



講演会

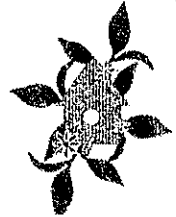
テーマ 『笑顔を引き出す子育てコーチング』

～子どもの心に響く魔法の言葉～

講師 馬場 啓介(ばば けいすけ)さん

マザーズコーチングスクール代表

場所 給田幼稚園 2Fホール



講師プロフィール

法政大

法政大学卒。2006年(株)コーチ・エイに入社し最速最年少で国際コーチ連盟の資格を取得、コーチ育成プログラムのトップトレーナーとなる。

2009年NPO法人トラストコーチング設立。「マザーズコーチングスクール」は、1年で受講者約1000人、育成講師約250人に及ぶ。法政大学専任講師。5歳児の父。

マザーズコーチングスクールとは、子どものコミュニケーション能力を高めるために、お母さんがコミュニケーションを学ぶスクールです

アドバイスをしないで、子どもの
目標達成・自己実現をサポートできる

子どもと自分の
コミュニケーションの技術が高まる

マザーズコーチング

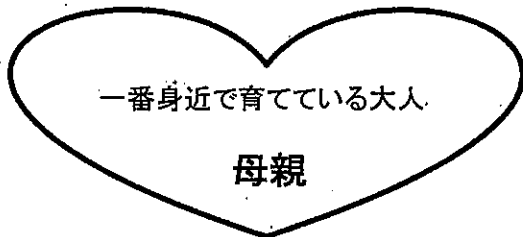
頑張ったと思える子育てにしていける

より子育てが
楽しくなる！！

このようなコミュニケーションの視点を提供してくれるのです

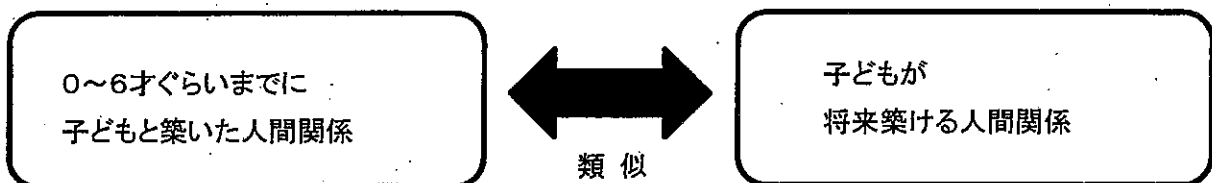
0～6才で人の思考パターンがおおよそ決まる！？

0～6才は思考パターンが確立されやすい時期なのです。
この重要な時に一番影響をあたえているのが……



日頃どのようにコミュニケーションをとっているかが、
子どもの思考パターンを決める
カギになっているのです！

そして……



社会的・経済的に成功している人
↓
人と温かい人間関係を築く能力が高い
↓
コミュニケーション能力が高い！！

子どもは感情を掴み取る達人

子どもは言葉をまだ理解していないため、言葉の裏の感情を理解します。
言葉でごまかしても、表情や言葉以外の所から色々なメッセージを受け取っています。

こんな口ぐせ使っていませんか？

子どもに一番影響を与えているのはお母さんです。

何気なく使っている言葉、口ぐせが一番子どもに影響を与える!!

お金がない、お金がない	子どもが将来どんなにお金持ちになってもお金がないという思考になってしまう。
男なんて...	これも子どもの思考に影響します。 0~6才までに、父親がどれだけ娘にスキンシップをしたかどうかで、愛のあるボディタッチかそうでないかが分かるようになる。
ちょっと待って!	一番子どもに移りやすい口ぐせ!! 子どもも意味なく使い始めてしまいます。 しかし、具体的に、「これをやっているから3分待ってね。」という伝え方は移りにくい。
早くしなさい!	自分は見られていない、大切に思われていない等と子どもに理解され、心に残ってしまう可能性がある。 具体的に説明していけばマイナスになりにくい。
言葉の前に「じゃあ」と言う	あきらめやため息まじりで使うのはよくない。 「じゃあやってみよう」というのは良いですね♪ どういう意味で使っているかが大切。
いつも言っているでしょ	この言葉を発すると一番疲れるのはお母さん。 いつも言っているのに伝わっていない…… この口ぐせが自分のエネルギーを下げているのでは？
けど、でも、しかし	「あなたの話を聞いていません。私は私です。」 というメッセージを伝えてしまう。 相手に対してプラスの影響を与えていない。
〇〇ちゃんは~なのに	すぐ第三者を出して説明する、すぐ人と比べる口ぐせ。 これも子どもに移りやすい口ぐせ。

作ろう、使おう、プラスの口ぐせ

プラスの口ぐせ ⇒ 自分のエネルギーが上がるもの！！ これが基準です。

次いこう、次！	使うことによってエネルギーが切り替えられる。
大丈夫！	とてもシンプルな言葉ですが、親の「大丈夫」は大きな安心感があり、影響を与える。
まあ、いいか	気持ちを切り替えるうえで、親が明るい表情で伝えていけば、プラスのメッセージになる。
よし、ママも頑張ろう	ポイントは「ママも」。 相手の頑張りを認めているのが前提。
うちの子天才！	自分は天才！と自分のエネルギーを上げていく口ぐせ。 大人になって思い出し、プラスの影響がある。

口ぐせ以外にもメッセージを強く与えます！

気をつけよう
口ぐせ以外のメッセージ

夫婦の会話

- 良くも悪くも子どもに強い影響を与えます。
何気なく相手に使っている言葉にも気をつけましょう!!
子どもの前で、相手を責めたり、馬鹿にしたりすると、
子どもは自分が言われているように感じるのです。



子どもがいる時の
ママ友との会話

- ママ友に子どもを褒められ「そんな事ないですよ・・・」と謙遜していませんか？
子どもの高まる気持ちを抑え込む発言はなるべく控えましょう。これは子どもに強い影響を与えてしまいます。「よかったね！次もまた頑張ろう」など、
子どもをネガティブにしないようにしましょう。

大切なのはお母さんのあり方

～お母さんのあり方を、きちんと自分自身の中で見直しましょう～

子育てで自分が犠牲になっていると感じたら・・・



子育ては失敗になってしまう

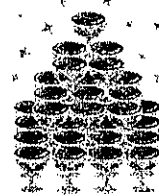


シャンパンタワーの法則

忙しい中でも、お母さんが
自分の幸せ・満足度を高める
努力や工夫が大切！

少しでもイライラしない工夫を
考える事も親の努めです！

人間の心理として一番最初に
自分のコップが満たされると、
人のコップも満たすこと
ができる。



子どものコミュニケーション能力 UP は『視点の数を増やす』こと！！

視点の数が多いと、温かい人間関係が築けます

相手の立場に立って、
物事を考えられる

すぐに人を好き嫌いで
判断しなくなる

視点の数が多い

コミュニケーション
能力を高める

冷静に色々な人と
きちんと話せる

子どもとの会話で重要な事は？

子どもにどんな質問をしたのかが重要



Point

自分以外の視点や感情を
きちんと考えさせるコミュニケーションを心がけましょう♪

2. 3日後ぐらいに思い出して
答えることありませんか？

お母さんは、質問に対して
正しい答えを子どもに求めていますか？



子どもに対して、答えを求める必要はなく、
“どんな質問が子どもの心に残ったか”
ということが重要！人はされた質問がずっと脳に残
ると言われています。

答え合わせにならない会話が重要！！

お友達と遊んでいたら、自分の子どもが
お友達に意地悪をしてしまいました。



母：「友達の気持ちになったらどう思う？」

子：「いやな気持ちになると思う……」

母：「そうだよね」 ⇐ と言ってしまった瞬間、この会話は無意味！！



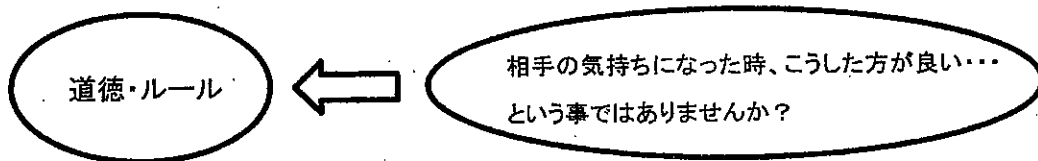
お母さんが答えを誘導したことになり、子どもは答え合わせになってしまいます。

「そうだよね」ではなく「そっか」に変えて……

「そっか、じゃあ次どうする？」とすると、違う会話として展開するかもしれませんね♪

躰は大切！では、躰とは・・・？

自分以外の人の気持ちを考えさせることによって、
自分が何をすべきか、きちんと自分で考えさせること！！

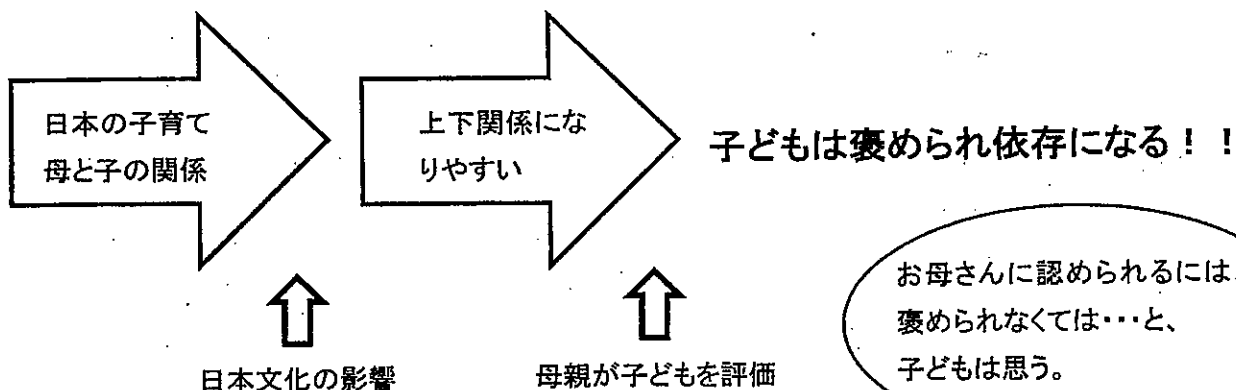
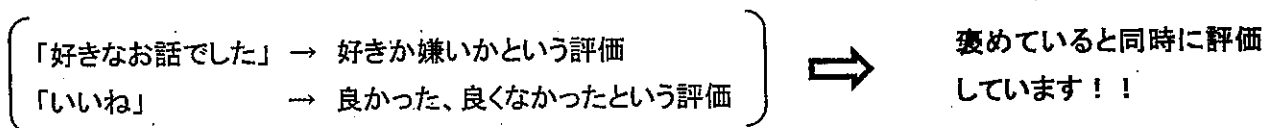


決まっているからやってはいけません！！ではなく、
「なぜやってはいけないのか？」と、親が第3者の視点になって考えさせる。
視点の数を増やす。これが躰ではないでしょうか？

評価しない褒め言葉

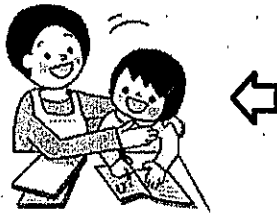
子どもとコミュニケーションをとるうえで、重要な「褒める」こと。
子どもに、より伝わる褒め方は・・・『評価しない褒め言葉』です！

では、『評価しない褒め言葉』とは・・・？



※評価する褒め言葉だけでなく、バランスよく評価しない褒め言葉も加えましょう♪

〇〇ちゃんが
頑張っていると
ワクワクするなあ〜♪



自分の心の内側の変化の状態を伝えることが「評価しない褒め言葉」です。
子どもも頑張ろうという気持ちになります。

…の技術

きれいですね



きれいだなあ…

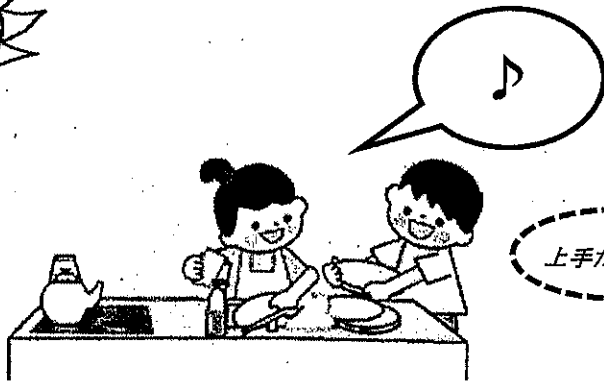
どちらの褒め言葉が嬉しいですか？

「きれいだなあ…」の方が、受けとめやすく感じませんか？

効果的ですよ♪

子どもの頑張りを見て、振り向きざまに「上手だなあ…」という言葉などをつぶやくと

子どもがニヤニヤするかもしれないですよ。



上手だなあ…





Q 評価しないほめ言葉ですが、ドキドキ、ワクワクの他にもっと教えてください。



A 「感動した！」「頑張っているあなたを見ていると、私もやる気がでちゃった！」など、自分の内側から出て感動した言葉です。それから、ほめ言葉としてぜひお持ち帰り頂きたいほめ方は、間接的にほめる！ということです。直接的にほめると人は疑ってしまうけど、間接的にほめられると嬉しいものです。例えば、妹をほめる時にお兄ちゃんとの何気ない会話で挟み込むのも効果的です。それをそこで間接的に聞いている妹に効く作用があります。



Q 先ほど0歳から6歳で大体の思考パターンなどが決まると伺ったのですが、その歳を過ぎた子どもは、今更なにかを変えることはできないのでしょうか？



A いいえ、そんなことはありません。正確にいうと12歳まで、もっと言うと、親との関わり方でどのようにも変化できます。そして、12歳を超えても、親との関わり方は子どもに強い影響を与えるので、しつこくなく、きちんと関わる必要があります。学ぶことも続けてください。



Q 子どもに対して否定的な言葉を言ってしまった時はどうしたらいいですか？



A 具体的に説明して、きちんと謝ることが大切です。親が子どもに言ってはいけない言葉の代表に「やっぱりね」「だから言ったじゃない」「ふつうは」…。親から言われると子どもは衝撃を受ける危険な言葉です。でも実は、言ってしまった後が大切なのです。素直に謝り、理由も併せて説明することです。気づかないで通り過ぎて行くことが一番残念なのです。



Q その場であれば謝れますが、だいぶ積み重なってしまったものはどうしましょう。



A 親の変化に子どもは敏感です。素直に正直に伝えることです。子どもに素直に伝えると、子どもはちゃんと受け止めてくれます。



Q 小学生の娘が反抗的です。母親として気持ちがくじけてしまうので、気持ちの立て直しが難しいです。



A 他の子と比べて、自分の子はいいい子ではないかも、と思ってしまうことも親の思い込みです。反抗的、手をつながないなど、親としては嫌かもしれませんが、それは違う視点から見ると、将来的には自立した、根っこの強い、甘えん坊ではない個性をもった強いお子さんかもしれません。いろんな角度からの視点を持つことが大切でしょう。一番大切なのは、そこで自分を責めないことです。お母さんが深く悩むほど表情が暗くなるのが厄介なのです。子どもが自分のせいで親の気分が晴れないと思い、自分の性格を変えようとしてしまうことが怖いです。なので、子どもがどんな性格であれ、個性であれ、笑顔で淡々と生きる、関わることです。自分の感情のマネジメントが必要です。子育て中は、こんなにも頑張っているのに誰もほめてくれない大変な時期ですが、人間力を高めている時期だと思ってなるべく楽しむ工夫をしていただきたいです。

「笑顔を引き出す子育てコーチング
～子どもの心に響く魔法の言葉～」
参加者アンケートより

プラス、マイナスの口ぐせ

- 早速家で主人と「口ぐせ」について話し合い、お互い気を付けていこうということになりました。
- すぐに始められる口ぐせのアイデア、また色々な視点で見る事が私自身していなかったので、気が付けて良かったと思います。
- 正直ドキッとしました。今からすぐに直せるものではないですが、頭の片隅に置き、子どもとの会話に活かしていけたらと思っております。
- 「言霊」という言葉があるように、負の言葉には負のパワーが、正の言葉には正のパワーが宿るのだという事を改めて感じました。
- 我が子の3・4歳の子の口ぐせは「いいことおもいついた！」でした。遊びの中でそれは用いられていました。今6歳となった息子は、それを人間関係の中でも使っている様子です。子どものコミュニケーションを上げることで、周りの友達の輪を作るという事を聞いて、改めてコミュニケーション力は生きていくうえで大事なと痛感しました。自己肯定感大事ですね。
- 子どもが3人いますが、なかなか前向きな口ぐせを言っていることがないと気づきました。
- 講演会后「大丈夫」「まあいっか」「お母さんも頑張ろう」などプラスの言葉を使うように心がけています。私も子どももプラスのエネルギーが上がるようで、ついガミガミと注意したり口を出してしまうことが ほとんどなくなり、寛大な母になれています。この少しの言葉だけで子どもの笑顔も増え、自主性が出てきたように感じています。
- 気がつけば口ぐせは子どもを非難する言葉ばかり…がつくり落ち込みましたが、「育児期間は自分の人間力を高める時期」「質問を投げかけ続けることに意味がある」等々の言葉に救われ、前向きな気持ちになりました。大変ドキドキワクワクしました。

評価をしないほめ方「…」の技術

- 子どものほめ方のコツが参考になりました。また、言うてはいけないワードや安心感を与える言葉など、自分の子育てを見つめなおすきっかけとなりました。
- 【笑顔を引き出す子育てコーチング】という事だったのですが、私自身が笑顔になってしまいました。自分の心の内側の変化を伝えられるよう「ワクワクしたよ」「ドキドキしたよ」いろいろ試してみようと思います。
- 具体的なコミュニケーション能力を上げるHOW TOを教わり良かった。
- ほめる言葉にも2種類あるなんて意識したことありませんでした。
- 話の中でもあった『…の技術』を、子どもをほめる時に使ったところ、表情がとても明るくなっていた。これからはさりげなく気持ちを伝えていきたい。
- 評価しない言葉を探すことがとても難しかったです。日常的どれだけ子どもに対して評価する言葉を使っていたか考える良い機会となりました。

「躰」について

- 「躰」とは何か？の問いに、改めて自分なりの子育ての思いを確認することができました。
- 人の気持ちに立って考えられる子に育てること、とのコーチングでの躰の考え方に「なるほど！」との気持ちでいっぱいになりました。子どもに「ママの口ぐせって何？」と聞くと、「あんぽんたん」との答えが返ってきました。少なくともプラスの言葉ではないと思うので「あんぽんたん、あ、言っちゃった」と段階的にマイナスの口ぐせをなおそうと思います。
- コーチング的躰・・・子どもにかかる言葉で第三者の人のために考えさせることがとても心に響きました。答えをすぐに伝えず、考えさせることを子どもと一緒にやっていきたいと思います。
- 今日から取り入れられる内容で楽しく学ぶことができました。考える力をつけさせられる「躰」をこころがけ、評価しないほめ方を増やしていきたいです。

母親としてのあり方

- 馬場さんが、お母さんの良い思い出はお母さんが機嫌よくしている時だったとお話が心に残りました。家で機嫌よくとは心がけていますが、もっと意識して笑顔で長くいられるよう心がけようと思いました。
- どうしても子ども優先で自分を後回しにしていたのですが、とても考えさせられました。母親の心に余裕があれば、一歩下がって広い視野で子どもの様子を見ていられる。そんな親の様子を見ていれば子ども達も少しずつ変化してくるのかな？と思いました。

その他

- 忙しく時間に追われる毎日の中で、子育て・子どもに対する自分の声かけについて、ふと立ち止まって改めて考えてみるいい機会になりました。子どもがのびのびと育ってくれるよう、私自身が毎日元気で笑顔でいられるように、私自身が自信をもって子どものお手本になれる大人であるように心がけたいと思いました。ありがとうございました！！
- 子どもと一緒に参加できてとても良かったです。普段忘れてしまっていることを改めて思い返す良い機会になりました。
- 最近の育児がかなりマイナスで、そんな自分にもまっていた時期だったのでとても響きました。自分の育ってきた環境も思いおこされ、自分はこうやって育ってしまったから・・・という思いがいまだにあるため、それも良くないのだと思います。ただただ落ち込んでしまわず、たまに自分を見返すカウンセリングすることが今の私には大事だと思いなおせました。ありがとうございました。
- 馬場さんのお人柄が明るく和やかで楽しく、また実体験に基づくコーチングのお話には私は引き込まれ、アツという間の時間でした。自分の考えが狭い範囲だったと気づかされました。これからはもっと視点の数を増やし、評価しないほめ言葉を大切に、楽しく子育てしていこうと思います。そして、私も一緒に成長していこうと思います。
- 今回のお話を聞き、家に持ち帰りたい言葉がたくさんありました。以前コーチングの話聞いた時は「わかっているけどできない自分」を思い知らされるばかりで、とても苦しくなるような内容でお話を聞いた後疲れてしまいましたが、馬場先生のお話は「できない」を責められる話ではなく「こうやってみよう」「ああやってみよう」と前向きな気分にしてもらえるお話でした。子どもの顔を見て実践できるか少し自信がありませんが、母の気持ちが前を向いていれば子どもと関わるときも前を向いて話ができる気がします。ありがとうございました。