



「ほっとルーム」だより

第195号 令和6年11月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

健やかな体と心を育む 子どもへの「言葉かけ」

～日常の言葉を美しくポジティブにしよう！～

10月2日(水)、さわやか子育て支援センターの子育て講座に参加しました。今回の講座は、日本コアコンディショニング協会の川添まり子先生を講師に迎え、ヒトの体の土台(根っこ)となる姿勢や動作の基本を、体幹機能を向上させる運動を交えながら学びました。また、子どもの体と心に影響を与える言葉の力についても分かりやすく解説がありました。

言葉を耳で聴いて



脳でイメージする



そして、そのイメージは現実化する。

イメージの世界には否定語がない

「〇〇しないで」と言うと、「〇〇する」をイメージ・現実化してしまうので、

「**したいこと**」「**してほしいこと**」を言葉にして伝える。



例えば…「**走らないで**」は「**走る**」が頭の中に残ってしまうので、
「**歩こうね**」という言葉に言い換えてあげる。

※端的に。長く話をするのはNG

～否定的・ネガティブな言葉の言い換え例～

～しないで
(否定的な言葉)

して欲しい言葉

ネガティブな言葉

ポジティブな言葉

走らないで	→ 歩こうね
騒がないで	→ 静かにしよう
やらないで	→ こっちをやろう
ボケっとしないで	→ 集中しようね
うるさくしないで	→ 静かにしよう
慌てないで	→ ゆっくりね
グズグズしないで	→ 急ごうね
あきらめないで	→ 最後までやろう

できっこない	→ きっとできる
どうせムリ	→ できるようになる
やりたくない	→ どうやったら楽しくなる?
失敗だ	→ 改善点がみつかった
うるさい	→ 静かにしよう
苦手だ	→ これから得意になる
あせるな	→ 落ち着いてね
なんでできない	→ どうしたらできるようになる?

言葉からはじまる人格形成

人格はいくつになっても変えられます。
大人が積極的に良い言葉を遣いましょう。

ことば(言語習慣) → 考え方(思考習慣) → 人間力(行動習慣) → 実現予言(人格形成)

さわやか子育て支援センター 「子育て講座」 資料より

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、
いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124



●アンケートのご協力、ありがとうございました●
アンケート結果の概要は、後日ほっとルームだよりで報告いたします。

11月は児童虐待防止推進月間です

しつけに暴力を使ってはいけません。

「わたしはたたかない」という姿勢を貫き、

わが子にちゃんと伝えて安心させて

たたきたくなる場面ほど、親は

自制心をもって穏やかに言葉で伝えるのです。

たたくことで子どもがいい方向に変わることはけっしてないのだと、知っておく必要があります。



静かに考えましょう。

わが子のいいところ、かわいいところ

わが子のいいところ、ほめたくなるところ、好きなところ、

そういうところを一生懸命に考えるといいですね。

欠点や弱点のない人はいません。

でもその欠点がどんな形で出るかは、

家庭の環境ひとつで違ってくるものなのです。



ダダをこねるのであれば、抱っこしてあげてください。

抱っこが好きな子もイヤがる子もありますが、

スキンシップは子どもにとって心地いいものなのです。

そんなふうにしていくうちに、

1日10回しかっていたのが7回になり、5回になり、

気がつけば「もう2～3日、しかっていないわ」というようになります。

それに少し遅れるように、

子どもは「しからなくていい子」になっていくはずです。



参考：佐々木 正美 著 「この子はこの子のままでいいと思える本」

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309