

令和3年度茨P連女性ネットワーク委員会 オンライン研修会

動画配信期間：7月1日（木）～8月31日（火）

講師：長谷 静香先生

タイトル：勇気づけアドラー心理学の子育て・自分育て

【勇気づけの子育て法～親の心を整え、子どもの自信とやる気を引き出す～】

本年度の研修は、広く一般のみなさまに視聴いただけるようになっておりますので、ご興味のある方は以下のURLからご視聴ください。なお、配信期間は8月31日（火）までとなっております。

<https://www.ibarakiken-pta.ne.jp/business-activities/training-business/#w1>

以下、研修内容について報告いたします。

○定義

勇気とは困難を克服する活力

勇気づけとは困難を克服する活力を与えること、引き出すこと

○勇気づけの子育てとは何？

旧来の縦的關係（支配・保護）⇒勇気づけの横的關係（サポート）へシフト
（結末を体験させる）

結果重視（条件付き）⇒経過重視（無条件）へ

相手进行评估する態度⇒相手の気持ちに寄り添い共感する態度

※いかなる時にも声を掛けられる。

○自分自身を勇気づけるとは？

まずは自分自身の心（ボトル・器）を勇気のしずくでいっぱいにすることが大切

※自分を満たす（大切にす）5つのステップ

- | | |
|--------------------|----------------|
| ①さまざまな自分に気づく | 内なるいろんな自分を発見する |
| ②自分の心の声を聴く | 疲れた～ |
| ③自分に語りかける（対話をする） | 〇〇だね・・・ |
| ④どんな自分も出来事もジャッジしない | |
| ⑤不完全な自分にOKを出す | 不完全さを受け入れる |

※勇気づけの3つのステップ

- ①自分自身を勇気づける

②勇気くじき（ダメ出し）をやめる

③他者への勇気づけを始める

○なぜ今、勇気づけの子育てが必要なのか？

子育てには軸が必要

条件付きだと弊害が起きる。 外発的動機付けは心が育っていない。

子育ては子供をサポートするという関係

① 子供が自立できるように

② 子どもが自分のあるがままを受け入れられるように

③ 自分には問題を解決する能力があると信じられるように

④ 人々は仲間だと信頼できるように

○具体的にどうしたらいいの？

当たり前のように目立たない行動に注目し勇気づける

ダメ出しではなくヨイだしを！

※勇気づけの7つのポイント

①ヨイだしをする

②貢献や協力を感謝する

③ 1ミリの成長を大切にす

④ 失敗をも受け入れる

⑤ 「私メッセージ」を使う

⑥ 不完全さを認める

※勇気づけに必要な態度

信用：根拠が必要

信頼：相互間 根拠なし 無条件に相手を信じること

※相性の法則 2：6：2

相性の良い・普通・悪い 分布がある。

苦手な人がいるのは普通のこと。相手も同じ。

※家庭が子どもたちの安心基地であれば

※ドロップエフェクト（今ここからあなただけの小さな一歩（1滴）から拡がっていく。