



## ②アイメッセージ

✕ ユーメッセージ（相手が主語）

（例）何で友達をいじめたの？  
片付けなさい！何度言わせるの！  
早くお風呂に入りなさい



◎ アイメッセージ（私が主語）

（例）友達をいじめるなんてお母さん悲しい  
出しっぱなしだとお母さん困るな  
早く入ってくれるとお母さん助かるな

Point：お母さん〇〇と... お母さんを言葉のはじめにつけると心に届きやすい魔法の言葉になる

## ③損・得で教える

【損】

（例）きれいに歯を磨きなさい！  
もっと字を丁寧に書きなさい！  
人の悪口を言うのはだめよ！



【得】

（例）清潔にしているともてるよ。  
丁寧な字は人から信頼されるよ。  
人のことばかり言うのはかっこうわるいよ

Point：『論で人は動かす 利で人は動く』

## ④ヨイ出しをする

【ダメ出し】

（例）食事を残した時は何も言わず  
宿題が出来ていないことを叱らず



【ヨイ出し】

（例）全部食べたときに全部食べてくれてうれしい  
出来たときに宿題全部できてすごいネ

## ⑤共感する ⇒人格に良い影響を与える

日本人は感情の表現が苦手。幼い時に共感してもらえていないことが多い。

（例）辛かったね。痛かったね。怖かったね。悔しかったね。

気持ちを言葉に出していいんだよ。感情を出していいんだよ。



心を開く：自分は大切にされていると感じる

はいはい境っこ



### 【冬こそ体を動かそう】

日が暮れるのが早くなり、まだ冬の寒さのせいで外出がおっくうになる冬は、大人も子どもも運動不足なりがちですよ。実際、冬の子どもの歩数は春や夏よりも1500歩程度少なくなっているという調査結果もあります。とはいえ、風邪や怪我などのリスクを考えると寒い日の外遊びは避けたい・・・とってしまうのも事実です。

冬は大人にとっては寒いだけでも、外で遊ぶことは子どもにとっては、新しい発見や成長があり、とても大切な事だといわれています。体力が向上し、強くなります。また、五感の発達も期待できるといわれています。外ではいろいろなものを見たり、木の葉や花を触ったり、鳥の鳴き声を聞いたり、自然とたくさんふれあい、自由に遊ぶことで、五感が健やかに発達し感性が豊かになってきます。風邪対策、防寒対策をしっかりと外出しましょう。

また、どうしても外の寒さが厳しい時は、子どもと体を使った楽しい遊びやボール、タオル、新聞紙などの道具を使って工夫すれば室内でも運動遊びができます。

私もほぼ毎日のように息子に「お母さん遊ぼう」と言われます。お散歩に自転車、お相撲に風船遊びなど「今日もかあ〜」「しんどいなあ〜」という気持ちがあると子どもに伝わり、泣いたり怒ったりします。少しの時間でも体を思いっきり動かし、向き合うようにすると、子どもの顔はイキイキ。楽しそうな顔でこちらも元気になり、心も体もポカポカになります。お子さんが「体を動かすのって楽しい！！」と思えるよう、たくさん触れ合って一緒に体を動かし、寒い季節を乗り切りましょう。 事務 横田

編集後記：ステイホーム生活もはや3年目。今ではすっかりステイホームのベテラン？になりつつあります。でも、今の状況が終わったら、どこにいこう、何しようかと子どもと妄想にふけています。早く妄想が実現する状況になるように、いまできることを粛々とやり遂げていこうと思います。いつか来るその日まで。

