

やればやるほど

親子の 自己肯定感UP！ シンプルな コミュニケーション術

ゆるハピ子育て専門家
畑 かなこ



ママの言葉で 全てうまくいく！

子育てが
もっと
楽しくなる

ワーママ
にも
オススメ

今日から
実践
できる

ご覧いただきありがとうございます 初めまして！

こんにちは！

ゆるハピ子育て専門家 畑 かなこです。

私は2児の母で、元保育士。今はヨガインストラクターと家庭教師をしていて、0～18歳まで2000組以上の親子と関わってきました。

その経験と実践をもとに、子育てに自信がない、我が子のことがわからず悩んでいるママに寄り添い、我が子がもっと愛おしくなり、子育ての楽しさを実感して頂ける方法を提案しています。

たくさんのお母さんたちとお話する中でとても多かったのが、なかなか言うことを聞いてくれずどうしたらいいのだろう…私の子育てはこれでいいのかなあということでした。

そのため、この小冊子では、
実際に私が今まで実践し、
親子の笑顔が増える！しかも楽しく！なったやり方を
メソッド化！
みなさまにもお伝えしますね。



こんなお悩みありませんか？

- ・自分の子育てはこれでいいのか分からない
- ・子供が全然言うことを聞いてくれない
- ・子供や家族のことが優先で自分の時間がもてず辛い
- ・自分も子どもも否定的で、下向き
- ・子供の悪い所ばかりに目がいく



目 次

P4 目次

P5 ○割のママが子育てに自信がない事実

P7 やればやるほど親子の自己肯定感があがる
シンプルなコミュニケーション術



事実！ 8割のママが 子育てに自信がない

子どもが全然言うことをきかない…
子育てに自信がない…というお悩みをおもちのママさんは多数います。

子育てに自信がないと悩んでいるのは
あなただけではありません。

実は、これらの悩みは
8割のママが抱えているんです。



どうしたらいいの？

小冊子をダウンロードいただいた
あなただけに

「やればやるほど親子の笑顔が増える シンプル
なコミュニケーション術」を教えちゃいます！

参考になさってみてくださいね！



① 話を聞く

まず！

話を聞いてあげてください♪

話なんていつも聞いているよ～というママも多いかもしれません。

ここで大切なことは、手を止めて子どもの話を聞く時間あるかな？とちょっと振り返ってみると、いかかですか？案外聞くことに集中する時間てないかもしれませんよね。

忙しいけれど、1日5分だけ「聞く」時間をもってみると、子どもさんともっと仲良くなれますよ～
そして、ぐんぐん子どもの自己肯定感が高くなっていきます。

聞く時のポイントを次のページで詳しくお伝えしますね！



話を聞く時のポイント

目を見て聞く

途中で口を挟まず、「うんうん」と相槌をうつと、ちゃんと聞いてきてくれるんだ！と嬉しくなり、親子の信頼関係が高まります。

評価しない

子どもが話したことに、善悪をつけないということです。

子どもはいいか悪いかを親に求めているわけではなく、ただ「聞いてほしい」のです。

評価されると、親の顔色をみて本音を話さなくなったり、会話することを避けるようになってしまいます。ただ、「聴く」ことに徹してみてくださいね。

笑顔で

大好きなママが笑顔で聞いてくれたら、子どもはもっと笑顔になります♪

これは1番意識してほしいと思います！

②「そうなんだ～！」 と受け止める

次は、「共感し、肯定する」です。
子どもも1人の人間。子どもなりの考えがあります。

肯定ワード

「そうなんだ～！」

「しらなかった！」

「そんな風に考えているの
面白いね！」

子どもの言動を否定したり、親の考えを押し付けてしまいがちですが、子どもの発想って物凄く柔軟で、愉快なので、こちらがその豊かな発想をもらうくらいの気持ちで聞いてほしいです♪

そうすることで、子どもは
もっと話したくなり、
ママは子どもの意外な考え方が
知れて子育てが面白くなります！



③「ありがとう」を 全力で毎日言おう

「ありがとう」

は言う方も言われる方もいい気分になる最強の言葉だと思いませんか？

実は、「ありがとう」の気持ちを周りの人に伝えれば伝えるほど、その人の幸福度があがるというエビデンスがあります。

感謝の言葉を伝えることは、相手に「自己重要感（自分を大切に思ってくれているんだという気持ち）」を伝える最強の言葉です。

子どもにありがとうをたくさん伝えると

自分のことを大切に思ってくれている



自分を認めてくれている



この人の話なら聞こう

の流れができちゃいます♪



親の言うことを聞く子になるよりもっと大事ななのは、自己重要感を持てる子になってもらうこと。

最後までご覧頂きありがとうございました。

どの関わりも簡単に誰にでもすぐにできることなので、できそうなものからさっそく実践してみてくださいね♪

そして、**ママがゆったりとお子さんと接することがなによりも大事なんです。**

ママは、子どもの成長を見守ることができるゆったりした気持ちでいること、自分の時間を大切にする心を心にとめて、貴重な子育て期間を楽しんでください♪

親子の自己肯定感UP！ シンプルなコミュニケーション術

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。