

大切な我が子のココロを守り、思いやりを育てる

《origami ココロワーク》

思いやりを育てる

= origami ココロワーク =



「思いやりは思いやりからしか育たない」

生まれたばかりの赤ちゃんの視力⇒0.02くらい

3か月ごろ⇒0.06くらい

6か月ごろ⇒0.1くらいになり立体が見えるようになる

3歳ごろ⇒大人と同じくらい1.0

白や黒や早くから認識できるが、赤ちゃんが好きな色ではないと言われています。赤・黄・緑・青の順に識別していきます。つついあかちゃんのために優しい色をセレクトしてしまいがちですが、視力が弱いあかちゃんにはぼんやりした色は識別がしにくいのです。誰しも同じように見える色。

その色の素晴らしさは成長を図るだけではない！！

色を認識することは情緒の豊かさを手に入れるのです！！

心の状態を色を使って大好きな親子で語り合ってほしい！！

始めにお伝えしておきます。

このワークではセラピー要素は含みません。
幼児教室を長年、続けてきたからこそ。

子どもにとって感情を表現することの大切さを実感しています。

色から連想されるものって、人の知識・経験・気分・願望などから概念が作り上げられています。

だからと言って、色から心理状態を探る…セラピー要素をここでは重要視していません。幼児教室を長年、続けてきたからこそ、子どもの状態を子ども自身が表現できることの大切さを実感！！

自分自身が自分の気持ちを知ること。

これは大人も子どもも同じだと感じています。
是非、もっともっとご自分を大切にしたいな～。

子どもとの関係をよりよくしたいな～と思っているお母さまとお子様に伝えていただければ…と想い、作成しました。

あなたの明日が今日よりも幸せに溢れますように…



中島優子

～強く優しいココロを育てる指育教育のココが一番の目的～

色は情緒を育てる最大の教育

色とは心を育てる素晴らしいツール

実際に教育として「色」を覚えるということが出てきます。…が、それだけではもったいない！！

実際に中島が10年前からこっそり取り入れてきた方法をあなただけに特別にお伝えいたします。

「思いやりは思いやりでしか育たない」

どうしたら思いやりを子どもの伝えることができるのか…

そんなことを考えながら子育てをしていた16年前

1. =思いやりの定義=

Weblio 辞典 「他人のために気遣ったり同情したりする気持ち。」

goo 国語辞典 「他人の身の上や心情に心を配ること。また、その気持ち。同情」

2 想像。推察。 3 思慮。分別。

とされています。

困っている子どもや泣いている子どもを見て、大人が想像し、勝手に判

断すること。そんな簡単なことではなーーーーーい。

子どもの心は子どもに聞け！！

=気持ちを言葉で表現する練習の前に自分を知る必要がある=



どの育児書にも子どもの気持ちの代弁をしよう！！

そんなことが書いてあります。でも…言葉の習得前に気持ちを代弁し続ける習慣に私は

猛反対——！！

小さなころから大人の価値観を伝え続けていく習慣がお母さん自身についてしまうから。

みんな同じように感じている。そんな価値観を持って子どもと接すること。もうやめてほしい。

①まず始めに子どもが発信していることに目を向ける。

②発信させる習慣をつける。

③語彙表現に困るようだったら、適切な言葉に言い換えて聞かせる

乳幼児期からの刷り込みをしてしまう前に、発信していること、発信することに着目する。そんな方法をお伝えします。

豊かな感情表現は色で身に付ける



人はみんな違う感情の持ち主

違うことが当たり前。そんな当たり前をわかってくれる大人が身近にいること。ここが一番の「思いやり」を育てる方法だと私は考えます。

「言葉で言わせることだけに注目すると、真実は見えてこない」

⇒子どもの声と向き合おう

そのココロの声を聞き、思いやりを育てる方法が色が最適！！

大好きなお母さんが誰よりも自分のことをわかってくれることが最高のプレゼント

実際に子どもの心についての研究を紹介



「飼い犬を失った子ども」のお話を聞いた子どもたちに気持ちを表現していくことを調べました。

- ①子どもにその時の気持ちを言葉で伝える場合
- ②表情の絵カードから選んで伝えてもらう場合

- ①の場合はなんと子どもたちはお母さんが望む答えを出そうとする。
- ②の場合は普段のその子の「思いやり」の評価と対応しているという結果

*「思いやり」の評価は普段の行動などからある程度測定
その結果と相違しているかどうかを測る

もともと言葉で伝えられない1歳から表情を通して共感をしている

それが…

言葉が話せるようになると大人の期待に沿う言葉を使うようになってしまうこと。

言葉で伝えることだけに着目することで真実は見えてこない！！

その子らしい感性を大事に育てて共感・思いやりを育てる意味でも小さなころから

色を会話に使う事が**お・ス・ス・メ**

楽しい時、喜んでいる時は見ている大人は特に心配もせずにいるために特にフォーカスはしません。

しかし、痛い時、辛い時、悔しい時などは心配のあまりついつい「痛いの?」「叩かれて悔しいの?」と代弁してしまう。いつしかこんな会話が当たり前になり繰り返されます。



何度も繰り返し聞くことでインプットが始まります。

言葉で伝えられると「そうかもな〜」なんて少しずつ相手の価値観が採用されはじめます。

こ…こわい。家庭の習慣・親の価値観のインプットが無意識に始まっている…

自分の気持ちは自分で大事にしていこうね！！



子どもがその時に感じたその想い

それはあなただけの大切な想い

より一層大切に育み、思いやりに繋げるためには思いやるお母さんの力が**必須**

でもまだ言葉の表現力も語彙力も備わっていない子どもたち。

じゃあ…どうしたら相手に伝えることができるのでしょうか。
伝えるということは、自分自身が良く知っている必要がある。

実はこれ…とっても重要！！

大人にもとっても大切なことなんですよ—————(*^-^*)

今日から是非、あなたも色を使って表現してみてくださいね。

あなたの今日の気分は何色？



言葉にしにくい感情は色で表現すべし♪

気分がいいときでも、感情は色々。心地よい、爽やか、穏やか…などなど
同じような感情も色で表してみるとみんなそれぞれ違います。

日によって違ったり、感じる人によって違ったり…

親子で表現しあってくださいね。

そして、辛い・苦しい色は身体の外に排出。
そして新たな色を吹き込んでくださいね。

我が家は喧嘩したあとの子どもの感情は灰色だったり、茶だったり、いろいろな色がぐちゃぐちゃだったり…していました笑

それでも、色にのせて感情を吐き出してみた後は…

青や水色、緑などその時によっていつも違っていました。

前述のように言葉では、とりあえず…と親の満足する言葉を発しやすい。となると、色で表現していくと汚い言葉を使う必要もなかつたりします。

子どもの心をリセットするのはもってこいのワークです。

是非、自分自身の気持ちを客観的に捉える習慣を小さなうちからつけてみてくださいね。

きっとあなたの知らない子どもの姿が見えてきます。

子ども自身が自分を大好きになること。

そして大好きなお母さんと「思いやり」の循環を始める事。

自分を客観的に捉えることから始めてみましょう。

きっと…こんな風に育てられた子どもたちは、自分を大好きになり

自分の気持ちに正直に、そしてイキイキと過ごしていくでしょう。

欲しい未来を自分で創り出す大人に…

そのきっかけはあなたのたった一言の習慣より始まります。



子どもたちの素敵な未来がより一層、輝くものに…
心から願っています。

中島優子

大切な我が子の心を守り、思いやりを育てる

《origami ココロワーク》

準備:折り紙(赤・ピンク・橙・黄・緑・黄緑・水色・青・紫・黒・茶・灰色…)



準備する折り紙は慣れるまでは、5~6枚でスタートしてみてくださいね。
理想は…この中にはないー！！なんて子どもがイメージを膨らませることも
素敵な感受性

慣れてしまったら、柄付き折り紙など子どもと一緒に買いにいってみるのもいいでしょう。

バリエーションをどんどん増やしてみてくださいね。

基本は自由に…楽しければどんな形でも十分です。

《やり方》

- ①子どもが感情を出し尽くしてからスタート
- ②子どもの自由、何色選んでも、大人が思わぬ色を選らんでもすべて許可
- ③選んだ色について、話をする「どんな感じなのかな〜。」

語彙が少ないようでしたら、ここで色に対する言葉を言葉にしてあげてみてくださいね。基本はどんな感じかな〜という質問！！

「緑⇒爽やか・穏やか・壮大・調和・リラックス・安全・新鮮・希望・自然…」

「茶⇒安定感・安らぎ・頑固・大地・力強い・汚い・退屈・陰気…」

「赤⇒愛・活力・活動的・興奮・情熱的・争い・怒り・勇気・野蛮…」

色って本当に様々なイメージを持っています。どう感じるかはその人の自由。良い悪いもありません。

決めつけなしで、色のイメージを伝えあってみてくださいね。

気持ちではなく、あくまでも色についての感情を！！です。

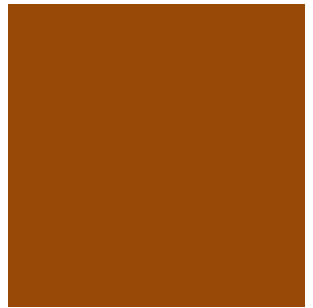
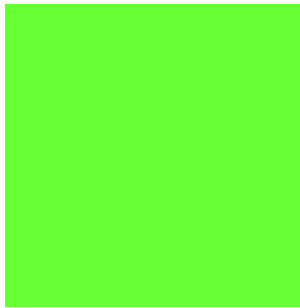
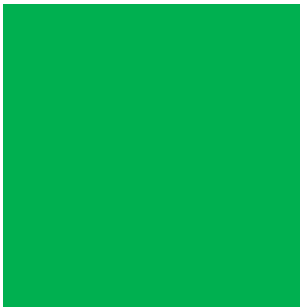
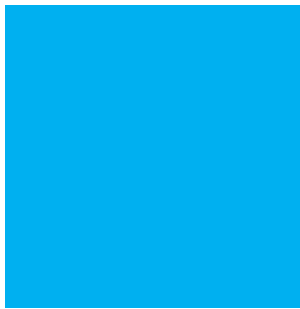
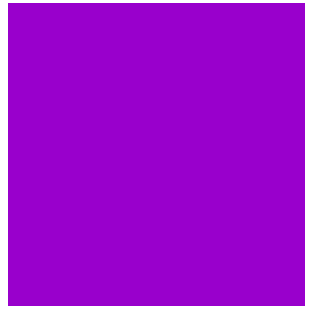
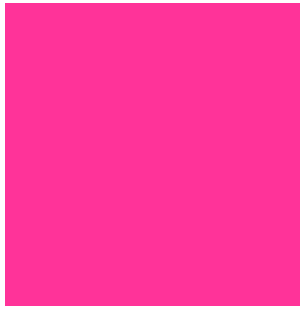
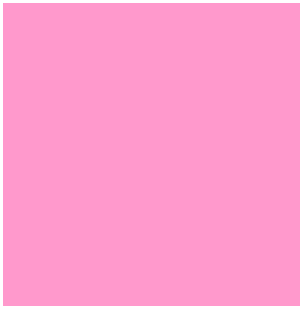
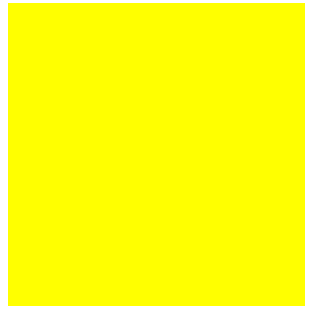
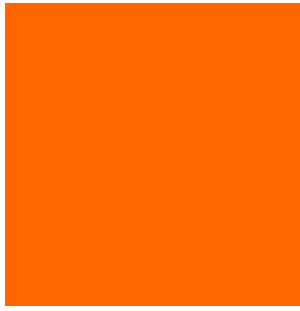
- ④「どんなあなたのココロがそう感じたんだろう〜」なんて、色から少しその出来事の感情に目を向けて、身体から出していきます。
- ⑤悪い感情の時は、出し切った後に再度、色選びをしてみてくださいね。
- ⑥心の変化が視覚化されます。

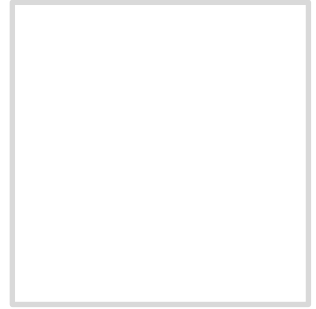
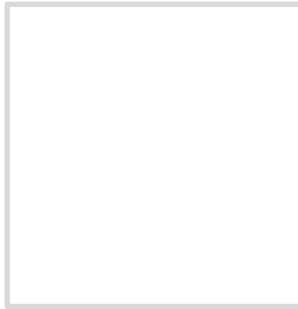
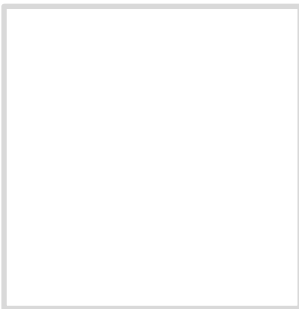
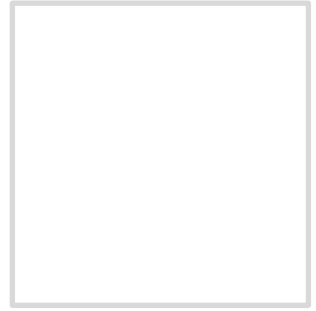
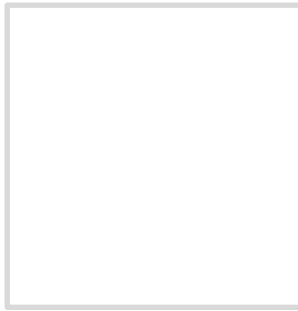
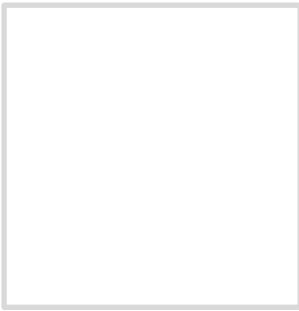
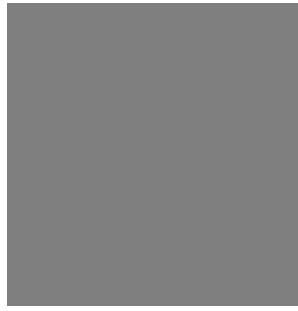
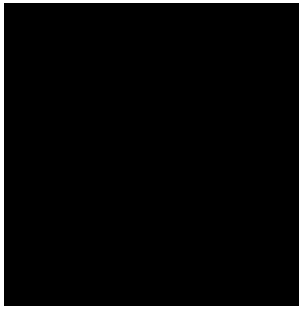
注意：喜びが絶頂の時、悲しみが大きいとき…そんな時にワークをしてしまったら、逆効果です。共に喜び、悲しみを受け取り、感情を受け取ってからすることをおススメします。

言葉にできなくても、色を選ばなくてもその時の状態はその時のもの。

無理強いはいしないでくださいね。







表現したい色が足りない時は、一緒に色塗りに使ってくださいね。
ママの感情を俯瞰してみるとときにも役立ててくださいませ。
自分の気持ちを客観的に見るときにも活躍してくれるはずです。

色が足りない…

感情豊かな子どもたちに育てている証拠です。素敵なココロを
毎日のちょっとした会話から一緒に育てていきましょう。

あなたの明日がより素敵な一日になりますように…
心から願っております。

中島優子