

DIAMOND HEART



子どもの可能性を伸ばすために  
親がすべきたったひとつのこと

DO ONLY ONE THING TO EXPAND ON  
A CHILD'S POSSIBILITIES

ダイヤモンド・ハート  
子育て

## ◆ご登録ありがとうございます！

こんにちは。ダイヤモンド・ハート子育てマイスターの麻衣です。

この度は「子どもの可能性を伸ばすために親がすべきたった一つのこと」を手にとってくださりありがとうございます。

「お子さんの人生をより良くしたい」

「叱らない子育てがしたい」「今の子育てを変えたい」

思いは様々でしょうが、今この冊子を読んでいるということは「お子さんのために何かをしたい」という思いであなたが行動を起こしたということです。もし今「自分は上手に子育てできていないのでは」と不安に思っているのであれば、私は十分お子さん思いの素敵な親御さんだと思います。自信を持ってくださいね。

## ◆子どもの可能性を伸ばすために親がすべきたった一つのこと

早速ですが、今回のテーマ「子どもの可能性を伸ばすために親がすべきたった一つのこと」についてお話しします。

お子さんが将来、自分に自信を持って、どんなことにもチャレンジできて、充実した人生を送ってくれたらとても嬉しいですよ。

では、「親がすべきたった一つのこと」って何でしょうか？

ぜひご自分の考えを枠内に書いてみてください。データでご覧いただいている方は別の紙でも結構ですし、紙とペンがなければスマホのメモ帳機能でも構いません。

時間の目安は1分です。では、どうぞ！

## ◆読むだけよりも手を動かした方が理解しやすい！

いかがでしたか？なぜ紙に書いていただいたかと言いますと、理由は2つあります。

まず、ただ読むよりも手を動かしていただく方が記憶に残りやすいからです。紙に書くということは、頭の中で考えを言語化し、それを文字にすることにより目で見ると、と少なくとも2回は自分の考えを認識するタイミングがあるということです。私たちは情報のほとんどを視覚から得ますので、文字にすることでより考えを認識しやすくなります。

次に、新しいものを取り入れるためにまず「古いもの」を知らなくてはならないからです。食材の買い出しをする際、今冷蔵庫に何が入っているかを確認してから買い物に出かけますよね。そうでないと必要なものを買い忘れる、ダブって買ってしまうなどの可能性があるからです。

それと同じで「今、どんな考えを持っているか」を知っている方が、効率的に新しいものを取り入れることができるのです。

ですから一度ご自分が「子どもの可能性を伸ばすために親がすべきこと」についてどんな考えをお持ちかを考えていただきたかったのです。

### ◆新しい考えを知ろう

さあ、ご自分の考えを知って、「新しいもの」を取り入れる準備ができたところで早速始めていきましょう。

あなたのご経験についていくつか質問していきますので、一度読み進めるのを止めて考えてくださいね。紙に書ける方は文字にするとより理解度がアップすると思います！

## ◆あなたは「否定された経験」がありますか？

突然ですがあなたは過去に自分のアイデア、発言などを「否定」されたことはありませんか？

例えば学生時代、授業中に当てられて答えた内容が間違っていた時。先生やクラスメイトに「それは違う」と言われたことはありませんか？

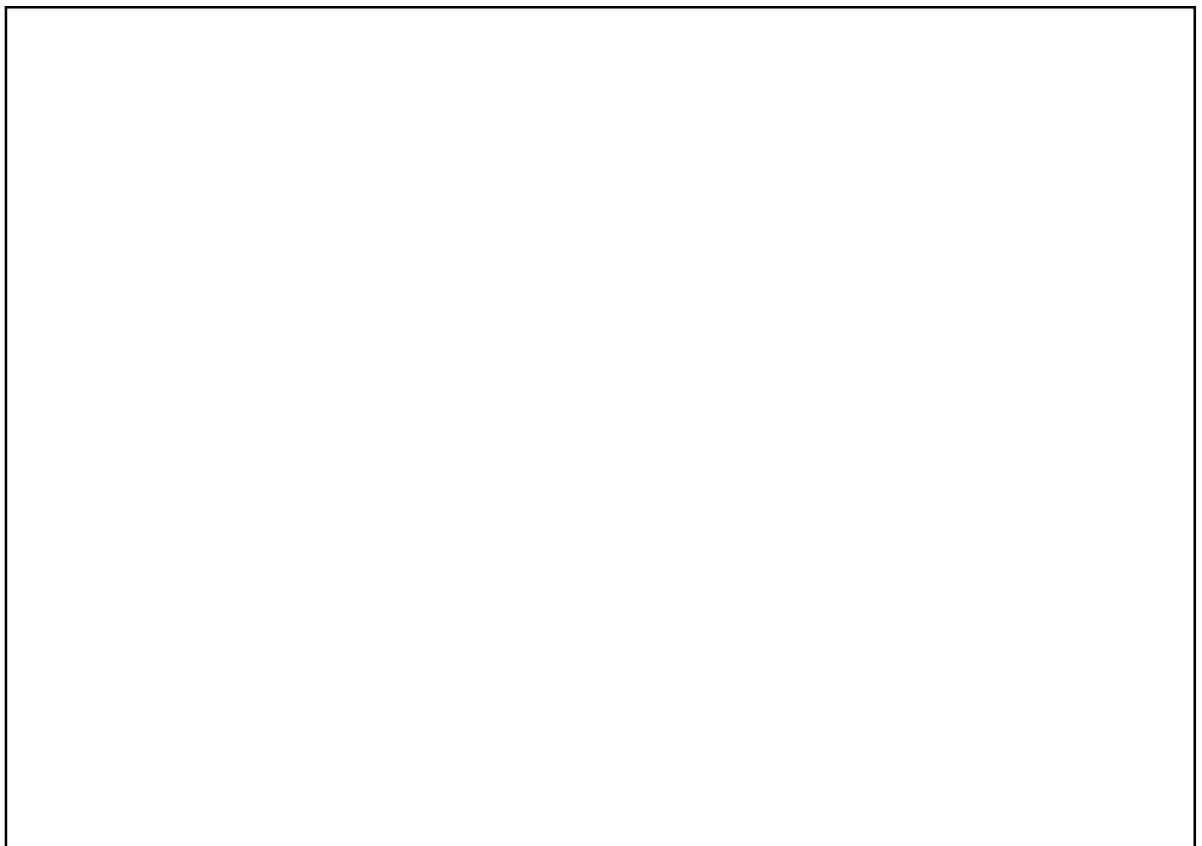
社会人になってから上司にアイデアを話したら「そんなアイデアじゃだめだ」と頭ごなしに却下されたことはありませんか？

その経験を思い出して、書き出してみてください。どんなことでも結構です。

恐らくほとんどの人が「否定される経験」をしていると思います。私自身否定される経験をたくさんしてきました。その時は「お前はダメだ」と人格を否定されたように感じ、落ち込み、理解してくれない相手に腹を立てました。

あなたが否定された時、どんな気持ちでしたか？その時の気持ちを思い出して枠内に書いてみてください。

恥ずかしかった、消えたくなった、相手が憎らしかった、自分に価値がないように感じた、ただ悲しかった、悔しかった…なんでも結構です。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompts above.

実はこの「否定された経験」と「その時の気持ち」は、人の「チャレンジしたい」という気持ちに大きな影響を与えるのです。

### ◆過去の経験で「今」の選択をしている！

実は私たちは過去の経験に基づいて今の行動を決めます。今の自分が主体的に決めているように見えて、過去に学習したことが今の行動を決めるのです。

先の例で、「間違っている」とクラス皆の前で指摘され、「今すぐ教室からいなくなりたい！」と思うくらい恥ずかしかった場合。その経験はあなたの心の中に根深く残ります。一度ならまだしも、同じような経験を何度かしてしまうと

「人前で間違った発言をするとまた『違う』と言われて恥ずかしい思いをするかもしれない」ということを学習します。あえてそんな苦い思い

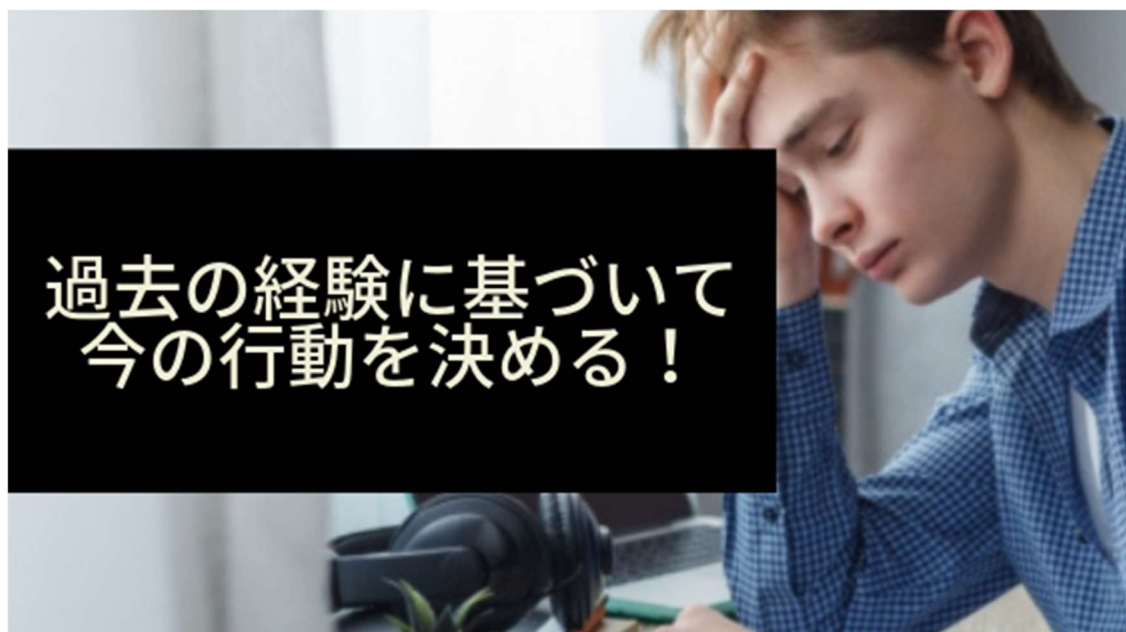


をまた経験したい人はいないでしょうから、苦い思いをまた経験しないためには「人前で発言しない」ことが自分を守る方法になります。

すると学生時代の経験をもとに、社会人になってからも「間違っているとされたら嫌だから会議の場ではなるべく発言しない」という行動をとるようになります。

これが「過去の経験に基づいて行動を決める」ということです。

そしてこれら判断のもとになる「過去の経験」は多感な思春期の失敗や、子どもの頃の家庭環境に大きく影響を受けることが分かっています。



## ◆否定されたくないから行動しなくなる

そう、まさしく「お子さんがどんな行動をとると決めるか」は私たち親にかかっていると言っても過言ではありません。否定された子どもは「否定されないような行動」をとるのです。

否定されないような行動には次のようなものがあります。

- ・失敗した時に「何で失敗したの！」「あなたには出来ないと言ったでしょ！」と責められ、チャレンジを避けるようになる
- ・自分の意見を述べた時に「違う」「おかしい」と否定され、周りに合わせるために自分を押し殺すようになる
- ・自分の夢や目標を話した時に「なれるわけがない」「無理」と否定され、無気力になる

もし自分が発した言葉が原因で、お子さんがこんな大人になってしまったらどうでしょうか。

「どうせできないよ」と挑戦を諦める子

「私は何でもいいよ」と人の顔色ばかりうかがう子

「どうでもいいよ」と将来に希望が持てない子

そんな未来をお子さんにプレゼントしたいで  
しょうか。

## ◆子どもの可能性を伸ばすために「言葉」を意識 しよう

答えはもちろん「ノー」ですよね。

そう、「子どもの可能性を伸ばすために親がすべきだったひとつのこと」は「否定しないこと」、  
「否定の言葉」を使わないことなのです。

では、「否定しないこと」と言われて「はい、  
そうですね」と今日から突然できるかと言われ  
るとそれはとっても難しいと思います。なぜな  
ら普段使っている「言葉」はあなたの中に強く根

付いているものだからです。「言葉」を根底から変えるのは実は時間がかかることなのです。

### ◆「言葉」を変える第一歩は「気づく」こと

先ほど申し上げた「買い出しをするには今冷蔵庫に何があるかを知る」ということを思い出してください。まずはあなた自身が「1日のうちにどれくらい、どんな場面で、どんな『否定の言葉』を使っているか」を知っていただきたいのです。

ぜひ、1日の行動を思い返してお子さんに「否定の言葉」を使った場面を書き出してください。

「否定の言葉」には「違う」「そうじゃない」「出来ていない」「それじゃダメ」などがありますよね。あとは意外かもしれませんが「でも」「いや」

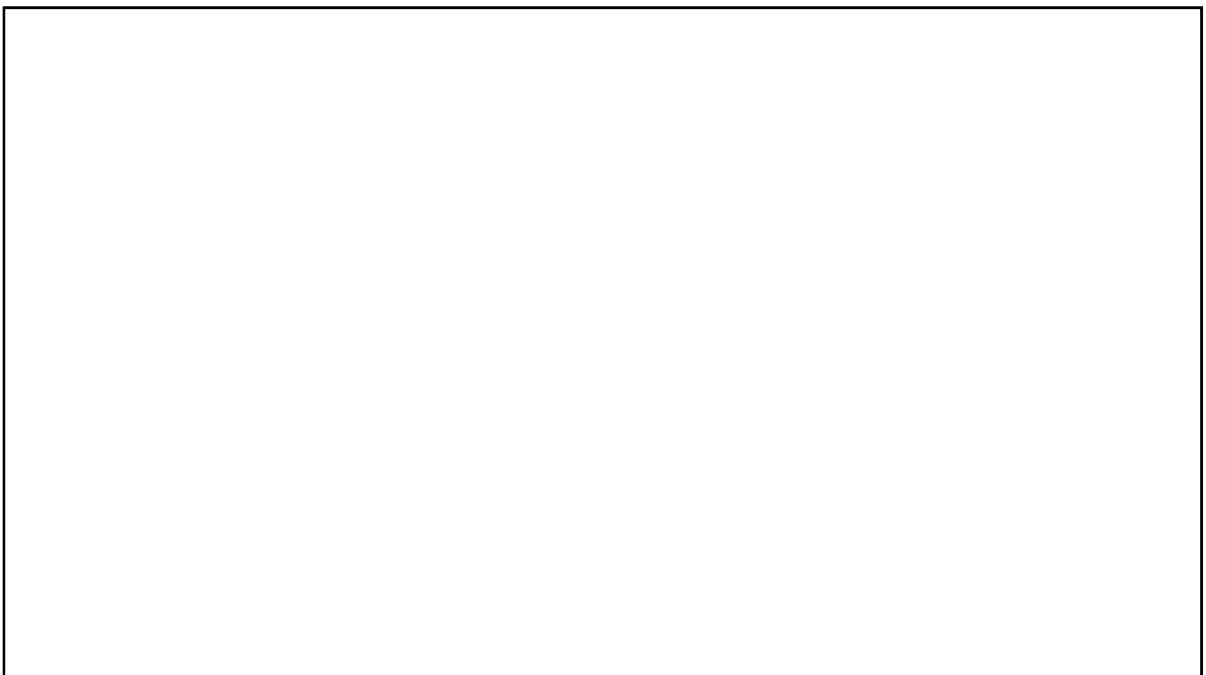
「だけど」などの「否定の接続詞」というものもあります。この接続詞に続くのは大体「否定の言

葉」です。

お子さんが「出来た！」と宿題を見せてくれたけれど答えが間違っていた時、お子さんが自分で洋服を着てみたけれど後ろ前が逆だった時、お子さんが「お手伝いする！」と洗濯物をたたんでくれたけれどぐちゃぐちゃだった時、お子さんが言うことを聞かなかった時など色々あると思います。

今日言っていなければ（素晴らしいことです！）

「こんな時に言っていたな」と過去の出来事を書いていただいても構いません。3分で枠内に書いてみてください。

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response within the 3-minute time limit.

## ◆「多いか少ないか」が問題ではない

いかがでしたか？書き出した内容を眺めてみてください。

意外と多かった、少なかった、こんなことを言っていてショック、いつも同じ場面で言っていた等、気づきがあるかもしれません。ここで大切なのは「多いか少ないか」ではありませんので安心してくださいね。

大切なのは

「どんな場面でどんな否定の言葉を言っているか」

というパターンを知ることなのです。

## ◆パターンを知れば予測できる！

例えば「天気予報で降水確率が50%だったら雨が降りそうだ」というのも一つのパターンです。パターンを知ることが出来れば「予測する」

ことが出来ます。

先ほど紙に書き出してみて、「子どもがいたずらした時に『ダメ！』と否定の言葉を使っているな」とパターンに気づけたとしましょう。

すると、雨が降りそうであれば傘を持っていくように、否定の言葉を使いそうであれば「使わないように気を付ける」ことができます。

つまりパターンを知ることで「こうなりそうだな」と予測し「防ぐ」ことが出来るのです。「いたずらしたから『ダメ』と言いそうだな、気を付けよう」と気づける。これは非常に大切なことです。

## ◆なぜ自分でやろうとすると結果が出ないのか？

多くの育児書やネットの情報を見て「このほめ言葉いい！早速使おう」と思っても中々身に

付かない理由はここに 있습니다。

自分のパターンを知らずに新しいパターンを取り入れようとしているからです。冷蔵庫の中に何があるか知らないまま新しい食材を買ってきてしまい、無理やり冷蔵庫に入れようとしているようなものです。結局入りきらずに、新しいものを諦めてしまうことになるのです。

新しいことを取り入れるためにはまず今どんな考えを、行動パターンを持っているか知ることに。

次にその考え、行動パターンを手放すこと。

それができて初めて新しいものを取り入れることができるのです。

## ◆これからお伝えしていきたいこと

「子どもの可能性を伸ばすために否定の言葉を使わない」



ことが大切であるとお話ししました。そして「否定しないようになるため」にまずどんな思考、行動パターンを持っているか、どんな「言葉」を使っているかを知っていただきました。

今はまだ「気づいた」段階ですが、「気づく」ことが最も大切で難しいステップであると思っています。ですからもう半分以上できているようなもの。「否定の言葉に気づいたらぜひ今から『否定の言葉を使わない』と宣言してください。

今後もし育ての色々な場面で「気づき」になるような内容をお伝えしていきたいと思っています。もちろん、対処法についてもお話ししていきます。

そして「一人でやるのは不安」という方のために7月以降に勉強会や個別相談会、秋ごろに講座も開催します。こちらについては詳細が決まり次第お知らせしますね。

# 否定の言葉を使わない！

## ◆自分をほめよう！

まずはこの冊子を最後まできちんと読むことができたご自分をしっかりほめてあげてください。これを読み終わった今、読む前のあなたよりもきっと「気づく」ことができるようになっているはずです。

最後までお読みいただきありがとうございますありがとうございました！

## ダイヤモンド・ハート子育て マイスター麻衣

- ◆たった一言変えるだけで叱らないママになれるメソッド「ダイヤモンド・ハート子育て」を考案。
- ◆体系的なアプローチで無理なく、確実に結果を出すことができます。(根性論、感情論ではありませんのでご安心ください)
- ◆自分自身が怒鳴ってばかりの子育てをしていました。だから大丈夫。どんなママでもちょっとした勇気と決意で変わることができます。

