怒って後悔の毎日を卒業！

嫌なことでも自分から取り組める子になる言葉チェンジ術

ゆるハピ子育て　畑　かなこ

みんなの自己肯定感もこれで高まる！

親の言葉が子どもの未来を変える。

親子でもっとHAPPYになろう！！！

目　　次

01 言葉チェンジとは？

02 親が知っておきたい
子育ての真実

03 言葉チェンジのコツと
ママの心構え

04 言葉チェンジを
やってみよう！

05 おまけ

０１，言葉チェンジとは？

まずはじめに・・・

人の行動は言葉から作られている

ということを覚えておいて下さい。
人は行動する前に言葉を思い浮かべてから動き出すのです。
その言葉がポジティブであればそんな風に行動が変わります。
マイナスであれば、行動や考え方もそうなっていくのです。
自分への声掛けも子どもへの声掛けも、言葉次第で結果は変わるということです。

ということは、言葉を変えれば考え方も行動も、そして人生までも変わるということなんです！！

「言葉チェンジ」は、

使う言葉をポジティブに
変えること

ママも子どももみんなの未来が変わる
方法です！もちろんゆるハピ子育てのモットー「みんなで幸せになる」ために、どうやって言葉を変えるといいのかを書かせて頂きました。
その前に、言葉を変えるためには考え方をまず変えるために「ゆるハピ子育て５つの極意」や動画講座にてご覧ください♪

「言葉」を変えて、ALL　HAPPYな子育てをしていきましょう！

０２，親が知っておきたい子育ての真実

ゆるハピ子育てでは「物事は人のせいや環境のせいにせずずべて自分が作ったもの」だと考えていきます。

子どもの言動には必ず意味があります。
なぜそうなるのか？という理由があります。
子どもの言動を変えたいと思ったら、その原因を見つけたり、
問題解決をする必要があります。
例えば、なかなか宿題にとりかからない。
宿題が嫌なのではなくて、お腹がすいたからまずお菓子を食べてからやろうとしていたとしているのに、
ママが「早くしなさい！」と怒る。

子どもは子どもは宿題が嫌いだからやらない。というママの先入観と意見の押し付けがあるから子どもは余計に嫌になっているとしたら、、。
こんな風に考えると、

どんな問題も子ども自身に原因があるわけではない

と考えられます。

今回の声掛けチェンジ術は、この方法を切り口に子どものことをよく知り、受け止め、共感することを習慣にしてみてください。
「子どもに原因がないとすると何が問題なんだろう？」
「現状を変えるために、私になにができるだろう？」と考えていくと結果が大きく変わっていきますよ！

０３，言葉チェンジのコツと
ママの心構え

言葉を変えるコツ

- 見方を変えてみる
- 子どものいい所を見つけて、伝える
- ママの質問で子ども自身が決めるように導く

見方を変えてみる

子どもの気になる点を短所としてではなく、長所、個性としてみることで声掛けが変わります。
例えば「頑固な子」→「自分をしっかり持つ子」などですね。

子どものいいところを見つけて伝える

意識的に子どものいい所探しをすると、たくさんいい所が見つかります。ママの頭にポジティブ語が増えると、発する言葉もポジティブに！それを伝えることで、子どもの自己肯定感も高まり、さらなるやる気につながったりします！

ママの質問で子ども自身が決めるように導く

人は自分で決めたことには責任をもとうとします。できていないことに目を向けて怒るのではなく、「どうする？」「いつする？」など、これからのことについて考えられるように質問します。ママの質問力、鍛えていきたいですね！

０３，言葉チェンジのコツと
ママの心構え

ママの心構え

決めつけない！
期待しない！
子育てを楽しむ！！！

いかに楽しむかが子育てでは本当に重要です。
大丈夫！必死になって怒ったり、
しつけしたりしなくても子どもは育つよ〜。

０４，言葉チェンジやってみよう！！

使いたくない言葉
と
こう変えるといいな！

という言葉を考えていきましょう♪

いくつか参考になる言葉をのせておきます！
ただ、私の言葉ではなくこてれを自分の言葉にすることで生活の中で使いやすくなるで、あくまで参考程度でご活用くださいね。

例）
なんで忘れ物ばっかりするの！
↓
どんな用意をしておくといい？

片付けしなさい！
↓
どこに片づけるか一緒に決めようか

使いたくない言葉	こう変えるといいな！

０５，おまけ

言葉は子どもにだけでなくママ自身にも大きな影響を与えます。

ママ自身の言葉を変え、行動や未来を変えたい！と思ったときの３STEP

①どんな言葉（頭の中や口に出す言葉）を日々使っているか書き出す
②この言葉をやめたい！と思ったら、それをストップするための言葉を考える
③やめたい言葉の代わりの言葉を考え、唱える

口癖にすると幸せになる３つの言葉

これでいい

ありがとう

なんとかなる

最後までお読みいただきまして、
ありがとうございました。
自分の頭の中に出てくる言葉は、今まで歩んできた
経験や価値観、癖から作られます。
だから、その言葉を変えるというのは簡単ではないんです。

なので、ネガティブな言葉がでてきてもOKです。
むしろ、ポジティブな言葉を使わないといけない！と頑張りすぎるとストレスがたまちゃいます。

ゆるハピ子育てのゆる〜くを思い出して、無理のない範囲で
「言葉」に意識をむけてみて下さいね♪

変わります！！

子育ては1人でしない！
みんなですれば楽しくなるよ♪
気軽に相談してください

怒って後悔の毎日を卒業！
嫌なことでも自分から取り組めるような子になる言葉チェンジ術

著作権について
発行日：２０２２年１２月
著書：畑　かなこ

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産によって保護されているおとはもちろんですが、購入、ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の生活のために役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれるコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により、複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。