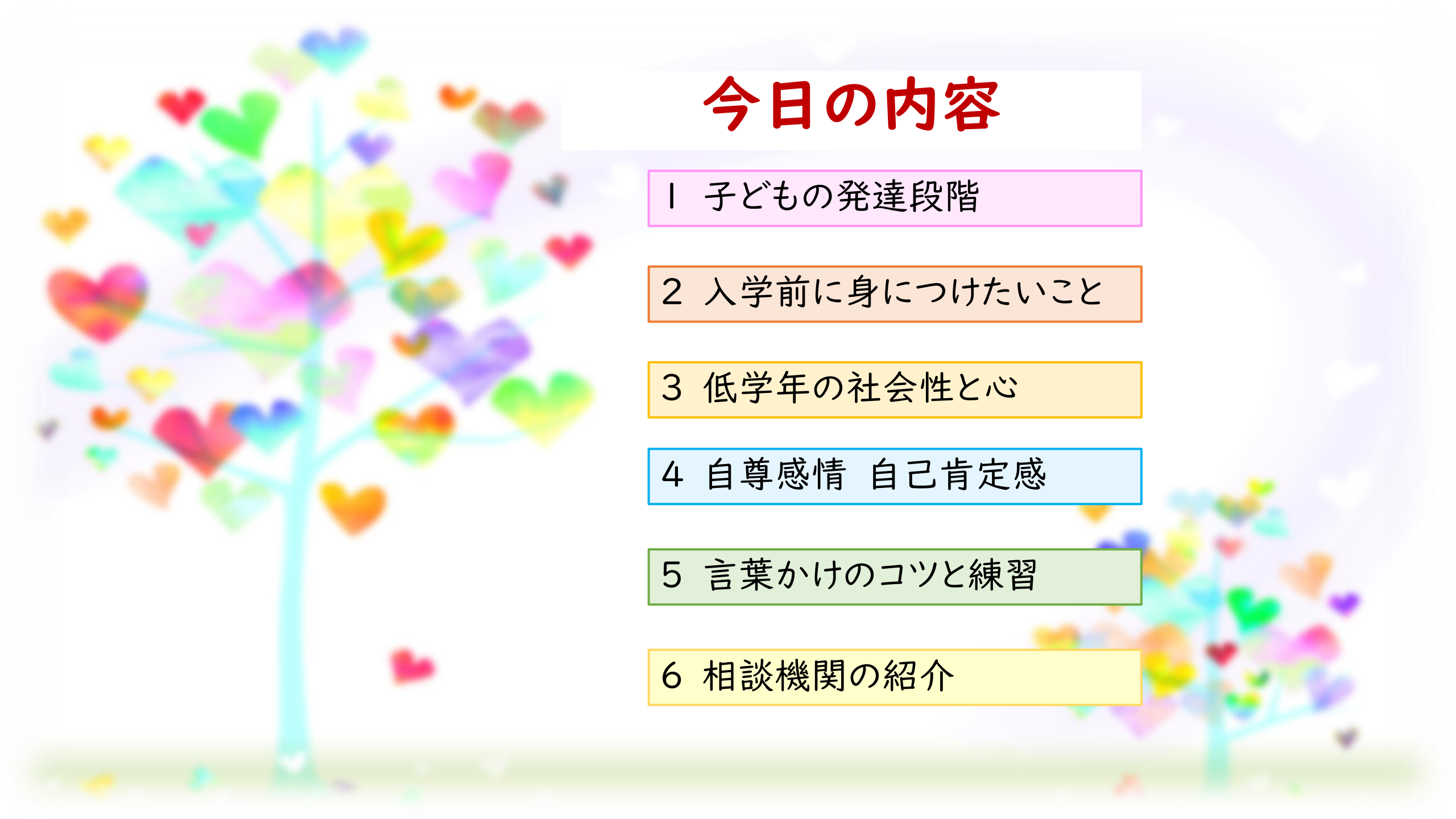
# コミュニケーションノート

P20

はあ～



厚生労働省『こころの耳』  
「リラクゼーションYOGA」より



# 今日の内容

1 子どもの発達段階

2 入学前に身につけたいこと

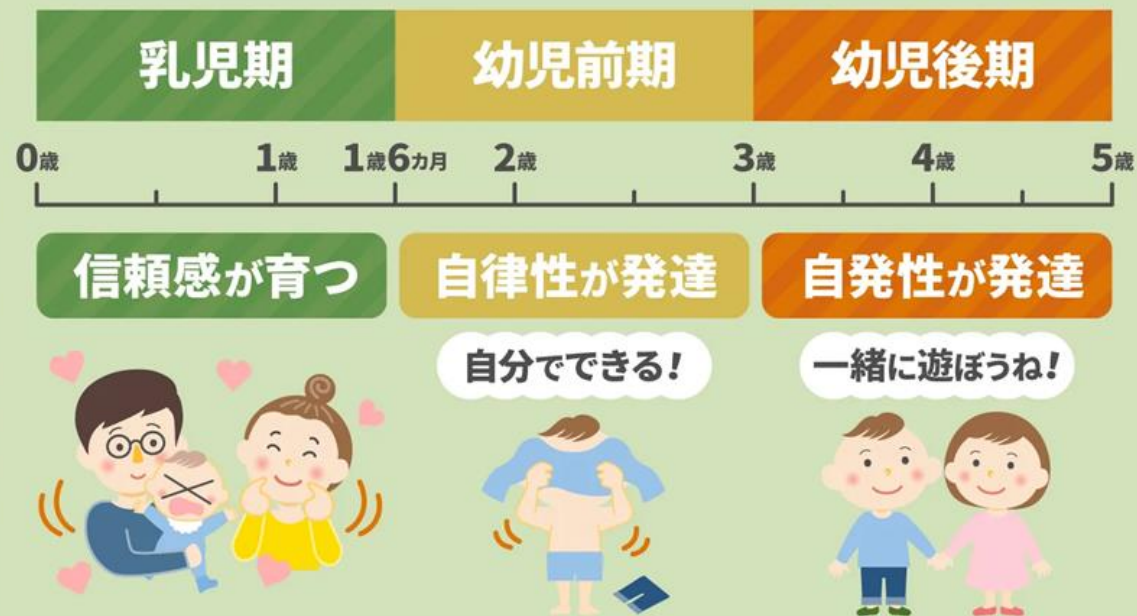
3 低学年の社会性と心

4 自尊感情 自己肯定感

5 言葉かけのコツと練習

6 相談機関の紹介

## 子どもの発達段階 ①



## 子どもの発達段階 ②



# 入学前に身につけたいこと

## < 生活習慣 >

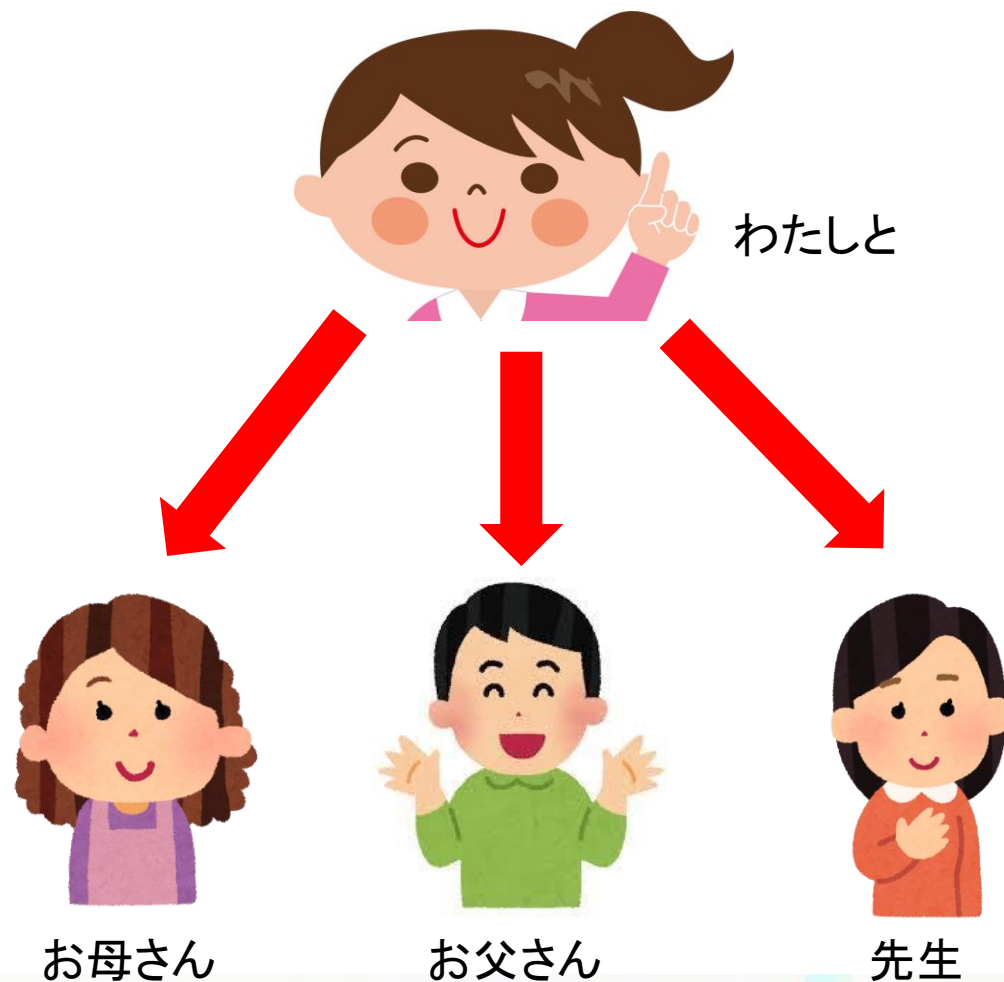
- ・早寝早起き、朝ご飯
- ・翌日の準備をする
- ・ひとりで着替えができる
- ・トイレで用をたせる（休み時間に済ませる）
- ・ハンカチ、ティッシュを携帯する
- ・決めた時間内に食事を終わらせる



# 1年生は、自己中心性がまだ強い



集団遊びより一対一の遊びを好む



# 親や先生など身近な大人に依存する傾向がある

- ・言いつけはよく守る
- ・用事を頼むと喜んで実行する



- ・やってよいか書いてよいか食べてよいかいちいち聞きに来る



- ・親や先生の言葉を絶対的に信じて、その言葉通りに行動しなければならないと思う

依存

独立心は伸びてるが、主体的に判断して行動することに弱さがある



言葉かけのあり方が大切

## ふわふわ青カード



## ちくちく赤カード

### 代わりの行動

- ・～してね

### ほめる

- ・問題行動の反対の行動、普通のことをほめる
- ・普通のことはすでにおきている

### 一緒にやってみる

- ・じゃあ、一緒にやってみよう
- 一緒に練習
- 一緒に本番

### 待つ

- ・親… フシない、ほめられる可能性
- ・子… 切り替えの時間

### 気持ちに理解を示す

- ・共感  
～なんだよね、わかるよ
- ・復唱(オウム返し)  
～なんだね

### 落ち着く

- ・深呼吸(親も子も)
- ・離れる、他の事を考える

### 環境

- ・距離
- ・目線
- ・刺激

### 聞く、考えさせる

- ・何があったの？
- ・次からどうすればいい？
- ※フラットか前向きな方向で話します  
無理そうならいったん避けましょう

### あいまい

- ・よく見てよ
- ・ちゃんとやって
- ・もっと考えてやって

### 長い説明

- ・理由や状況の説明に力が入る
- ・子どもの集中力が切れる
- ・何をすればよいかがぼやける

### 否定形(禁止)

- ・～しないで
- ・～したらダメ

### いやみ

- ・いつもこうだといいのにな
- ・それでいいと思ってるんだ
- ・よくそんなことができるね

### おどす

- ・置いて帰るよ
- ・もう！ ～は させないよ
- ・～に 叱ってもらうよ

### 罰

- ・一週間おやつ抜き
- ・明日の遊園地は無し

### 質問風の攻撃

- ・なんでお茶をこぼすの？
- ・悪いことだって  
わからないの？
- ・何回言ったらわかるの？

### 怒鳴る

- ・いつものアレです  
疲れますよね…

き も たいせつ  
気持ちを大切にする

# コミュニケーションノート

最近使った(聞いた)  
**ちくちく言葉**を思い出して  
みましょう。



# 自然に目につく「悪い行動」

そんなときに出るのは

**赤カード**

**あいまい** ちゃんとして！ 何やってるの！

**否定形** ~しないで！ ~したらダメ！

**おどす** お父さんに叱ってもらおうよ！ 置いて帰るよ！

**質問風の攻撃** 悪いことだってわからないの？ 何でお茶をこぼすの？

**長い説明** 理由や状況の説明に力が入り、子どもの集中力が切れる

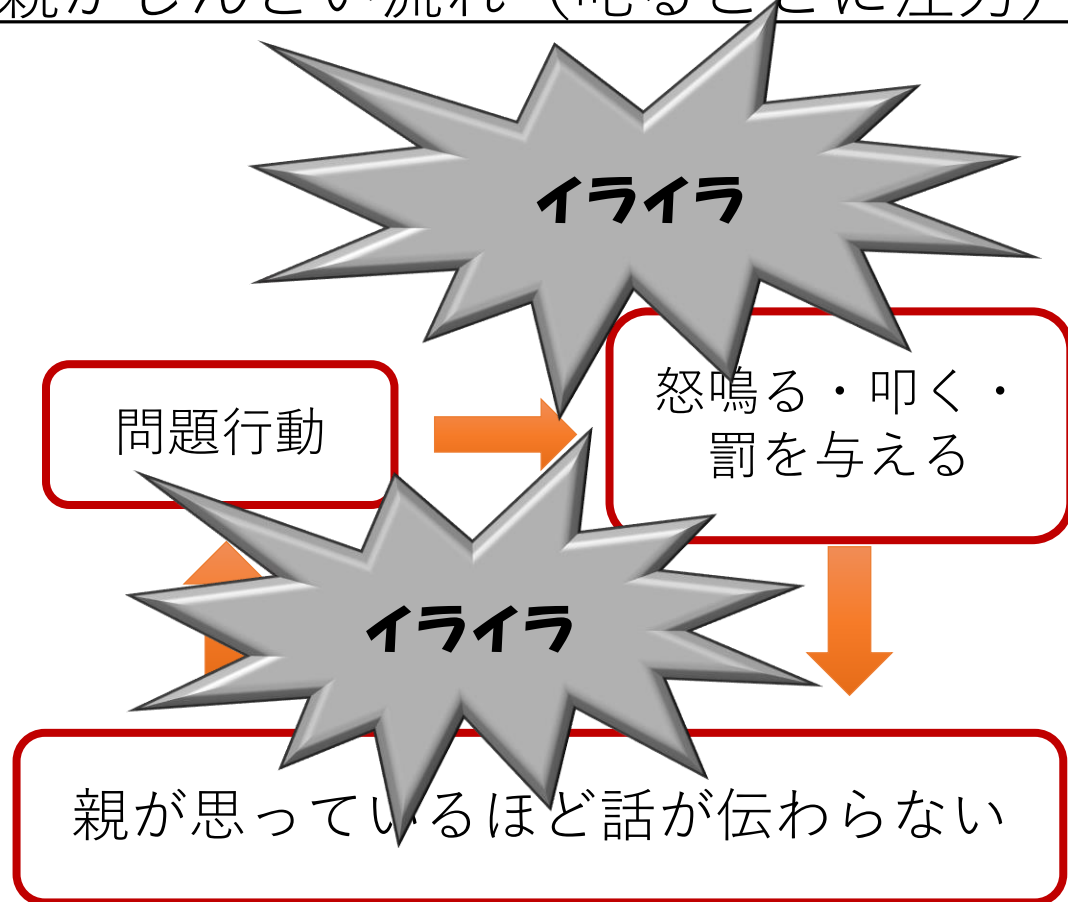
**いやみ** よくそんなことができるね！

**罰** 明日の遊園地はなし！ 一週間おやつ抜き！

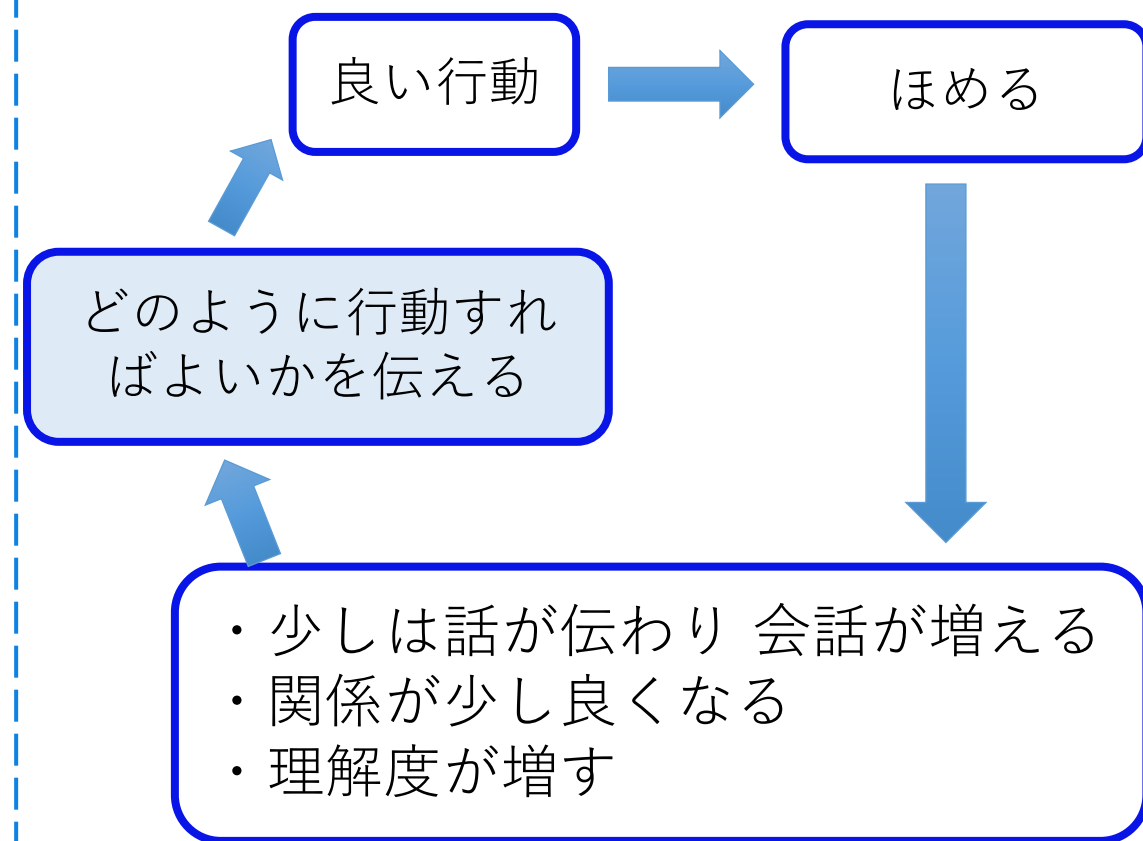
**怒鳴る** いつものアレです

## < お伝えしたいこと >

親がしんどい流れ（叱ることに注力）



前向きで楽なサイクル



# 自尊心

「ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、  
好意的に受け止めることができる感覚」

## ② 社会的自尊心

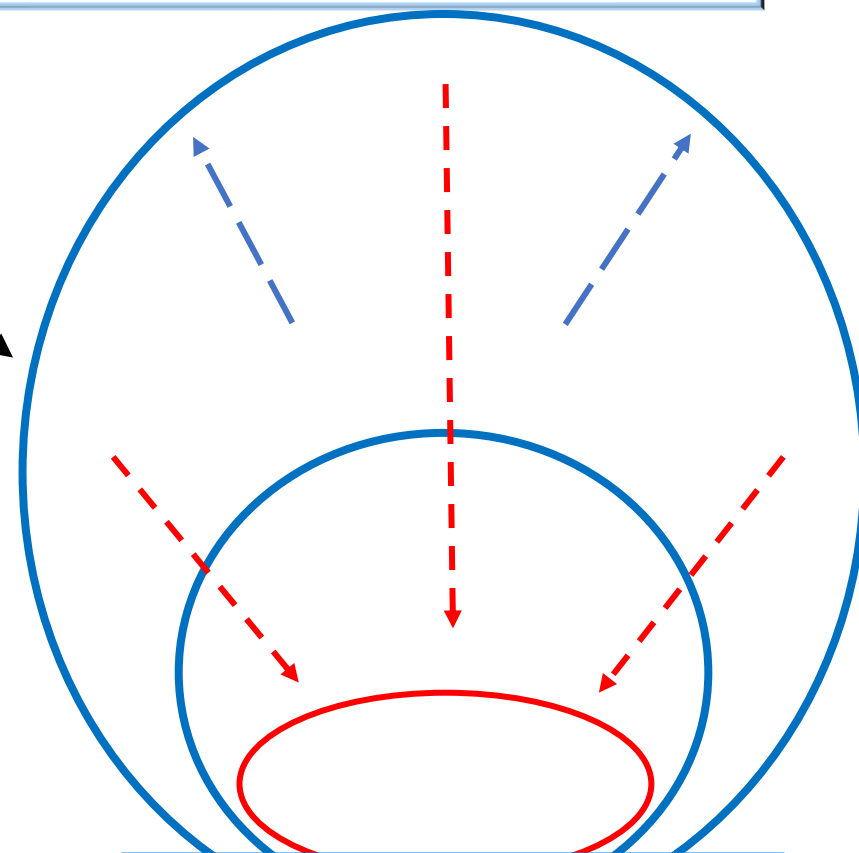
(風船のような部分)

- ・うまくいったり、褒められたりすると高まる
- ・失敗したり、叱られたりすると低くなる

## ① 基本的自尊心

(土台の部分)

- ・成功や優えつとは無関係
- ・自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる



基本的自尊心

# 基本的自尊感情を育むには

- ・一緒に体験をする（共有体験）
- ・成功体験も失敗体験も共有する

☆失敗した時こそ共有する☆

一緒に喜ぶ・悔しがる＝共有体験

失敗した時に叱ったりすると基本的自尊感情を育めない

# 自尊感情を高める青カード

生きていくために、  
自尊感情を高める  
ことが大切です



あお  
ふわふわ青カード

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>かわり</u>の<u>こうどう</u><br/><u>行動</u></p> <p>・～してね</p>                                                                                                           | <p><u>ほめる</u></p> <p>・<u>もんだいこうどう</u> <u>はんたい</u> <u>こうどう</u><br/>問題行動の反対の行動、<br/><u>ふつう</u><br/>普通のことをほめる<br/><u>ふつう</u><br/>普通のことはすでにおきている</p>                                                                   |
| <p><u>いっしょ</u><br/><u>一緒にやってみる</u></p> <p>・じゃあ、<u>いっしょ</u>にやってみよう<br/>→ <u>いっしょ</u> <u>れんしゅう</u><br/>一緒に練習<br/>→ <u>いっしょ</u> <u>ほんばん</u><br/>一緒に本番</p>             | <p><u>まつ</u><br/><u>待つ</u></p> <p>・<u>おや</u>…ブレない<br/><u>かのうせい</u><br/>ほめられる可能性<br/>・<u>こ</u>…<u>き</u> <u>か</u> <u>じかん</u><br/>子…切り替えの時間</p>                                                                       |
| <p><u>き</u> <u>も</u> <u>りかい</u> <u>しめ</u><br/><u>気持ちに理解を示す</u></p> <p>・<u>きょうかん</u><br/>共感<br/>～なんだよね、わかるよ<br/>・<u>ふくしやう</u> <u>かえ</u><br/>復唱(オウム返し)<br/>～なんだね</p> | <p><u>お</u> <u>つ</u><br/><u>落ち着く</u></p> <p>・<u>しんいきゅう</u> <u>おや</u> <u>こ</u><br/>深呼吸(親も子も)<br/>・<u>はな</u> <u>ほか</u> <u>こと</u> <u>かんが</u><br/>離れる、他の事を考える</p>                                                      |
| <p><u>かんきよう</u><br/><u>環境</u></p> <p>・<u>きょり</u><br/>距離<br/>・<u>めせん</u><br/>目線<br/>・<u>しげき</u><br/>刺激</p>                                                          | <p><u>き</u> <u>かんが</u><br/><u>聞く、考えさせる</u></p> <p>・<u>なに</u><br/>何があったの?<br/>・<u>なに</u><br/>だからどうすればいい?<br/>※<u>まへむ</u> <u>ほうこう</u> <u>はな</u><br/>フラットか前向きな方向で話します<br/><u>むり</u> <u>さ</u><br/>無理そうならいったん避けましょう</p> |

# ☆ ほめる ☆

## ☆ ほめ合いじゃんけん

1回戦目：「勝った人、負けた人の順」で 自己紹介

2回戦目以降：勝った人は、負けた人の「**行動をほめます**」。

例：「きれいなチョキを出したね」「背筋が伸びてて姿勢が良いね」



子どもはほめて育てよう!とは言うものの  
ほめるって難しい!

# 「ほめる＝効率的」と理解しよう

☆ほめて良い行動を増やせば、「悪い行動」は減る。

ほめる効果＝既にできている行動を定着させる。

(あいさつ・歯磨き・片付け等)

「**してほしい行動（代わりの行動）**」を伝え、できたら **ほめる**



**新しい習慣の獲得**

# 「ほめる」コツ3つ

① いつも叱っていることを、していない時にほめる。

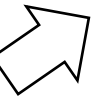
・たまたま起こされなくても起きてきた時

**スルーしないで！ほめチャンス**

② スモールステップでほめていく。

・「着替えをする」までに

褒めチャンスは  
たくさん！



- ・「着替えができる」までには、「タンスの前に行った」「洋服を出した」  
「ボタンをはずし始めた」「パジャマを脱いだ」



### ③ 「前回」の成功を「次回」に活かす。

- ・できたらOKではなく、見守る → 「**ほめる**」が大切

褒めチャンスは  
たくさん!



# 代わりの行動＝親がして欲しい行動

A 子どもがカートの上で立ってしまった

B 子どもが店の中を走り回った

C お魚のパックを突こうとした



言葉かけのヒント

# 一緒にやってみる

代わりの行動

「代わりの行動」を終えた後に  
「じゃあ一緒にやってみよう」  
と付け足すだけ

一緒に練習

別の部屋などに  
呼んで



言葉かけのヒント

# 一緒にやってみる

一緒に本番



## 気持ちに理解を示す (共感)

- ① スーパーの駐車場。子どもが早くお菓子売り場に行きたくて、一人で歩いて行こうとした。

子どもを捕まえて→「気持ちに理解」「代わりの行動」「一緒に本番」

☆共感できない時や共感するほどでもない時は→復唱する  
ただし、注意が必要

言葉かけのヒント

## 気持ちに理解を示す（共感）

確かに  
おいしい！ けど...

「気持ちに理解」「代替りの  
行動」「一緒に本番」で  
やってみましょう



もう一つ  
食べたい



## 環境をつくる

**距離**→ 近い方がよい

**目線**→ アイコンタクト、目線の高さを子どもに合わせる

**刺激**→ 目や耳に入る余計な刺激を減らす、落ち着いた声で話す

### ① スーパーの帰りにガチャガチャを見ている子どもに 「もう帰るよ」と声かけする場面

- ・二人組になり少し離れて、親役が会場の反対側にいる子ども役に近づいてしゃがみ「もう帰るよ」と声かけする。

言葉かけのヒント

ほめる

・「～できたね」

「その行動あってるよ」というフィードバック

① 朝、靴を履くのに時間がかかって登校時間に遅れそう。

履かないことに怒り、履いたときはスルーする流れになりがち

すごいね

えらいね



サッと 靴が履けたね

こんな時、どうする①

青カードを使って考えましょう

家に帰ると通園バック(ランドセル)を適当に置いて、  
遊んでしまう

①決ま

代わりの行動

こうね

②一

一緒に本番

③一

ほめる

## こんな時、どうする②

青カードを使って考えましょう

# 夕飯の時間になってもゲームやユーチューブをやめない

①近くに行って（隣に座って）

**環境を整える**

②子どもの気持ちに理解を示す → ゲ **共感** そうだね

③タイミングを見計らう → そ **代わりの行動** うか

落ち着いたときに

④ルールを一緒に決める → ー **一緒に練習** めよう

お子さんやご家庭を支えるために



学 校

教師

学習指導や生徒指導・教育相談を通じた  
理解と支援

- ・担任
- ・養護教諭
- ・教育相談員
- 他 全職員



地域の関係機関

- ・教育センター
- ・家庭児童相談
- ・健康相談 他

本人・保護者



スクールカウンセラー  
(SC)

カウンセリング等、心理的アプローチで  
解決に向け支援



スクールソーシャルワーカー  
(SSW)

お子さんを取り巻く環境に働きかけ  
福祉的アプローチで解決に向け支援

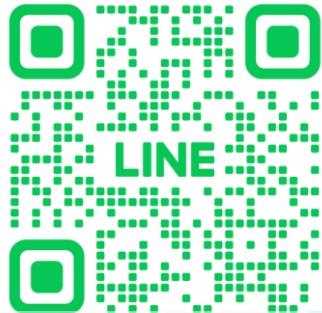
それぞれの役割を活かしながら「何が課題なのか」「どうしていききたいのか」を一緒に考えていきます。

## お子さんやご家庭を支えるために

① 佐倉市 家庭を支える「相談先窓口のご案内」  
(A4 ニつ折り資料)

② 今後の講座情報

「伝わる子育て練習講座 **ちょこ楽子育て!! 8つのコツ**」  
開催予定



講座情報は  
公式LINE「伝わる子育て練習講座」で  
配信しています。  
LINEにて、QRコードを読み取ってくださ  
い。

悩みは小さなうちに、  
早めにご相談を～



【ちはっさく動画 全4回】

# 「伝わる子育て練習講座 こどもへの8つの対応～楽しく練習してみませんか～」



## 第1回動画

「代わりの行動」と「一緒にやってみる」



## 第3回動画

「待つ」「落ち着く」「聞く・考えさせる」



## 第2回動画

「気持ちに理解を示す」  
「環境を作る」「ほめる」



## 第4回動画

「事後の対応・事前の対応」  
「赤カードからの切り替え」



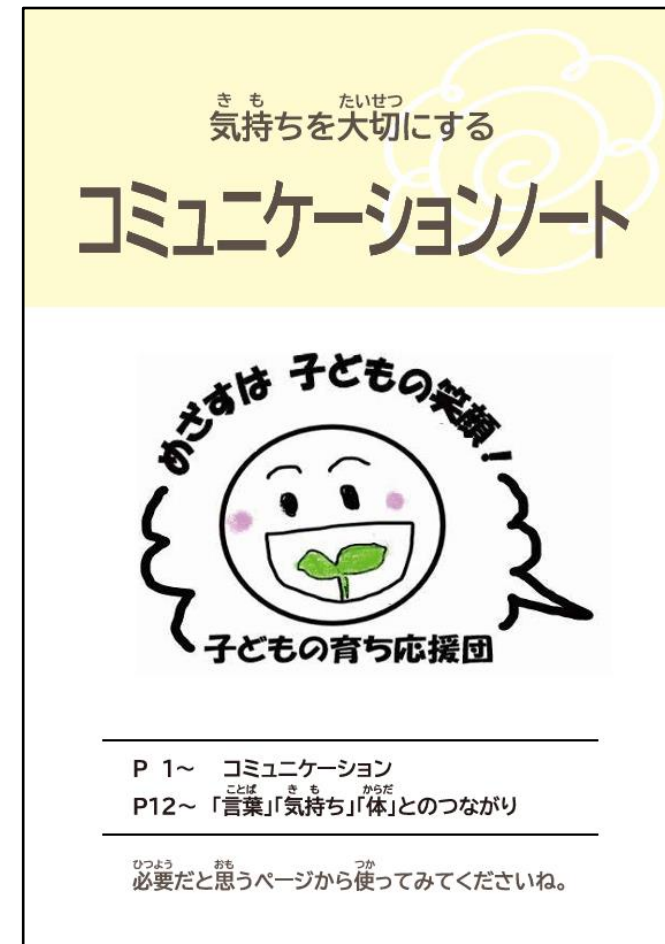
「はっさく」が学べる動画(全4回)を作りました。  
お時間がある時に、ご覧ください。

今日のお話しが、  
少しでもお役に立つと嬉しいです。  
そして、このノートを繰り返し使って、  
練習していただけたら幸いです。

「あれ？今の自分の対応、  
いい感じかも♪」と  
思える瞬間が増えます  
ように…



4月のご入学を  
お待ちしております



# 令和7年度 学童期子育て学習講演会アンケート

皆様からご意見をいただき、今後の事業に活かすものです。

11月17日(月)まで回答が可能となっていますので、お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお  
願いします。

アンケート回答用QRコード→



問い合わせ先：

佐倉市教育委員会社会教育課 (TEL 043-484-6189)