

# お母さん・お父さんの 子育て 頭の整理法

## かんたん! トライアル

### 楽しく子育てするために

- お子さんの「よいところ」を増やしていきましょう。
- あなた一人でワークするだけでなく、  
家族やグループ仲間で一緒に取り組みましょう。
- このワークブックをグループ仲間でお互いに発表  
しながら取り組んでみましょう。  
仲間の発言の中からも、きっといろいろな発見が  
できるでしょう。

どなたでも  
気楽に  
書き込める



特定非営利活動法人  
アスペ・エルデの会

発行日：2010年3月31日

発行元：特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会

連絡先：特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会事務局

〒452-0821 名古屋市西区上小田井2丁目187番地  
メソンドボヌー小田井201号室

監修：辻井正次（発達臨床心理学者／特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会 CEO）

※このワークブックは、平成21年度障害者保健福祉推進事業（障害者自立支援調査研究プロジェクト）の補助金により作成しております。

※本誌文書および画像の無断転載・転用を禁じます。



特定非営利活動法人  
アスペ・エルデの会

# 子どももいろいろ、 子育てもいろいろ

子どもはそれぞれ違います。育て方も子どもの数だけあるはず。子どもの中には、例えば自然にさまざまなスキルを身につけていくタイプの子や、一つひとつ丁寧に教えてもらってスキルを獲得していくタイプの子がいます。

日本の育て方は古くから「叱って育てる」方法でした。叱られることで自分の間違いに気づき、自分で正しい方法を覚えていくものです。

でも後者のタイプの子どもの場合は「叱られる」だけでは「どうすればいいのか」わからず、結局なにも得ることができず、失敗や叱られるという体験をくり返していくだけです。「こうやれば、うまくできるよ」と教えられれば、たいいていのことはできていくものです。

## 頭の整理が大事

この「かんたん！トライアル」は、お母さん・お父さんとお子さんの「よいところ」や「努力しているところ」をワンフレーズで書き出し、現状を把握した上で課題を見つけ、それを整理していきます。そうすることによって具体的な工夫ができるようになるトレーニングです。

また、問題ばかり見つけるのではなく誉めてあげることも大切です。「誉めること」と「努力したことを認めること」でお子さんのよさがわかり、お子さんも自信がもてるようになります。

さあ！お子さんの成長を実感しながら楽しく子育てができるようトレーニングをしてみましょう！



現状が書けるようになる

具体的にシートの書き方がわかる

頭の整理ができる

お子さんのよいところが認識でき、  
関わり方がわかる。

子育てが  
楽しくなる

## STEP1

# 行動で見ていくことを練習しましょう！



日頃ご自分のしている「よい行動」と「困った行動」を2つずつあげてみましょう。

よい行動

困った行動






日頃お子さんのしている「よい行動」と「困った行動」を2つずつあげてみましょう。

よい行動

困った行動





書き方  
POINT

「行動」について書くわけですから、何かをしていることつまり動詞で書きましょう。

例)

× 明るい (形容詞)

○ 明るくあいさつする

× がんこ (形容詞)

○ がんこに自分の意見を主張する

× わがまま (形容詞)

○ わがままに好きなものばかり食べる



「行動」で表現することは、慣れないかもしれませんが、「行動は変えられる」ので具体的にすればするほど、自分もお子さんもうまくなります。

# STEP 2

## もっと具体的に書いてみましょう!



あなたの「よいところ」、「努力しているところ」、「困ったところ」をあげてみましょう。

あなたの**よい**ところは?


あなたの**努力している**ところは?


あなたの**困った**ところは?




お子さんの「よいところ」、「努力しているところ」、「困ったところ」をあげてみましょう。

お子さんの**よい**ところは?


お子さんの**努力している**ところは?


お子さんの**困った**ところは?


POINT  
1

具体的な行動で  
書いてみましょう。

抽象的なこと(あいまいなこと)は  
言われてもできません。具体的に  
できることを書きましょう。

例)

- 食べなさい
- こぼさないようによく見て食べなさい

POINT  
2

よいところは他人より  
優れているところでは  
ありません。

よいところ



何とかできているところ。  
(ギリギリセーフでいいんだよ)  
それを「適応的行動」と言います。

# STEP 3

## (できている) ことばで考える。



あなたの「できているところ」をことばにしてみましょう。

あなたの**よい**ところは？

あなたの**努力している**ところは？

あなたの**困った**ところは？



お子さんの「できているところ」をことばにしてみましょう。

お子さんの**よい**ところは？

お子さんの**努力している**ところは？

お子さんの**困った**ところは？

POINT  
4

「～ない」ではなく  
「～する」という表現で。

「～しない」は「～しないから、○○しなさい」の省略形です。子どもには理解できません。「～しない」ことを言うのではなく、「～したらうまくいくこと」を子どもに伝えましょう

POINT  
5

工夫を見つけよう!

困ったところやうまくできないところで、すべてが台なしにならないように、人は「工夫」していくものです。多くは、「努力しているところ」に「工夫」が見つかるものです。

例)

母

よいところ	努力しているところ	困ったところ
毎日決まった運動を続けている	← 歩くようになった ←	← 体型が変わって服が着られない

例)

子

よいところ	努力しているところ	困ったところ
← 友だちと仲よく遊ぶ ←	「貸して」と言えることもある	← 友だちのおもちゃをとってしまう

# STEP4



## ギリギリセーフでいいんだよ!



あなたのギリギリセーフをあげてみましょう。

あなたの**よい**ところは?

あなたの**努力・工夫**しているところは?

あなたの**困った**ところは?

Blank lined writing area for 'あなたのよいところは?' with a blue border.

Blank lined writing area for 'あなたの努力・工夫しているところは?' with a blue border.

Blank lined writing area for 'あなたの困ったところは?' with a blue border.



お子さんのギリギリセーフをあげてみましょう。

お子さんの**よい**ところは?

お子さんの**努力・工夫**しているところは?

お子さんの**困った**ところは?

Blank lined writing area for 'お子さんのよいところは?' with a green border.

Blank lined writing area for 'お子さんの努力・工夫しているところは?' with a green border.

Blank lined writing area for 'お子さんの困ったところは?' with a green border.

### ●大人の場合

困ったことで、うまくいかない時は、それが100%完全にうまくいかないわけではありません。うまくいく時もあります。

例)

子どもがぐずると親が怒り出す。



食器などを洗っていて気分転換できることもある。

### ●子どもの場合

今の子どもの月例・年齢では、できないこともあります。でも子どもなりに取り組もうとしていることも多くあり、「やろうとしている」ところをほめることで、できる方法を見つけることができます。

POINT  
6

ギリギリセーフを見つけよう!

掃除や整理整頓がどんなに苦手でも、多くの場合、ゴミ屋敷になることはありません。ギリギリうまくやれているものです。(例えば週に1度は部屋で掃除機をかける・など)

自分も子どもも「できている」  
ところを見つけましょう!



## 自分も子どもも結構できている!



ここまでで見つけた あなたのできていること

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.



ここまでで見つけた お子さんのできていること

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.



これまでのトレーニングで  
押さえてきたポイントを  
もう一度おさらいしましょう。

- 「よいところ」＝「何とかできているところ」です。
- 具体的な行動でとらえる。
- 「～ない」ではなく「～する」という表現。
- ギリギリセーフを見つける。

この「かんたん! トライアル」が書けるようになると、ご自分の現状とお子さんの「できているところ」や「がんばり」がよくわかるようになります。  
また、課題も整理されるので、次の取り組みへの大切な資料になります。

