

印象的だったのは「誰かを勇気づけるためには、まず自分自身の心のボトルを勇気のしずくで満たすこと。」という、先生の屋号の由来とも関わる最後のまとめの言葉でした。親自身が自分にOKを出し、自己肯定感をもった上で子ども達にいい波紋を広げていく。そのために今からすぐにできることを事例を交えながら、具体的に教えていただきました。

### ■アドラー心理学の特徴は何か

別名「**勇気づけの心理学**」と呼ばれていて、フロイト、ユングと並び称されている心理学。

#### 従来馴染みのある「ほめる子育て」との比較

賞罰の関わり	勇気づけの関わり
上下の関係（親が上で、子供が下）	横の関係 （親は先に生まれたというだけで子供と対等）
子どもを評価する態度（ほめるか・叱るか）	子どもの気持ちに寄り添い・共感する態度 （判断はしない。解決方法の学び）
結果重視（達成したときにしかほめられない）	経過重視（結果につながらないこともある）
条件付き（なにかできたら、ほめる）	無条件（あらゆる条件で可能）

### ■勇気づけの4つの実践ポイント

#### 1. いろいろな視点を知る

★みんなに好かれる必要はない。相性の法則 良い（2）：普通（6）：悪い（2）

★短所も味方によっては、言い方によっては長所になる

#### 2. 聴き上手になる

★自分の話したい衝動を抑える。相手の関心に関心を払う

#### 3. 言い方を工夫する

★私メッセージ ～だと私はうれしいな。

★お願い口調 相手に断る選択肢のある言い方

#### 4. 行動の背後にある目的を意識する

★フロイト「Why」原因 アドラー「For What」目的

### ■今日からすぐできる！

魔法のキーワード：**あ～うただ** 「ありがとう」「うれしい」「たすかるわ」「だいすき」を心がける

**ヨイだし**を寝る前に：自分にも 家族にも 3つの良い出し勇気づけ

受講者同士でのグループワークもあり、賑やかで心温まる講座となりました。

