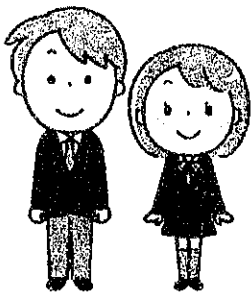


---

# 『子どものやる気をグングン 伸ばす魔法の法則』

認知行動療法で、考え方を換えれば、  
不思議なくらい子育て楽しめます。



心理カウンセラー・メンタルトレーナー あき野 由季

---

2019年11月30日(土)

三宿中学校 第3回家庭教育学級

## ■ 考え方の癖を知ろう！

(人の考えには3つの癖がある)

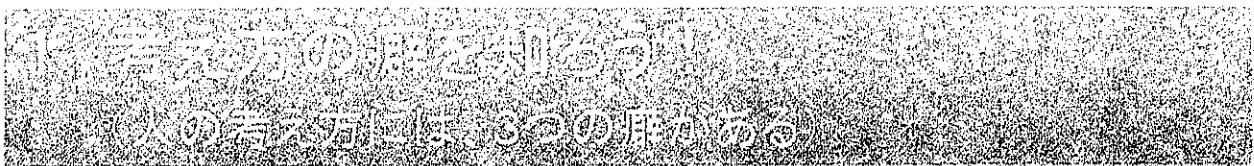
## ■ 認知行動療法って？

(認知行動療法は数学の公式と同じ)

## ■ やる気を伸ばす魔法の言葉

(これを唱えれば子どもがグングン伸びる)

2



### ・例

新宿駅の構内で、向かい側からやってくる人と  
肩がぶつかった時、あなたはどのように反応しますか？

1. 「あっ、すみません！」と、とっさに謝る。
2. 「ちょっと！痛いじゃない」とイラッとする。
3. 新宿駅の構造が悪い。お客さんのことを考えていない。

3

1を選んだ方 自己否定タイプ

2を選んだ方 他人否定タイプ

3を選んだ方 世の中否定タイプ

あなたの思考タイプはどれ？



4

では、癖が作られるメカニズムとは？

1. 思考のタイプは7歳までに形成される
2. 子は親の背中を見て育つ
3. 得意な感情を選び取っている

5

全ての人が「自己否定タイプ」「他人否定タイプ」「世の中否定タイプ」の3つの思考タイプを持っている。

心穏やか、何事もないときは、3つの思考が仲良く共存している。

⇒ストレスがかかると  
そのうちの 하나가表に出てくる

**それが考え方の「クセ」です！**



でも大丈夫！！  
考えを変えれば、どんな悩みも解決します！

6

## 2. 認知行動療法って？

(認知行動療法は数学の公式と同じ)

認知行動療法とは  
物事の偏った見方を認め、感情を手放し、違う考えを取り入れることで、気持ちを軽くする心理療法である。

- ・うつ病の患者様の治療にも取り入れられている。
- ・2010年4月より病院で受ける場合は保険診療となった。
- ・薬に頼らないので、副作用がない。

7

## どんな悩みも解決する5つの「公式」



1. 脳内ばあちゃん、もう一人の自分  
・頭の中に「おばあちゃん」や「もう一人の自分」を登場させ、慰めの言葉をいってもらおう。
2. 他人事  
・もし「友達」が同じように悩んでいたら…。なんと慰める？
3. 損得勘定  
・悩んでいる出来事から得られるメリットとデメリットを考える。
4. 過去の体験  
・過去にも同じ体験をしたことはありませんか？その時はどう乗り越え、対処した？
5. 未来・ミラクル志向  
・10年後の自分なら、ここで奇跡が起こったら……と想像してみると？

8

## 「悩み」とうまく付き合えば、生きるのがもっと楽になる！

- 悩みは2割ぐらいあった方が人生うまくいく
- 事実と考え(思い込み)は違う→明確にとらえる
- 一気に幸せは来ない
- 友人・家族に相談しても解決しない



悩みを解決できるのは『自分』  
「考え・思い込み」で悩まない。  
事実は変えられないが、考えは自分で変えられる！！

9

### 3. やる気を伸ばす魔法の言葉 (これを唱えれば子どもがグングン伸びる)

#### 1. 「へえ～そうなんだ！」

- ・ 子どもは、自分の話を聞いて欲しいと心の中で思っている。
- ・ 承認欲求を満たすことができれば、自然と心を開いてくれる。
- ・ 会話の比率、子どもが7割、親が3割くらいがちょうど良い。
- ・ 感情部分に共感すると、かなりの「聞き上手！」

10

#### 2. 「わあ～ありがとう♡」

- ・ 親になるとは、無償の愛を学ぶこと。
- ・ 子どもは、親に喜んでもらうことが大好き。
- ・ 子どもが自ら考えてしてくれたことは、少しオーバー気味に感謝する。
- ・ 次もやってみようという気持ちになる。
- ・ 大人と大人の関係。

11

## まとめ

母親(父親)が、感情を制御できている。基軸がある



「大人になること」に魅力を感じる



どんな時でも「笑顔」で周囲と接している母親(父親)を尊敬



母親(父親)に好かれない



子どもが行動する