

# 自分で考え行動する賢い子どもを育てるお母さん教室③



指育メソッドアカデミー 主催 中島優子

@2020 yuko nakashima

# この講座のゴール

子どもの個性を世界イチ認めるお母さんとなり  
誰にも負けない個性として磨きをかける

あなたのように子どもは育つ  
生まれ持った良さをより輝かせると誰にも負けない個性で  
子どもはグングン伸びる

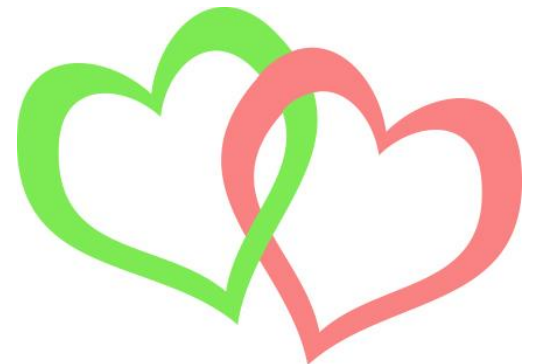
「子どもの本来の良さに  
磨きをかける思考術」

# 前回の振り返り

前回の取り組みはいかがでしたか？

一喜一憂することなく、続けて言って欲しいと思っています。  
すぐに結果がでるものではありませんが、細く長くと続けていってくださることで間違いなく、自分で考える賢い子に導いていくことができます。

- ◆取り組みをして変化がでたことはありましたか？
- ◆それは何がお子さんに伝わったのだと思いますか？
- ◆大変だったことは？
- ◆この先も続けたらどんな親子関係になると思いますか？



# 自分で考え行動する賢い子どもを育てるお母さん教室③

「子どもの本来の良さに磨きをかける思考術」  
子どもの良さを最大限に発揮！！

講座 **3** 日目

# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

## ワーク①

自分の好きなところ、気になるところをあげてみましょう。

【好きなところ】

【気になるところ】

【周りからみたあなた】



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

## 自尊心への予備知識

- ・つい人と比べてしまう
- ・他人をうらやましく思う
- ・嫉妬しやすい
- ・ないものを必要以上に欲しがってしまう
- ・デメリットを探すのが得意
- ・欠点を見つけるのが得意
- ・他者の悪い部分に行き

こんなことはありませんか？

完璧主義とも大きく関係するといわれています。

自尊心低め→完璧主義加速

自尊心が高い→完璧主義が緩和

みんな違ってみんな良い。

人と違うからこそ、良い！！



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

先程のワークでもうお気づきかと思いますが、自分が思っている自分と周りから見た自分の違い

**人はみんな素晴らしいところを持っていて必要とされる存在なのです。**

あなたはそこにいてだけで素晴らしい存在に今日は気が付いてくださいね。

◆今、優先しなければいけないことではなく楽しそうなものに飛びつく個性の子どもを見たとき

●あなたのお子さんだったら・・・

●お友達の子だったら・・・

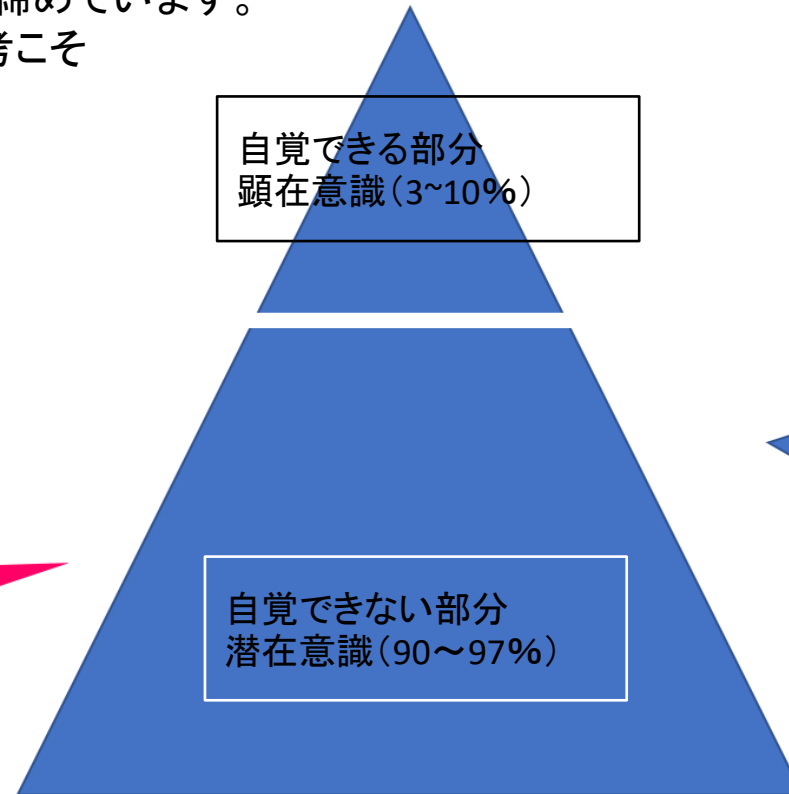
この違いは为什么呢。

# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

あなたの思考は潜在部分が大きく締めています。  
無意識に判断してしまっている思考こそ  
今日から疑ってみてくださいね。

今日からこの潜在意識を  
コントロールしていきます。

ある意味、自動操縦されている  
部分の書き換えをします



理性的  
五感（見る、聞く、触る、におう、味わう）  
を使い、判断する、選択する、悩む、不安に  
思う、希望を抱くなど、あなたが自分自身で  
コントロールできる

本能的  
良い記憶・悪い記憶、習慣、慣れ、癖、無意  
識の行動、人格、生命維持（呼吸・内臓の動  
きなど）



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

無意識を引き出す1秒返答トレーニング！  
子どもたちは自分の想いに正直に生きています。  
お腹が空けば泣き  
甘えたくなればぐずり  
楽しければ笑う

でも成長とともにあれこれ条件付けが始まりいつしか自分の想いを忘れ  
常識や周りの意見を大事にし始めてしまいます。  
それを続けると自分の本当の気持ちがわからなくなってしまいます。

でも・・・先ほど話した通りよくよく考えたつもりかもしれませんが  
そのほとんどは無意識の想いに支配されているんですよ。

1秒即答トレーニングは意識の世界を通さずに返答していきますよ——♪



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

Q1)好きな色は？

取り組んでみてどうでしたか？

Q2)一番好きな食べ物は？

考える時間がないことであなたの無意識の思考がわかります  
日々の習慣でも即答トレーニングをしてみてくださいね

Q3)好きな野菜は？

Q4)旦那様の好きなところは？

普段、じっくり考える習慣のある方の感想は  
「楽しかったー」  
人の顔色や常識について考えることする必要がないことで  
とても楽しいトレーニングだと感じる傾向にあります

Q5)好きな場所は？

Q6)子育てで大事にしていることは？

頭で考えた、素晴らしい答えよりも  
あなたの心の声の判断を大事にしてみてください

Q7)それはどうして？

Q8)子育てで一番落ち込んだ時は？

自分の想いに正直な大人の姿を子どもたちに見せて行って  
欲しいと思います。

Q9)こどもたちに一番伝えたい想いは？

Q10)どんな風に生きて行って欲しいと思っていますか？

# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

まず初めに何度も繰り返しますが、自分の状態を整えること  
1秒返答トレーニングも状態が悪いと考えられなくなります。

- ①気分転換をする
- ②毎日の幸せを探す
- ③意識を自分でコントロールする

## ワーク②

◆気分転換法は見つかりましたか？

◆毎日の幸せを探す

- ・自分ひとりで幸せを感じることを一日たくさん見つけていきます
- ・24時間以内のhappyを5つ見つけてください。

◆意識を自分でコントロールする

- ・無意識ネガティブワードを見つけて書き出してください。
- ・ここに出てきた言葉や思考があなたの無意識の思考です。



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

気分転換が得意な人、苦手な人  
幸せに目を向けるのが得意な人、苦手な人  
ついつい無意識に不安や心配に支配されネガティブワードが出てくる人

良い悪いの判断をすることなく、こんな自分をマルっと受け入れて見て下さい。  
そして、ここから毎日、無意識を変えていきます。

- ①気分転換をする
- ②毎日の幸せを探す
- ③意識を自分でコントロールする

は自分自身で毎日続けてみてください。  
そして…

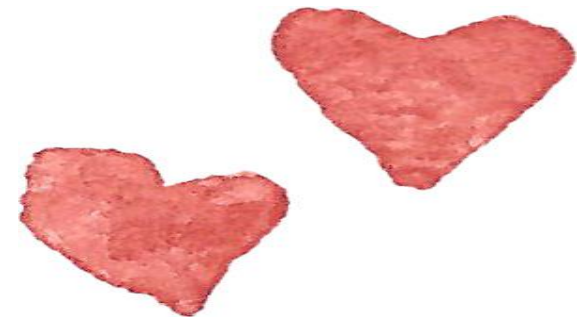
無意識を一気に変えるためにおススメ法

今日から使う言葉変えていきます。



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

**【あなたのお子さんの特徴を1分間で伝えられるようにまとめてください】**  
なるべくいつも使っている言葉を意識して表現してくださいね。



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

お母さんが今感じる上位3つの子どもの姿を書き出してください。

《良いところ》



お母さんが今感じる上位3つの子供の姿を書き出してください。

《気になっているところ》



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

言葉の変換をしていきます。

集中力がない	→ 興味関心が高い
すぐに泣く	→ 感情表現が豊か
怒りっぽい	→ 情緒豊か
人に頼る	→ 甘え上手
口が悪い	→ 気持ちに素直
しつこい	→ 粘り強い
悩みやすい	→ 思慮深い
だらしがない	→ 細かいことに拘らない
消極的	→ 用心深い

ネガティブな捉え方ではなく、良さを輝かせる言葉に変換していきますよ。



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

先程書いた「気になる場所」を良い言葉に変換してみましょう。



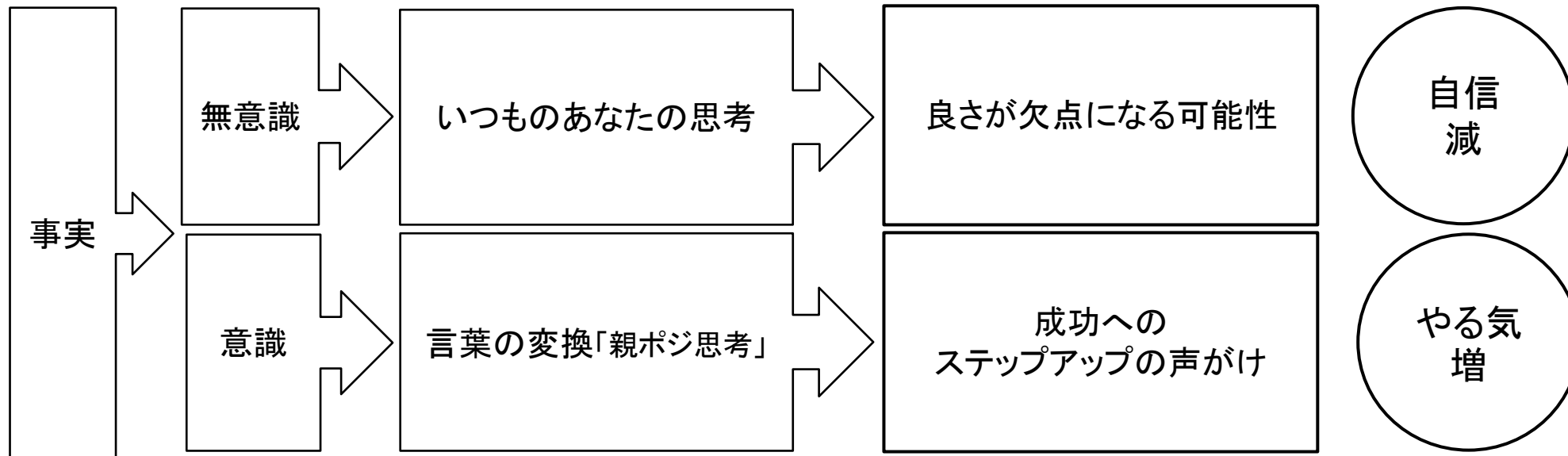
記入した【あなたのお子さんの特徴を1分間で伝えられるようにまとめてください】の課題を良いところに変換してまとめ直しましょう！！



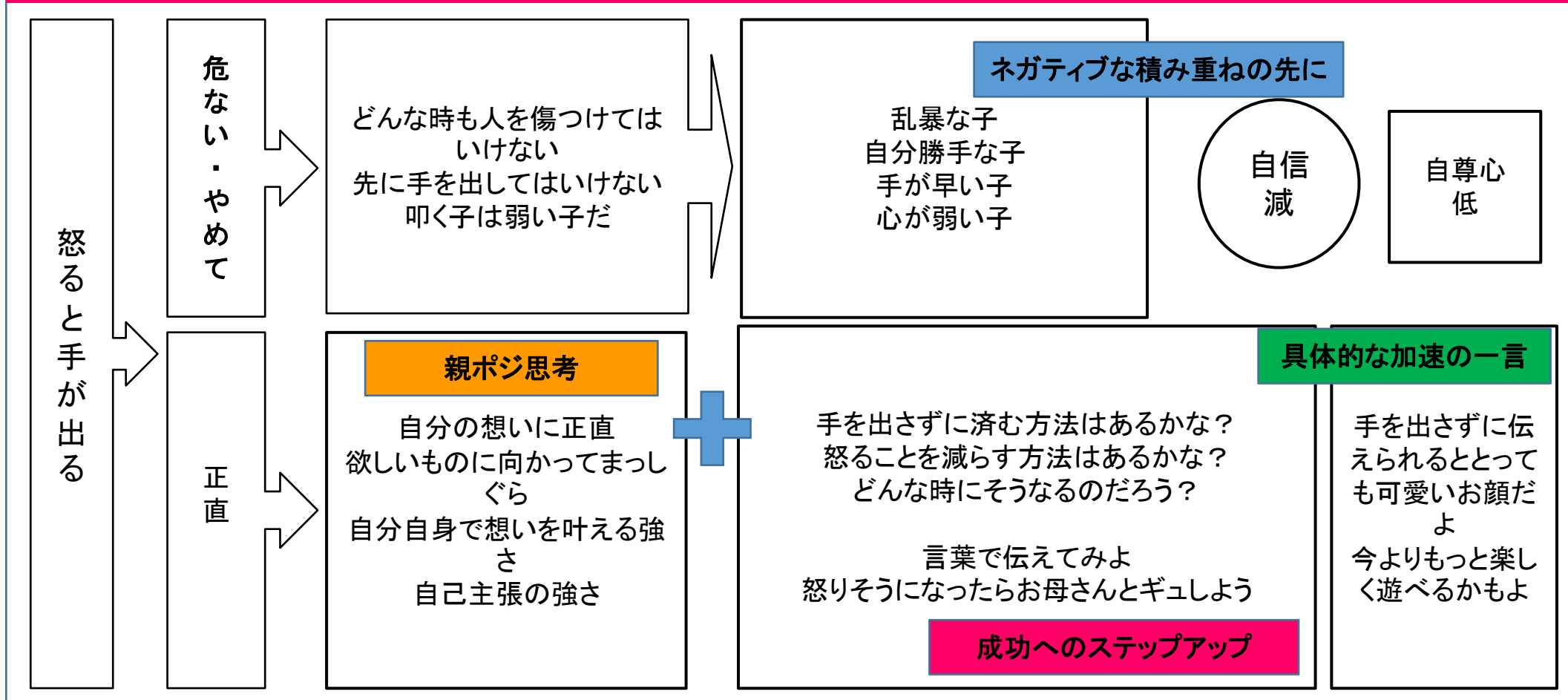


# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

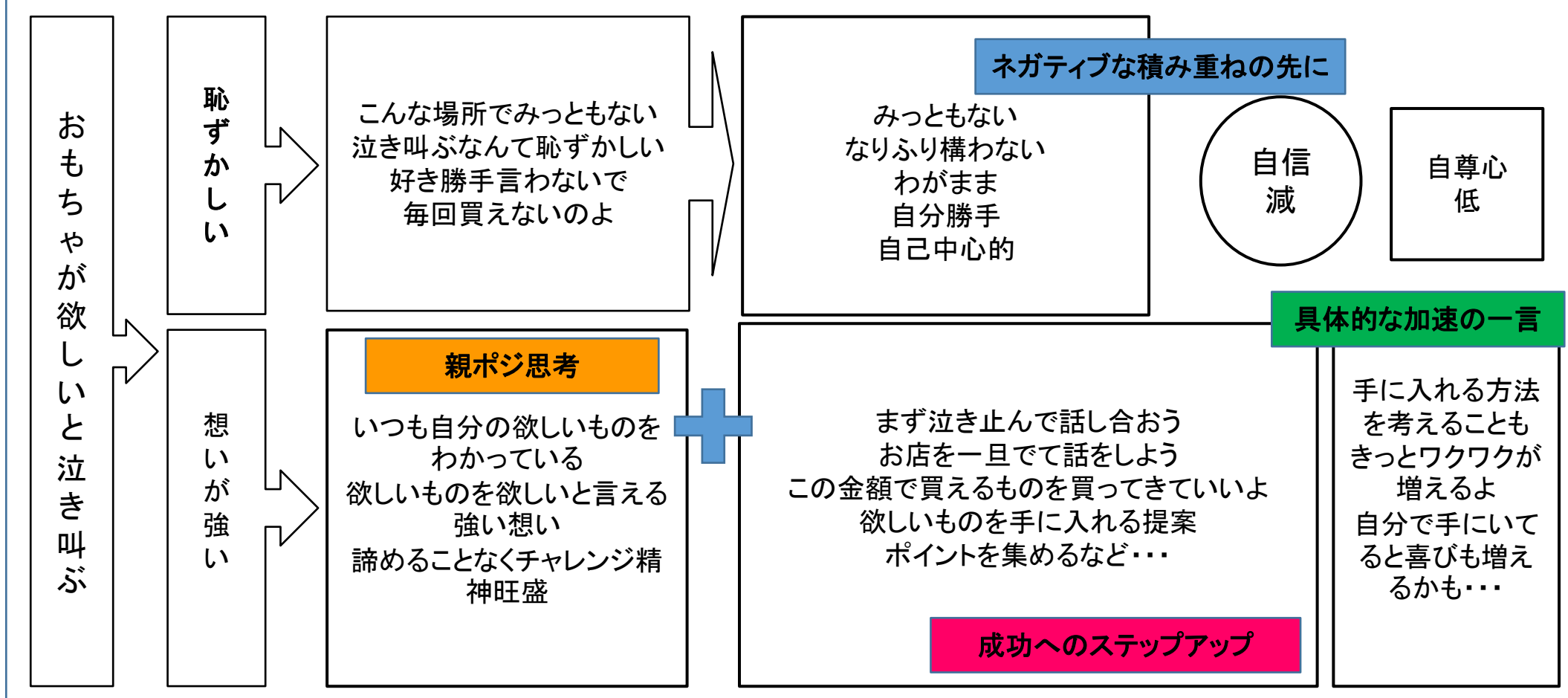
更に自尊心を育て、自分を信じられる子に育てる親バカポジティブトークについて



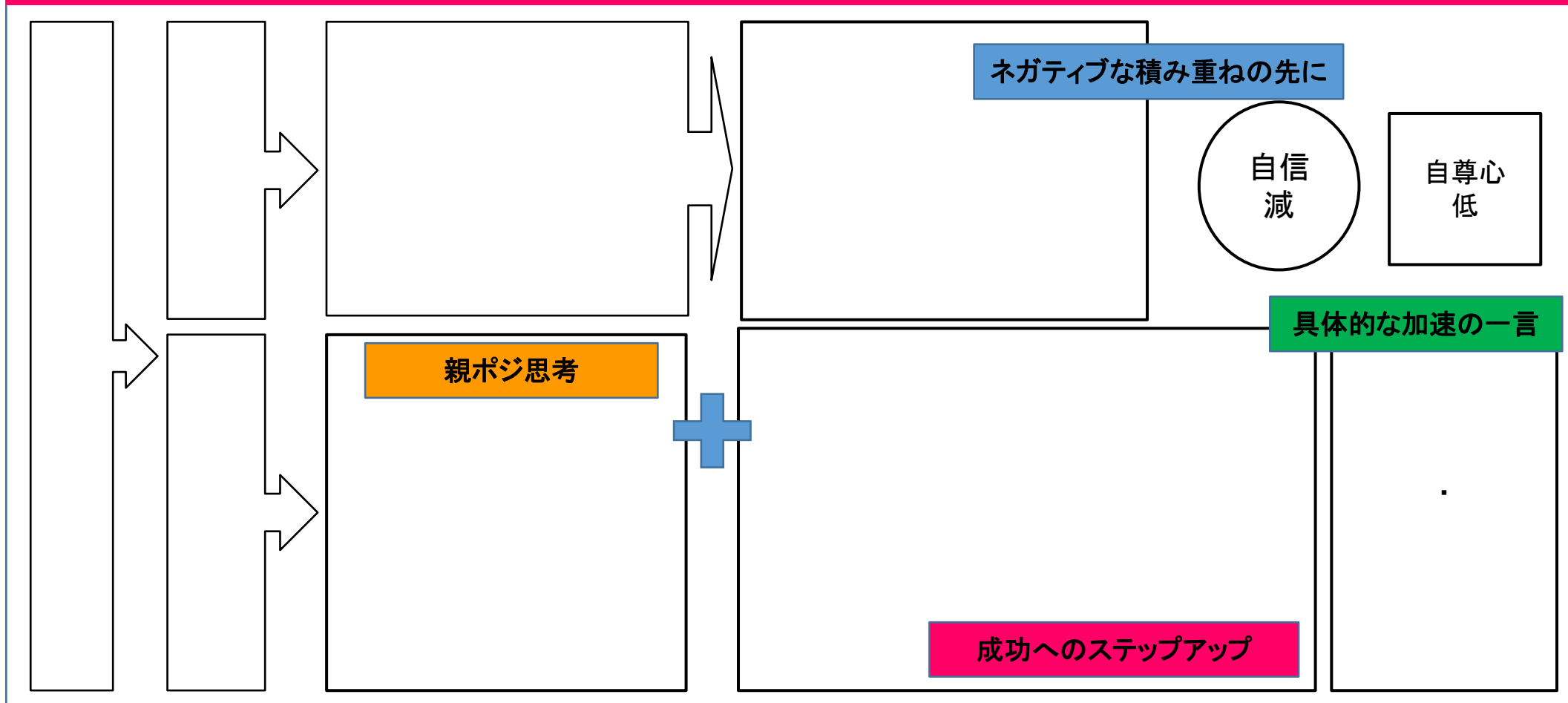
# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

もしも、ネガティブだと感じる方がいらしたら  
今日からネガティブ VS ポジティブ思考をやめましょう。

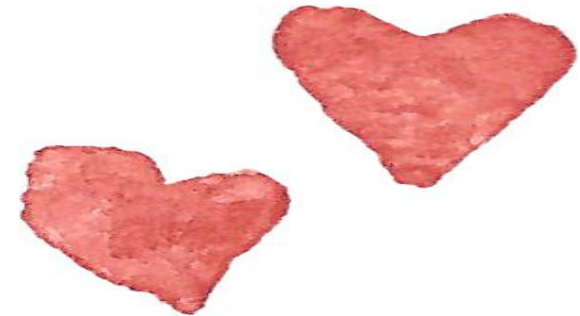
ネガティブは悩みやすい？繊細みたいな感じでしょうか？  
ポジティブは前向き・明るのかな？

ポジティブがネガティブがあるから輝くのです。  
ネガティブはポジティブという光があるから反対ができるのです。  
こうやって対比の物を見つけることでどういうものなのか知り、  
その中から自分とは・・・と考える材料にしているだけです。

言葉に良い悪いをつけているのはあなたです。

その想いを変えていくものあなたです。  
言葉の意味付けを振り返ってみてくださいね。

ポジティブの心地よさとネガティブの辛さを持ち合わせるからこそ、バランスが取れるのです。  
この感情をそのままにしておくのではなく、なぜこの感情が生まれたのかと問うことで人は成長するのです。



# 子どもの本来の良さに磨きをかける思考術

感情はお腹に表れるといわれています。お母さんもお子さんもお腹マッサージはしておいてくださいね。  
硬くなったり冷えているところは要注意

また感情を消化することもお腹にとって大事なので、ワークを引き続き取り組みしてくださいね。

心臓→大脳・舌（喜び）  
肺 →皮膚（悲しみ）  
肝臓→睡眠・目（怒り）  
腎臓→腰痛・子宮（恐れ）  
脾臓→口内（思い）

少々余談ですが・・・

こんな想いを抱えやすいといわれているので、感情と体調のどちらもご自分でコントロールしてくださいね。



# 今日のまとめ

## 「子どもの本来の良さに磨きをかける思考術」 子どもの良さを最大限に発揮！！

慣れるまでは大変かもしれませんが、習慣化すると無意識でできるようになります。  
ポジティブという言葉で表現されることが多いです。

ですが・・・実践している私は幸せ思考だと思っています。

どうせ今を過ごすなら・・・幸せな時間を増やしていこう。ただそれだけです。  
今を大事に生きる。その姿を子どもたちに見せていきたいと思っています。

子どもたちが自分の欲しい未来に向かって自分で考えて生きていく子どもたちを増やしていきたい。  
生きる喜び、家族になった喜びを感じられる親子を増やしていきたいと思っています。

中島優子

# 本日の振り返りシート

今日の講座の気づき

子どもの本来の良さに磨きをかける思考術はどんな発見がありましたか？

どんなことから始めていきたいと思いましたか？

次回までに具体的に何をするのか決めましょう。

今日からは非、子育てに取り入れてみてくださいね・自分で考える賢い親子になりましょう。