

# 令和7年度家庭教育応援リーダー育成事業 県中域内家庭教育支援者研修会 報告書



## ～言葉が変われば心が動く！～ 子どもに伝わる魔法の「ほめ方」「叱り方」



講師 島谷 留美 氏 親子カウンセラー・言葉がけコーチ

元気いっぱいでやんちゃな三つ子、男の子の母として奮闘する中で、子育て経験の中から編み出した独自の言葉がけプログラムを開発しました。現在は「ママの学校」を主宰し、親子コミュニケーションを支援する言葉がけコーチ・親子カウンセラーとして全国各地で講演等をしています。

### その1 効果的な聞き方



#### 「は・ふ・へ・ほ+そ」を使う

は・・・はい

ふ・・・ふーん

へ・・・へー

ほ・・・ほー

そ・・・そ（そうねんだね・それから）

「そ」は最強のリスニングツール



例 子：「図書館行った方がいいかなあ。ヤバいんだよね、今度のテスト。」

親：「へー」

子：「今日やつておかないと、明日きつくなるんだよねー。」

親：「ふーん」

子：「やっぱり図書館行こうかな・・・。」

親：「そ（そうねんだね・それから）というおもいを込めて

↓  
子どもは、今回のテストのために、『図書館へ行って勉強しよう』と自分でどう行動すればいいのか答えを導き出すことができた。（自主性を育む）

いってらっしゃい！



図書館行ってくるよ！  
静かで勉強に集中でき  
そうだもん。

Point!  
あいづちは目を見て！

「は、ふ、へ、ほ+そ」のあいづちは、「私はあなたの話を聞いていますよ」という事実を伝えることができます。そうすることで、話す人が主役になり、話しているうちに自分で考え、結論を出すようになります。

## その2 レッテル言葉を使わない



**親が勝手に判断して使っている言葉**  
**「できないでしょ」「やっぱり」**  
**「また〇〇～」「いつも〇〇～」**  
**「だらしない」「ぐずぐずして」等**



事実ではないことをきめつけてしまう「レッテル用語」での言葉がけは、親子コミュニケーションに壁をつくり、子どものやる気を損ないます。  
子どもを伸ばす「ほめ方」を高めるためには、写真に写して目で確認できるような事実ベースの言葉がけを意識するとよいです。

## その3 「わたしメッセージ」は最強のほめ方・叱り方



**「わたしメッセージ」を伝える**  
**三つセット** {  
**① 事実：事実は何か**  
**② 理由：(ほめたい・叱りたい) 理由は何か**  
**③ 気持ち：「わたし」の気持ちは**



例 子どもが、泥がついた靴下のままで部屋に入ってきた場合  
母：「何回いいたら分かるの！」・・・レッテル用語（何回言っても分からぬ子）  
子：「何回もいわれてない」（なんでお母さんは怒っているのだろう？・反感）  
↓ ここで「わたしメッセージ」に直すと  
母：①**事実**を伝える・・・「床が汚れていると  
②**叱りたい理由**・・・掃除しなくてはいけなくて  
③**わたしの気持ち**・・・ 大変なんだよね。」  
子：母親の気持ちを知り、その後の行動について子ども自らが考えるようになる。

「すごいね」「えらいね」は、上の立場からの評価で、子どもを伸ばすことにつながりません。「わたし」（親）を主語にして伝えることで、子どものやる気を刺激し、行動に変化が見られるようになります。叱るときも同様で、「わたし」（親）は、子どもの何を叱りたいのか、「わたし」（親）の本当の気持ちはどこにあるかを振り返り、「わたしメッセージ」を伝えることが大切です。

### 《参加者の声》

- ★ 普段の言葉がけを工夫していきたいと思える講義でした。わたし自身の目線を変えて伝えていけるようにしたいです。
- ★ 子が小学校へ行くようになり怒りが出てしまうことが増え、悩んでいたタイミングでした。早速、学んだことを実践します。
- ★ 事例を交えながらの講演で、具体的に「ほめ方」「叱り方」を学ぶことができました。子どもの対応だけでなく、色々な場面で活用したいです。
- ★ 「事実を見る」ということは、できそうでできないことが分かりました。自分で解釈して判断してしまっていることに気がつきました。

