

# ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

子どもが新しいことに挑戦しようとするとき、何より大切なのは“声かけ”です。子どもが今持っている夢が叶うか考えてみてください。自信をもって「叶います。」という人はいないかもしれませんが、全ての子どもに可能性があります。それが実現する声かけや、アプローチ方法もあります。知っているか？伝えられるか？行動に移せるか？です。

## 子どもの「どうせ無理」が消える魔法の言葉

### 1 NGワードはこれ

・「なんでできないの？」・「ちゃんとして！」・「早くして！」焦らせる言葉は子どもの脳を“緊張モード”にします。この3つのNGワードを置き換えると、「何が出来ないか、分かる？」理解の段階を確認します。説明したことを理解してるのかどうか？（伝えた言葉がきちんと伝わっているのか？）自分でやる場合のやり方が分かっているのかどうか？やり方が分かっても何か他の理由があり失敗したのか？「ママはどうしてほしいか分かる？」本人の正解とママの正解が違う可能性があるため、本人が何を考えてその行動をしたのか、聞いてみるとどこに問題があったのか明確になります。「ママの〇〇と競争しよう。まだだよ、まだだよ、ヨーイドン」焦らすとやりたくなくなります（笑）ママに勝ちたいから頑張るゲームになります。

### 2 やる気を引き出す魔法の言葉

「どうやってやる？」（思考を促す）「ここまでできたね！」（プロセスを褒める）「失敗出来たらチャンスだよ」（安心して挑戦・成長する機会を与える）子どもの行動は、親の言葉で大きく変化します。現状でクリアしてても、してなくても褒めることは可能です。今までの過程で頑張ったことを褒めるのか？これからの目標を見つけてやる気を出していることを褒めるのか？褒めて伸ばすのか叱って伸ばすのかという話をよく聞きますが、どちらでも伸びます。ただ、頑張りを否定することや、ダメなことを注意しないなどはお勧めしません。

### 3 ママの余裕が言葉ににじみ出る

悪気がなくても疲れているときはキツイ言葉になりがち。ママの気持ちに余裕があるときは自然に優しい言葉が出てきます。

子どもが今できないことにイライラする時は考えてください。今できないとダメなのか？試験に合格したいなら試験の日に出来ればいいのです。出来ないのが本番前なら大成功。本番前に出来ないことが確認出来たので、本番までに出来るように頑張ろう。0点のテストをやり直して1点以上取れたら大成功。出来ないから出来るに変わった、成長の証。テストじゃなくても、出来ないから出来るに変わったら大成功。成長の証。今まさに伸びているんです。テストで100点取れたら、大成功。勉強が身につく証です。「最近イライラしやすい…」「落ち着いて考えてられない…」そんな時は酵素風呂で温活リラックスを。体と心がほぐれると、子どもへ接する時の心の余裕ができ、言葉をやさしく変える余裕になります。その余裕のある優しい言葉が子どもの可能性を伸ばす言葉になるのです。

## ✦ 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4月23日

No.95823478