

# 見守る子育て できちゃう♪ノート



あなたはどんな家族が理想ですか？

子どもが自立するまであと何年ですか？

子どもの名前 \_\_\_\_\_ あと \_\_\_\_\_ 年

子どもの名前 \_\_\_\_\_ あと \_\_\_\_\_ 年

子どもの名前 \_\_\_\_\_ あと \_\_\_\_\_ 年

# 見守る子育て のめざすビジョン

## 家族みんなで幸せになる♪

「後悔しない人生」をおくるためには、  
あなたの大切な人（家族）を大切にしていくことです。

「子育て」を通じて、より豊かで幸せな「家族の和」を広げます。

## 見守る子育て 3箇条

### 1. 子どもの気持ちを大切にす 親の理想（期待）を押しつけるのをやめる

子どもの「短所」や「自分との違い」を受け入れ、  
「こんな子になってほしい」という親の期待をサクッと手放す。

### 2. 夫（人生のパートナー）を大切にす 自分を被害者として扱うことをやめて 夫婦 仲良く

子どもの立場に立って考えてみれば、自分の半分はお父さん。  
もう半分はお母さんから受け継いだものでできています。  
そんな自分のルーツでもある、お父さんとお母さんがいがみ合う環境は、  
安心できる居場所ではなくなり、自分に自信が持てなくなったり、  
やる気が出ない原因になります。

### 3. 自分の「本当の気持ち」を大切にす 自分のありのままを肯定し 自分が自分の一番の味方になる

自己受容は他者受容に比例します。  
お母さんが自分自身の「ダメなところ」を許して、自分を受け入れてないと  
お子さんの「ダメなところ」を許して受け入れてあげられません。  
「家族仲良く」の第一歩は、あなたが自分を好きになって、  
自分の一番の味方になることから。

# 見守る子育ての目的



「見守る子育て」の目的は 「子どもの笑顔の自立」です。  
そのために必要なのが 子どもの「生きるチカラ」

## 「生きるチカラ」とは

- ・自分で考える力（自主性）
- ・自己肯定感（ありのままの自分が好きという気持ち）
- ・自分を信じる力（自信）
- ・コミュニケーション能力
- ・失敗してもポキッと折れない強い心
- ・人を愛する力
- ・困った時に「助けて」と言える素直さ

「生きる力」があれば  
子どもは「自分で自分を幸せにすることが出来ます。」

## 書き出して見ましょう

- ・我が子には 将来どんな人になってほしいですか？
- ・子どもに「こうしなさい」「○○してはダメ」と  
指示・命令していることは何ですか？
- ・子どもの「生きるチカラ」を育てるために、  
コレはやめた方がいいかな？と思うことは何ですか？

「結果」より「成長」  
失敗した時こそ、学びや成長のチャンス！ 子どもの失敗を笑って許してあげてお母さんになりませんか？

# 見守る子育ての全体像

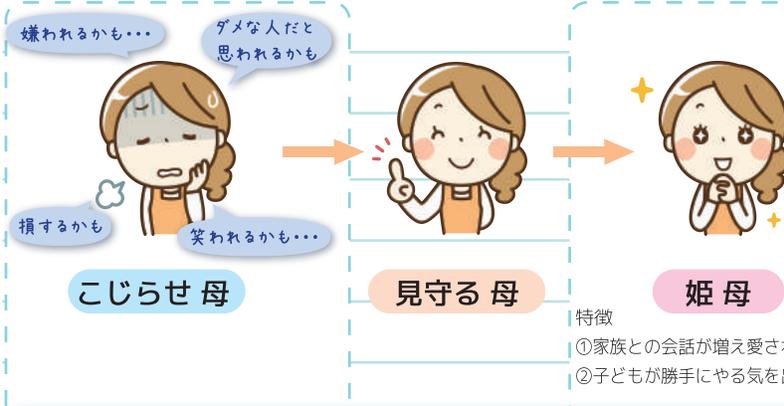
人生の成功法則…与えたものが還ってくる。  
自分の「恐れ」や「不安」がきっかけの行動を減らしていきましょう。

こじらせ母

愛される

姫母

へ



こじらせ母

見守る母

姫母

特徴

- ①家族との会話が増え愛されるお母さん
- ②子どもが勝手にやる気を出し始める

恐れや不安がきっかけの行動

- ・スゴイ！と言われたくて子どもを「勉強できる子」に育てようとしている
- ・自分の幸せは「子ども次第」になっているので、子どもを見張ってしまう
- ・子どもに自分の理想を押し付けている
- ・指示命令が多く、先回りの育児をしている
- ・人に「NO」と言えない
- ・一言多い

愛情

- ・子どもが存在してくれるだけで幸せだと思っている（存在承認）
- ・見返り（感謝の言葉や子どもの目に見えるカッコいい結果）を求めない
- ・「子どもの問題」と「自分の問題」とを区別して考えることができ、黙って見守ることが出来る

自己肯定感

ありのままの自分を肯定する感情

低い

高い

立場

被害者の立場

現状を人のせいに行っている

主体者の立場

自分の意志・判断で行動できる

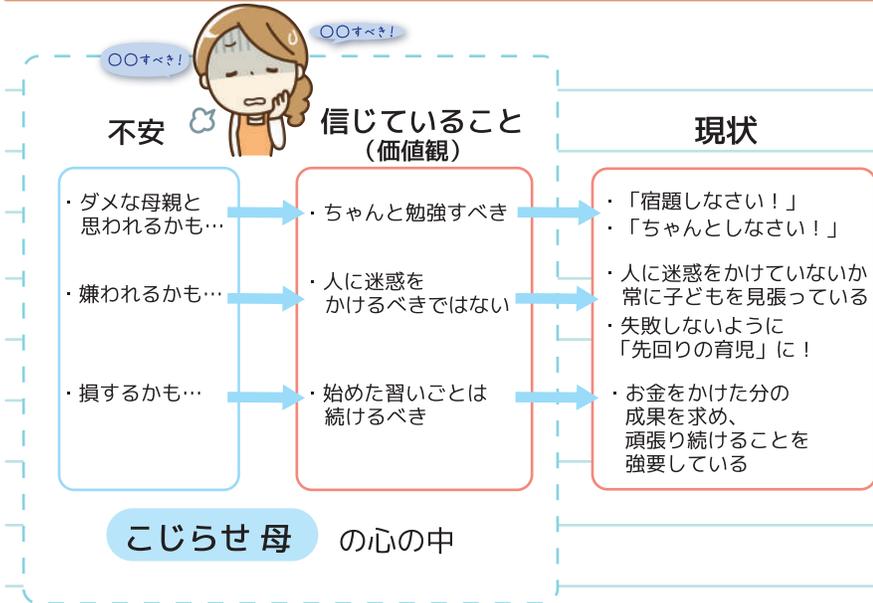
人を受け入れる器

小さい

大きい

違いを受けれる器の大きさ

# こじらせ母 の心の中



子どもが本当にほしいもの（愛情）を与えれば、愛情が還ってきます。愛される「姫母」になります。

心の中に「不安」が原因の「〇〇すべき！」がいっぱいある



指示命令が多くなる



「過干渉の子育て」になってしまう

- ① 子どもによく言ってしまうセリフは何ですか？
- ② ①のセリフは、あなたの中にどんな価値観（〇〇すべき！）があるから言ってしまうのだと思いますか？
- ③ あなたの心の中には、どんな不安がありますか？

# やってみよう♪ おうち de コーチング



## Step1

**いいとこ探しメガネ** をかけて、子どものいいところを見る習慣にする

日本で育った私たちは、子どもの短所に注目して→少しでも出来るようにしなくっちゃ! と思って子育てしている真面目な親御さんが多いのです。

だけど、子どもの「ダメなところ」「できないところ」を見て、早く出来るようになって!と「ダメ出し」し続けると→子どもは「自分ならできるかも!」という「自信」や「ありのままの自分が好き」「自分には価値ある」と思える「自己肯定感」など「大切なもの」をどんどん失ってしまいます。

今、子どもの悪いところばかりに注目してしまう **悪いとこ探しメガネ** をかけていませんか?

今、子どもによく言っている「ダメだし」や「指示命令」のセリフを5個書いてみましょう。

例:早くしなさい! どうして片付けないの!



人は「できないところ」ではなく、「もともとあるいいところ」に注目することで伸びていく。

目に入ってくるもので人は影響を受けやすい! → 「いいとこ探しメガネ」にかけ替えましょう!  
例えば、だらしがない→だらけ という具合に親が「ダメだと思っているところ」も、

**いいとこ探しメガネ** をかけて、  
違う側面から見ると、短所が長所に早変わりしますよ☆

「いいとこ探しメガネ」をかけて、  
お子さんのいいところをできるだけたくさん書いてみましょう

お子さんは、「自分のどこを褒めてほしい!」と思っているのでしょうか?  
実際に お子さんの気持ちになって、考えてみましょう。



親の「心配しすぎな心」が子ども本来の成長を邪魔していることがあります。  
我が子の「伸びしろ」の存在を信じましょう。



# やってみよう♪ おうち de コーティング



## Step3

### I（私は）メッセージで「気持ち」を伝える

コミュニケーションで大切なのは「相手に何が伝わるか」です。  
いくら「あなたのことが大事だ」と思っている、この気持ちが家族にきちんと伝わってなくて、こじれているご家族がほとんどです。  
自分の大切な人にきちんとあなたの愛情が伝わるように、照れずに、あきらめずに、コツコツと言葉にして伝えることが大事です。

### 主語が違う3種類の伝え方

You メッセージ ..... あなたは 優しいです

I メッセージ ..... 私は「あなたは優しいなあ」と思います

We メッセージ ..... 私たちは「あなたは優しいなあ」と思います。

いろんな時に使えます！

### 子育てのシーンで一番のおススメは I メッセージ ♡

**承認** お母さんは「頑張ってるな〜」って感じたよ。

**励まし** お母さんは「あなたならきっとできる」と思う。「あなたは大丈夫だ」と思うよ。

**リクエスト** 私は、あなたが手伝ってくると助かる。片付けておいてくれるとママは嬉しいな。

お子さんのダメなところを、いいところに変換して伝える お調子者→明るい  
あなたの「周りを明るくする力」ってお母さんは本当にすごいと思う。

あなたがご家族に伝えたいことは何ですか？

夫

子1

子2

子3

ご家族に伝えたいことを「Iメッセージ」に加工してみましょう

夫

子1

子2

子3

もし、明日会えなくなるとしたら・・・あなたは家族に何を伝えますか？

自分の「人生のハンドル」は自分で握る。  
子どもの「人生のハンドル」は今誰が握っていますか？

### 見守る子育て



1年後 本当はこうなりたい！



### 現状（今の私こんな感じ～）



### イギリスのことわざ

「You can take a horse to the water, but you can't make him drink.」  
馬を水辺に連れて行くことはできても、水を飲ませることはできない

もしかしたら  
子どもに無理矢理 水を飲ませようとしていませんか？



あなたの「当たり前」が、ご主人の「当たり前」が、あなたの「当たり前」ではなく、ご主人の「当たり前」が、あなたの「当たり前」ではなかっただけ。

## 夫（人生のパートナー）を大切にする

「どうしても私ばかり、、、」という **被害者意識** があなたの心のどこかにありませんか？

- ・助けてほしい時に、助けてもらえなかった
- ・話を聴いてほしい時に聴いてもらえなかった
- ・話の途中で「おまえが悪いんじゃないの？」とさえぎられ、自分を否定された気持ちになった
- ・大事な時に、自分の味方をしてくれなかった
- ・私の要求を優先してもらえなかったなど

過去にあなたが「本当にほしかったもの」をその時のご主人は、「くれなかった！」「私のことを大切にしてもらえなかった！」という気持ち（怒り）です。

これはご主人が悪いのではなく、あなたが悪いでもありません。

子どもが生まれて、家族が増えて**やるべきことが一気に増えて**でも、その時のあなたとご主人は

「夫婦で協力しながら子育てする方法」について知らなかっただけです。

**過去と他人は変えられませんが、未来と自分は変えられます。**

Q あの時本当はどうしてほしかったのですか？

Q それをうまく伝えるには、どんな言い方に変えるといいと思いますか？

人は自分の大切なものを人から大切にされた時に、

「ああ自分は大切にされているなあ」と感じます。

あなたとご家族の大切なものを書き出し、それを大切にするにはどうしたらいいか？考えてみましょう。

	大切なもの	その大切なものを大切にする方法
あなた		
ご主人		
子 1		
子 2		
子 3		

## 夫婦仲を改善するための8つの質問



1. ご主人と結婚しようと思ったのはどうしてですか？
2. 「あこがれのご夫婦」は誰ですか？
3. そのご夫婦のどんなところがいいなあと思うのですか？
4. あなたにとって「結婚」とは何ですか？
5. あなたにとって「幸せ」とは何ですか？
6. ご主人の「いいところ」を出来るだけ沢山書き出してみてください。
7. ご主人に「ここは直してほしい」とリクエストしたいことは何ですか？
8. ご主人からよく言われていることで「自分でも本当はこうした方がいいんだろうなあ」とうすうす感じていることは何ですか？



\* 夫婦は鏡のようにお互いを映し影響し合っています \*

Love is action。愛は行動を伴う。  
ご主人を素敵なパートナーにするには、あなたがご主人の素敵なパートナーになることです。

他人は、あなたが思うほどあなたに注目していません。  
「嫌われる勇氣」を持つことが、「自分らしい人生」への第一歩♪

## 人からどう見られるか VS 自分がどうしたいか？

あなたは  
「他人からどう思われるか？」をとて気にしていませんか？

人からダメな母親だと思われたい

人から嫌われたい



これは  
人の目線（世間体）を気にしすぎていて（恐れていて）自分らしく生きていない状態です。

親がこの状態だと、子どもは苦しくなります。  
というのは、世間体を気にするあまり、そちらを優先して  
子どもの気持ちが見えなくなってしまうから。（視野が狭くなっていますよ〜）

「人からよく思われたい」ために自分の不安を埋めることを、無意識に優先してしまっていて  
「自己チューな子育て」になっていることが多いです。

### 世間体 > 子どもの気持ち

「自分らしく生きる」ためのとてもシンプルな**2つの方法**

〇〇すべき！

「人からどう思われるか」を気にして生きてるなあ。。。と気づいたら！

〇〇すべき！

1. やりたくないことをやめる
2. 本当にやりたいことをやる

〇〇すべき！



特に、本当はやりたくないことを多くやっていて、  
自分のやりたいことをあまりやっていないお母さんは幸せを感じにくくなります。  
また、どうしても子どもにも同じことを押しつけがちです。

**本当はやりたくないことは何ですか？**

やめれるかどうかは別にして、とりあえず、書き出して眺めてみましょう！

**本当はやりたいことは何ですか？**

心がワクワクすること、つついちゃうことなど

どちらも罪悪感を持たずに  
やれることからやってみよう♪



## かっこ悪い自分を受け入れる

人からどう思われているかを気にしながら生きている人は、「かっこ悪い自分」を人に見せたくないで、自分の短所や失敗が許せないことが多くなります。

自分の「許せないところ」はどこですか？

怒りっぽい自分？ 外見？ 誰かに比べてできないことが多い自分？

人は長所を出すと尊敬され、短所（かっこ悪さ）を出すと愛される♡

かっこよくありたいと「自分を大きく見せようとしている人」

VS

自分のダメなところを受け入れて「素の自分を見せてくれる人」

あなたはどっちの人が好きですか？

お母さんが自分の「かっこ悪さ」を受け入れると  
→自己受容が進み、人間力がどんどん高まっていく～☆

自己受容は他者受容に比例します。

「かっこ悪い自分」を受け入れて、自分を全肯定出来るようになると



人を受け入れる器が広がり



子どもの短所（どうにかしなくっちゃ！と思っている部分）を

「そのままでも大丈夫だ」と受け入れられるようになり

「子どもを見張らなくても大丈夫なあなた」になれます。



黙って見守ってもらえるようになった子どもは

愛情をたっぷりもらっていると感じるので、お母さんにも愛情を返したい！と思うようになります。

「与えたものが還ってくる法則」 → 愛される **姫母** です♪

他にも

自然体でラクに生きられるようになったり、人から相談されることが増えたり、毎日が楽しくなって「充実感」を感じたり、人間力がどんどん高まっていきます。

お母さんが自分の「ありのまま」を肯定できるようになると  
子どもの「今の状態」をどうにかしようとは思わなくなりです。

( ) 子どものありのままを肯定できるようになると

## 私と家族の「人生の見取り図」

長期的な視野を持つと、目先のことにイチイチ振り回されにくくなります。

経過年数		0	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	
西暦		2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
あなた	年齢								
ご主人	年齢								
子1	年齢 学年								
子2	年齢 学年								
子3	年齢 学年								
ライフイベント	進学・就職・退職など 家族の行事								
その他				東京オリンピック					
やりたいこと 大切にしたいこと	母として								
	妻として								
	自分として								

## やっぱり大事なお金の話

教育費として子どもにお金をかけると、どうしてももお金をかけた分だけその「元」をとりたくなります。そして、子どもに「何らかの成果」を出すことを求めてしまいがちに。

### 習い事チェック

習い事	月謝額	子の表情・やる気	母イライラ度数	始めた理由

親主導で始めた習い事や、子どもが途中でやる気をなくしてしまった習い事の場合には、特に親の期待や価値観を押しつけてしまうことが多く、親子関係が悪化する原因になります。

おさんは今、どんな表情をしていて、なんと言っていますか？

習い事は子ども自身が「やりたい！続けたい！」と思っているかどうかが一番大事です。





子どもたちが巣立った時に、どんな夫婦でいたいですか？

行きたい場所や一緒にやりたいことなど書いてみましょう

コーチングオフィス ままはぐ  
代表 わかばやし ゆかこ  
ICA国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ  
お問い合わせ  
✉ yukacoach17@xvf.biglobe.ne.jp

コーチングオフィス ままはぐ  
ホームページ  
<http://himehaha.net>

