

「言葉かけ」練習帳



も・く・じ

はじめに…3

【言葉かけ練習ポイント】

第1章

“普段の言葉かけ”をちょっと変えると大きな変化が！

「～しなさい」と言わなくてもいい言葉…12

～しているね…14

【①子どもの言動を実況中継する】

一緒に、～しよう！…16

【②Let'sのスタンス】

試しに、～してみよう！…18

【③スモールステップの提案】

～すると、どうなるかな？…20

【④ゴールの先を考える】

～しているあなたが好き！…22

【⑤できていることを承認する】

「がんばって！」を言い換える言葉…25

楽しんでやろう！…27

【⑥リラックスする言葉をかける】

あなたならきっとできるよ！…29

【⑦絶対無条件の信頼】

全部受かったらどうする？…31

【⑧成功イメージが描ける言葉を使う】

遠慮しないで思いきってやってね…33

【⑨軽やかにリクエストする】

私はこれに挑戦する！…34

【⑩自らチャレンジ宣言をする】

子どもの成長をともに喜ぶ言葉…36

この前とまったく違うね…38

【⑪変化をフィードバックする】

やっぱり、できた！ やらと思ってたよ…41

【⑫「できる子」として接する】

- 私は1か月でこんなに変わらない…43 【13成長の大きさを伝える】
私にも教えてほしいな…45 【14相手を「先生」にする】
うれしい報告をありがとう！…48 【15子どもの成長に感謝する】

第2章

何かに“困っている子”に、こんな言葉かけを！

「やりたいことがわからない」と言う子どもにける言葉…52

「わからない」って「可能性は無限」ということだよ…54
【16リフレーミング】

本当はどうしたい？…56 【17本音に迫る質問】

もっとこうだったらいいなと思うことは？…59
【18目標を明確化する質問】

どんな大人になっていたい？…62
【19遠くのゴールイメージを描く質問】

人にはベストタイミングがあるんだよ…64 【20安心感を与える】

失敗を恐れる子どもにける言葉…67

成功と失敗があるわけじゃない。成功と学んだことがあるだけ…69
【21マイナスの出来事として扱わない】

今は、未成功の状態…71 【22成功する前提の言葉を使う】

ナイストライ、ナイスミス…73 【23チャレンジへの承認】

まず、10回失敗してみよう！…75 【24時には「失敗」をすすめる】

大丈夫、怖いだけだから…77 【25「感情」と「行動」を分別する】

自信がない子どもの背中を押す言葉…79

がんばらなくてもできること、それって才能…81 【26「強み」を伝える】

「自信がない」があってもいい…83 【27「許可」を出す】

「自信」はやる前にはない…85 【28「成功体験」を引き出す】

あなたにできないことはやってこない…86
【29「力はすでにある」という前提で話す】

「ある」ものを言ってみたらどうかな？…88
【30「ある」がつく言葉に言い換える】

行き詰まっている子どもにける言葉…91

順調に成長している証拠だね…93 【31「必要な過程」と伝える】

らしくないね…95 【32プラスのセルフイメージのすり込み】

それ以外は全部OK！…97 【33課題を整理する】

その体験に意味があるとしたら？…99 【34体験から得たものに着目する】

あとで美談にしよう！…102 【35プラスの物語に変える提案をする】

第3章

“未来に向けて”子どもを力づける言葉

子どもが自分の存在価値を感じる言葉…106

あなたのがんばりに、私は励まされたよ…108 【36「メッセージ」で伝える】

大切な仲間だから、ここにいてほしい…110 【37「大切な存在」と伝える】

何があっても、いつでもあなたの味方だよ…112 【38常に「味方」でいる】

あなたは本番に強いタイプだから…113 【39プラスの暗示】



あなたには他の人とは違う可能性がある…115

【40個性を認める】

子どもに自分ごととして考えるよう促す言葉…118

それは自分がコントロールできること?…120

【41「自分がコントロールできること」と「コントロールできないこと」を分別する】

あなたはどうすればいいと思う?…122

【42「自分」を主語にして考えるように質問する】

今、自分ができることは何?…124

【43「今」できることを聴く】

すべては自分が引き寄せているとしたら?…126

【44「自分が源泉」と考える】

「自分の人生、他人しだい」それでいい?…128

【45自分自身との直面を促す】

夢に向かう子どもにかけ言葉…131

やりたいと思ったことは、いつか必ずやれる…133

【46内側から湧いてくる動機を大切に】

イメージできないことは実現できない…134 【47ビジョンを描くよう促す】

夢を叶える方法の一つじゃない…136

【48無限選択肢】

やらないよりやったほうがいい…138

【49体験から学ぶ】

夢を叶えるスイッチを押そう!…140

【50コーチはブレずに伝える】

おわりに…142