

2017年7月14日

アドー心理学にもとづく「勇気づけ」基礎講座

表参道 Angelica 代表 牛島有希子

- ◆叱らずに「子どもの困った行動」を減らす方法
- ◆思春期の子どもへ対応
- ◆保護者自身が毎日を HAPPY に過ごすための自己勇気づけ

かもれロ!

まずは頭をやわらかく…

今までとちがった見方・考え方をしてみよう
同じものを見ても、とらえ方は人によってちがうかもしれない



叱らずに「子どもの困った行動」を減らす方法

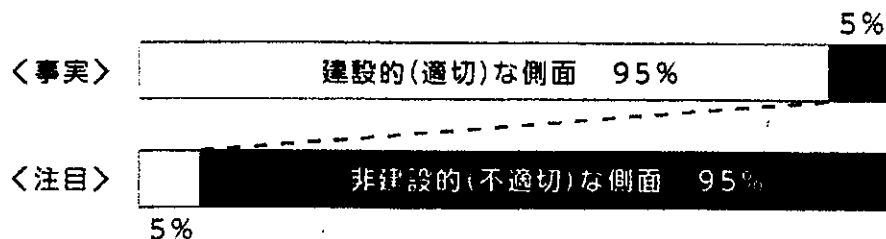
① 「叱らない目線」をつくる

- リフレーミング
- ヨイ出し

② 「注目」で行動が変わる

「ダメ出し」「ヨイ出し」は、相手に対する注目の与え方です。

- 「ダメ出し」… 不適切な行動に注目すること
- 「ヨイ出し」… 適切な行動に注目すること



「適切な行動」とは、朝きちんと起きる、顔を洗う、挨拶をする、ごはんを食べる、歯を磨く、学校に出かける、授業に出る…

これらの特徴は、①当たり前と思われる ②目立たない

☑ 重要！

適切な行動も、不適切な行動も、「注目されるとその頻度が増える」、「注目されないと、その頻度が減る」。

思春期の子どもへの対応

思春期の不機嫌さ、苛立ちは正常な成長の過程です。そして、善悪の判断はもうできている年齢です。

■不適切な言葉づかいや態度に、注目を与えない(感情的に向き合わない)

■主導権争いをしない

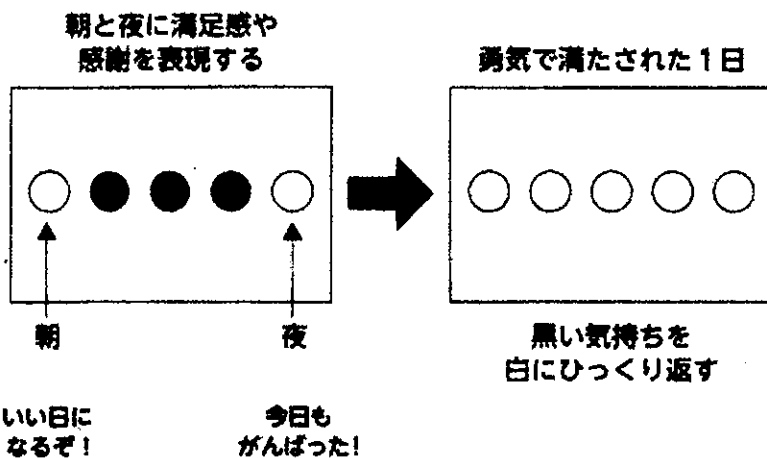
- ・ 論破しない
- ・ 「妥協する」「引き下がる」というコミュニケーション方法を伝えるチャンス

■「何か協力できることがあれば言ってね」

May I help you? の精神

保護者自身が毎日をHAPPYに過ごすための自己勇気づけ

■簡単にできることから … “オセロ式の勇気づけ”



■3つの良いことさがし … “ Three Good Things “
(セリグマン博士、ポジティブ心理学)

ポジティブな神経ネットワークが形成・強化されポジティブ脳に！

- ・ 幸福度が高まる、落ち込む回数が減る
- ・ 「良いこと」をさがすのが上手に、早くなる
- ・ うつ病予防に効果、健康状態も良好に

最後に…

頭で理解しても、実生活で実践していくには努力と根気が必要です。
続けていくことで成果が出ます。ぜひ、日々実践をこころがけてください。



JUST ナン イナ!

参考文献

- 「ELM 勇気づけ勉強会 リーダーズ・マニュアル」 ヒューマン・ギルド
「SMILE 愛と勇気づけの親子関係セミナー テキスト」 ヒューマン・ギルド
「勇気の心理学 アドラー超入門」 永藤かおる・岩井俊憲 ディスカヴァー・トゥエンティワン
「ポジティブ心理学入門」 坪田一男 文春新書
「勇気づけの方法」 野田俊作 創元社
Electroharmonix フォント画像 <http://www.dafont.com/electroharmonix.font>

実習3 キーワードによるヨイ出し

あの人にあてはまるキーワードを○で囲んでください。

包容力がある 順応性がある 公明正大 アカデミック 近づきやすい 人をひきつける
責任感がある 仕事熱心 実行力がある 自制心がある 美的感覚がすごい やり手
有能 器用 誠実 洗練されている 行動力がある はっきりものを言う 理解力がある
適応力がある コツコツ頑張る 簡潔に話せる 時代を先取りする 洞察力がある
計画性がある マメ 冒険好き シャープ 具体的に考える 飾らない 自信がある
用心深い 如才ない 洗練されている 冒険心がある 注意深い なじみやすい
愛想がいい 信用できる 人徳がある 良心的 威厳がある チャーミング 楽天的
もの知り 生き生きしている 事情通 協力的 温和 落ち着いている 誠意がある
野心的 勇気がある 礼儀正しい 情け深い 風格がある 創造性がある やさしい
清潔 信頼できる 親しみやすい 批判精神がある 心が広い 厳しい 勇ましい
気前がいい まじめ 上品 慎み深い おおらか 節約家 表現力がある 博識
人づきあいが上手 思慮深い 教養がある 公平 尽くす 寛容 堅実 几帳面
てきぱきしている 気だてがいい 厳格 快活 怖いものなし 気品がある 雄弁
熱意がある 慈悲深い 頼りになる 思いやりがある 忍耐力がある 力強い 前向き
社交的 率直 勤勉 つつましい 人をかばう 熱心 リーダーシップがある 無邪気
謙虚 家庭的 倫理的 むらがない 楽しい 想像力がある 働き者 人をなだめる
度量が大きい 協調性がある 根気強い 独立心がある 感受性豊か 人道的
人の間をとりもつ 人を助ける 人を励ます 不可欠な存在 親切 判断力がある
情にあつい 正直 見聞が広い よく働く おとなしい 工夫に富む 気配りをする
人に希望を与える 陽気 信心深い 感じがいい 人を鼓舞する 暖かい 博学
教育的 活発 寛大 品行方正 知性的 分別がある ユーモアあふれる 健康
説得力がある よく勉強する 仕事本位 端正 優雅 老練 きれい好き がんばりや
人づきあいがよい 活動的 実直 やる気がある 理想に燃える はつらつとしている
合理的 持続性がある 熟練している 現実的 深みがある 賢明 人を安心させる
そつがない あかぬけている 気高い 見込みがある オープン 建設的 時間を守る
物忘れしない 独創的 パワフル 研究心がある 技巧的 心優しい 意志が固い
機転がきく 何でも参加する 平和的 平靜 尊敬できる 夢中になれる 用意周到
安定している チームワークができる 探求心がある スマート 自発的 偽りがいい



会員の皆様へ

東玉川小学校PTA第56号
平成29年7月14日

和みの学び舎
世田谷区立東玉川小学校
PTA会長 前澤 勉
家庭教育学級委員長 菊池 正美

～家庭教育学級だより～

蒸し暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

7月14日(金)に第2回家庭教育学級を開催しました。参加された方から「参考になった」「実践してみたい」との声を多数いただきましたので、講演の内容を下記にまとめてみました。

『アドラー心理学に基づく「勇気づけ」基礎講座』牛島 有希子 先生

【今日からできる「勇気づけ」テクニック】 ～できることから実践してみませんか？～

叱らずに「困った行動」を減らす方法

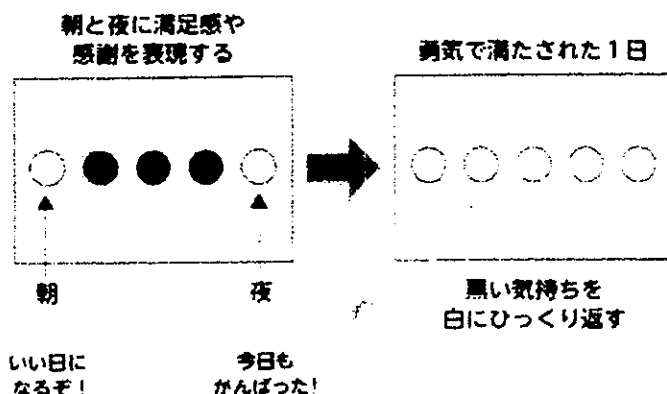
- ① 叱らない目線を作る
見方を変えるリフレーミング＝短所は別の言い方をすると長所に変わります。
ダメ出しからのヨイ出し＝ダメな人のヨイ出しをするキーワードを増やしましょう。
- ② 注目で行動が変わる
良いところ、出来るところに注目しましょう。適切な行動も、不適切な行動も、
「注目されるとその頻度が増える」、「注目されないと、その頻度が減る」。

思春期の子供への対応

不適切な態度には注目を与えず、感情的に向き合わない。
主導権争いをせず、「何かあれば協力する」という適度な距離感での見守りを。

保護者自身が毎日をHAPPYにするための勇気づけ

寝る前に今日の良かったことを3つ探す！



◎次回の家庭教育学級は、12月9日(土)に3校合同講演を予定しています。