

ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

自己肯定感「ほめれば上がる」ものではありません。必要なのはバランスです。褒めてるだけで叱ってくれる人がいないからグレしてしまう、、、ドラマのシチュエーションみたいにならないように気をつけてください。

自己肯定感を育てる“ほめ方”と“叱り方”の黄金バランス

1 ほめるときのポイント

行動を起こしたことを褒める・良い比較はしても悪い比較しない・“工夫したアピール”は特に褒める

2 叱るときのポイント

叱る＝感情的に怒るではありません。・短く・行動だけを指摘・人格は否定しないこれだけで子どもは受け止めやすくなります。更に余裕があれば・なぜそうしたのか？・なぜそうなってしまったのか？を聞けるといいですね。“叱りたくなる言動”の裏に隠れた“褒めたいという想い”があるかもしれません。

3 ママに余裕があればバランスがとれる

気持ちの余裕がない時や疲れている時には、叱る時に言いすぎたり、ほめる余裕がなくなりやすいものです。自分の心身に余裕がないと“お手伝いしてくれてありがとう”という気持ちがあるはずなのに“邪魔だから余計なことをするな”とイライラに変わってしまう。その後罪悪感に苛まれることはありませんか？このような悩みを抱えているママは多いです。自分だけだと嫌悪感を抱く必要はありません。24時間ママをしていると、その余裕が持てなくなります。その理由として大きな影響を与えるのが“各人の個性による考え方の違い”“心身の余裕の有無”です。では、どうするか？余裕を持つ為の一要因として、自分の個性、子どもの個性、パートナーの個性を知ることが大切です。例えば、・過去を重要視する人に未来の話をしていてもダメですし、逆も然り。・違うゴールの為のアドバイスには耳を傾けません。

ウェブコラムで具体例を詳しく掲載しています！

「子どもの自己肯定感を育てたい」そのためにはまず自分と子どもの個性を知る事、ママの心身の余裕を作ることが大切です。ASTREAでは米ぬか酵素風呂で心身の癒しの提供しております。個性分析の先生も在籍しております。子どもの特徴を知り、ママの心の余裕をつくるサポートさせていただきますので、お気軽にご連絡ください。

アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

HEALTH & BEAUTY SALON
ASTREA

100%米ぬか酵素風呂
社交ダンスレッスン

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年6月27日

No.23423478