

子育て3ステップ会話法

子どもの育て方に自信がもてるようになる



本書を許可なく複製または転送することを禁じます。

ファインリレーションズ
佐藤麻依子



目次

1. はじめに	3
2. 子育て3ステップ会話法	4
子育て3ステップ会話法ってなに?	4
ステップ1：子どもに共感する	5
ステップ2：ママの気持ちを伝える	6
ステップ3：アイデアを出し合う	8
子どもに共感するのが難しいと感じるときは?	10
3. ケース別声かけの例	11
4. ケース①「夕食前におかしをたくさん食べてしまう」	12
ママからの相談①	12
イライラママのありがちパターン	12
ニコニコママの魔法の声かけ	12
ステップ1：子どもに共感する	12
ステップ2：ママの気持ちを伝える	13
ステップ3：アイデアを出し合う	14
試してみたママの感想	15
教えて！それでもダメな場合	15
5. ケース②「おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない」	16
ママからの相談②	16
イライラママのありがちパターン	16
ニコニコママの魔法の声かけ	17
ステップ1：子どもに共感する	17
ステップ2：ママの気持ちを伝える	17
ステップ3：アイデアを出し合う	18
試してみたママの感想	18
教えて！それでもダメな場合	18
6. ケース③「何をしても「イヤ！」とすねる日がある」	20
ママからの相談③	20
イライラママのありがちパターン	20
ニコニコママの魔法の声かけ	21
ステップ1：子どもに共感する	21
ステップ2：ママの気持ちを伝える	21
ステップ3：アイデアを出し合う	22
試してみたママの感想	23
教えて！それでもダメな場合	23
7. おわりに	24

1. はじめに

「子育て3ステップ会話法®」の無料プレゼントにお申し込みいただき、ありがとうございます！

これであなたは魔法のこえかけ法を手に入れました！

この無料プレゼントは、著書「**男の子のための魔法のこえかけ 3ステップしつけ法**」から一部を抜粋・編集してお届けしています。

著書で掲載している32のケースから、次の3つのケースを選びました。

- ケース1：夕食前におかしをたくさん食べてしまう
- ケース2：おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない
- ケース3：何をしても「イヤ！」とすねる日がある

子育て3ステップ会話法は、イライラママからニコニコママに変身できる会話法です。

ケース例で紹介している声かけをそのままマネすることで、簡単に使えるようになります。

慣れてきたら、言葉を自分でアレンジして使っていきましょう。

よく「子育てに自信がない」という声が聞かれます。それは、子育てには正解がない、何が正しいのかわからない、からかもしれません。

でも、ここで紹介する「共感する」「伝える」「アイデアを出し合う」という子育て3ステップ会話法を使えば、子育てのブレない軸ができ、子育てに自信が持てるようになります。

この冊子が、あなたの子育てのお役に立てると嬉しいです。

2. 子育て3ステップ会話法

子育て3ステップ会話法ってなに？

「子育て3ステップ会話法」とは、ステップ1、ステップ2、ステップ3と順番に子どもと話しを進める会話法です。

この会話法を使うのは、子どもが「泣く」「怒る」「グズる」「イヤイヤと言う」「ダダをこねる」「カンシャクを起こす」などの「サイン」を出しているときです。

「子育て3ステップ会話法」では、次のように会話を進めていきます。

ステップ1

子どもに共感する

ステップ2

ママの気持ちを伝える

ステップ3

アイデアを出し合う

「**ステップ1**」では、**子どもに共感して**、子どもの気持ちを落ち着かせます。

これで子どものイヤイヤ行動がなくなれば、ステップは終了です。

子どもに共感しても、まだその行動が続く場合は、「ステップ2」に進みます。

「**ステップ2**」では、子どものイヤイヤ行動に困っている**ママの気持ちを伝えます**。

これで子どものイヤイヤ行動がなくなれば、ステップは終了です。

ママの気持ちを伝えても、まだその行動が続く場合は、「ステップ3」に進みます。

「**ステップ3**」では、どうすればいいか**親子でアイデアを出し合います**。

ママと子どもがお互いに十分話し合って、満足する方法を選びます。

これでステップはすべて終了です。

次に、それぞれのステップについて、くわしく説明していきますね。

ステップ1：子どもに共感する

子どものイヤイヤ行動が始まったら、まずはその子がいまどのような気持ちになっているか、子どもの立場になって考えてみましょう。

そして、子どもが感じている（思っている）ことを想像して、それを言葉にして伝えます。

これが、子どもの気持ちに寄り添う「共感」という方法です。

たとえば、子どもが転んでしまったときは「痛かったね」、泣いているときは「悲しいね」「辛かったね」と共感します。

子どもに共感するときは、ママは顔の表情や声のトーン、身振り手振りなどに気を配って、「ママはあなたの気持ちに寄り添っていますよ」という姿勢を見せながら声をかけるのがポイントです。

無表情で感情のこもっていない言い方をすると、子どもの心には届きにくくなります。

しかし、ママだって人間です。

子どもの気持ちに寄り添うなんてむずかしいと感じることもありますよね。

「言うことを聞かない子どもに頭にきて、どうしても叱っちゃう」

「毎日目の前の家事や育児に追われて、子どもの気持ちをくむ余裕なんてない」

「心身ともに疲れているのに、なんで私が子どもに共感しなきゃならないの」

と思うこともありますよね。私もそうでした。

ママだって、辛い気持ちわかってほしいですよね。

ただ、子どもに共感しながら接した方が、子どもはママの言うことを受け入れやすくなるため、結果的にはママがすご〜くラクになります。

そうです。ここは「急がば回れ」なんです。

子どもの気持ちに寄り添うためには、感情を表現する言葉をたくさん知っておくと便利です。

次の表に、さまざまな感情の言葉を紹介しますね。

肯定的な感情（ポジティブ）		否定的な感情（ネガティブ）	
うれしい	満足する	悲しい	イライラ
楽しい	爽快	さびしい	不愉快
安心	感動	辛い	つまらない
喜ぶ	和む	苦しい	むなしい
幸せ	癒される	困る	切ない
気持ちがいい	落ち着く	心配	泣ける
スッキリ	ワクワクする	不安	あきれる
さわやか	興奮する	怖い	心細い
心地よい	ほっとする	くやしい	焦る
好き	安らぐ	嫌い	情けない
おもしろい	おだやか	恥ずかしい	がっかりする
明るい	おおらか	ゆううつ	失望する
前向き	やさしい	戸惑う	後悔する

子どもがいまどのような気持ちになっているかをくみ取って、それを言葉にして伝えていきましょう。

イヤイヤと反発する子は「困った子」と思ってしまいがちですが、実は「**困っている子**」です。

ですから、ママは共感して、子どもの困っている部分を手助けしてあげればいいのです。

子どもは自分の気持ちをママにわかってもらえると、安心し、心が落ち着いてきます。

これによって、相手の言うことに耳をかたむける余裕が生まれてきます。

そして、この「安心」こそが、子どものやる気を生み出す源になります。

安心がなければ、子どもはやる気を出すことができません。

場合によっては、ママが子どもに共感してあげるだけで、イヤイヤがおさまることもあります。

そうになったらラッキー!!

これでステップは終了です。とってもラクちんですよね！

最初は、共感しただけでは、子どもはなかなか行動を変えてくれないかもしれません。

でも、だんだん成長してくると、共感だけで困った行動をしなくなる場面が増えていきます。

「ステップ1」だけですんでしまえば、子育てが本当にラクになりますよね！

ステップ2：ママの気持ちを伝える

どんなに子どもの気持ちに寄り添っても、イヤイヤ期の子どもはなかなか言うことを聞いてくれないことがあります。

共感だけでは、クリアできないのが子育ての悩みでもあり、醍醐味のひとつ。

そういう場合は、ママの「困った」という気持ちを子どもに伝えていきましょう。

つまり、「自己表現」していくのです。

ここでは、ママが心の中で思っている正直な気持ちを伝えるのがポイントです。

子どもはママの顔の表情をよく見ていますので、真剣な顔で、本気でママの困った気持ちを表現しましょう。

気迫のこもったママの声かけは、子どもの心に届きやすくなります。

子どもに困った行動を変えてもらうには、その行動をされるとママがどんな気持ちになるのかを子どもに知らせる必要があります。

それがわからないと、子どもは行動を変えようという気になりません。

ですから、「ステップ2」では、「その行動がどうして困るのかという理由」と「その行動によってママがどんな気持ちになっているか」を伝えます。つまり、「理由」+「気持ち」です。

自分の気持ちを伝えるときは、先ほどの「感情を表現する言葉の表」が役に立つので参考にしてくださいね。

たとえば、「○○ちゃんが服を着がえないと、これから出かけられないから（理由）、困っちゃうな（気持ち）」と話します。

子どもは「自分の行動でママが困っているんだ」とわかれば、どうすればいいかを自分で考えて、その行動をやめようとしてくれます。

また、「○○してくれるとうれしい」「△△だと助かる」と肯定的な表現で気持ちを伝えることもできます。

ママの気持ちが伝わって、子どもが行動を変えてくれたなら、ここでステップは終了です！

これが実現すればうれしいですよ！

でもね。そんなに簡単にはいかないんです。なにせ相手はイヤイヤ星人ですから。

こんなことでは、簡単にイヤイヤをやめてくれないこともあるでしょう。

というか、その方が多いかもしれません。

ママが困っているとわかって、それ以上に自分のやりたい（やりたくない）気持ちの方が強い場合、子どもはなかなかその行動を変えようとはしてくれません。

なぜなら、人には誰にでも欲求があるからです。自分なりの好みや考え方があります。

子どもにもその行動をし続けたい理由があるのです。

「ステップ1」で子どもに共感し、「ステップ2」でママの気持ちを伝えても、まだ子どもの行動が変わらない場合は、次の「ステップ3」に進みましょう。

ここから先が、ママの腕の見せどころです。

第4章からのケース例を参考にすれば、きっとうまくいきますよ！

ステップ3：アイデアを出し合う

子どもに共感しても、ママの気持ちを伝えてもなお、子どもが言うことを聞いてくれないときって、一体どんなときだと思いますか？

それは、「子どものやりたいこと」と、「親のやらせたいこと」が異なっているときです。

つまり、お互いの欲求がぶつかり合っている状態です。

こんなときは、**子どもと一緒にどうしたらよいかを考えましょう。**

この「ステップ3」は、双方にメリットをもたらす「Win-Win」（自分も勝ち、相手も勝ち）の考え方をベースにしています。

最初は、ママが「じゃあ、どうしたらいいか一緒に考えてみよう」「ママと〇〇ちゃんできるとアイデアを出してみよう」と声かけをすることから始めます。

まず、お互いの「困った」を解決するために、アイデアを出し合います。

アイデアはできるだけたくさん出しましょう。

そして、**出し合ったアイデアの中から、お互いに良いと思ったものを選びます。**

ここで重要なのが、ママと子どもで「一緒に考える」ということです。

ママだけが一方的にアイデアを提案するのでは、ママが命令したり、指示したりするのと同じことになってしまいます。

結局、いままでの接し方と変わりません。

「ボク(わたし)も話し合いに参加し、一緒に決めたいんだ」という気持ちを持ててこそ、子どもにそのアイデアを実行しようとする「やる気」が生まれるのです。

また、話し合いをしていく中で、子どもから「怒る」「グズる」などの反発の感情を示すサインが出る場合があります。

そんなときは、「ステップ1：子どもに共感する」方法を使って、いったん子どもの気持ちに寄り添ってください。

その後、ママに主張したいことがある場合は、「ステップ2：ママの気持ちを伝える」方法を使って、ママの思いを伝えます。

つまり、「ステップ3：アイデアを出し合う」という話し合いの中で、「ステップ1：子どもに共感する」と「ステップ2：ママの気持ちを伝える」の会話法を使うのです。

せっかく「共感」と「気持ちを伝える」という方法を手に入れたのですから、ステップ3の実行中は、命令や指示の言葉を使わずに話し合いを進めていきましょう。

これが、ステップ3を上手に進めていくコツです。

とはいえ、子どもから簡単にアイデアが出てくるかというと、なかなかそうはいかないかもしれません。

もし子どもからアイデアが出ない場合は、オープン・クエスチョンを使って、アイデアを出したくなるような質問をしてみましょう。

オープン・クエスチョンとは、相手が自由に答えを出せるような質問です。

たとえば、ママから「あなたはどうしたい?」「何かいいアイデアはあるかな?」「ほかにやれることはあるかな?」などと聞いてみます。

この方法だと子どもは積極的にアイデアが出せますね。

しかも、「ママは喜んであなたの意見を聞くよ」「なんでも話していいんだよ」という姿勢を見せることができるので、子どもが話しやすい雰囲気を作ることができます。

これとは反対に、答えを「Yes」「No」などに限定する質問のことをクローズド・クエスチョンと言います。

これはアイデアを出すという意味ではより消極的になりますが、「Yes」「No」をはっきりさせたいときや、「AとB、どっちがいいかな?」とどちらか選んでもらいたいときに使えます。

「子どもがアイデアを出す」というのには、他にもたくさんメリットがあります。

たとえば、自分で考えることで、子どもの思考が働くようになり、「考える力」が身に付きます。

さらには、たくさん会話をすることで、子どもの「言語能力」も発達していきます。

いかがですか? うれしいことがてんこ盛りですよ!

どうやってアイデアを出していくかについては、第4章以降の声かけの例を参考にしてみてくださいね。

そして、選んだアイデアを子どもが実行できたときは、子どもがしてくれた行動に対して、「感謝の言葉」をかけてあげましょう。

たとえば、こんな感じです。

着がえができたなら、「自分で着られたね」「助かるよ」

片づけができたなら、「上手におもちゃを箱に戻せたね」「ありがとう」

できたことを言葉にすることで、子どもは達成感を味わうことができます。

そして、「またやってみようかな」というやる気が出てきます。

さらに、人に認めてもらえるということは、子どもの自己肯定感がアップします。

子どもがしてくれたことに対して、ママが感謝の気持ちを伝えることはとても大切です。

忘れずに声をかけてあげましょう。

もしも、子どもが解決策をうまく実行できなかったとしても、できるだけ責めないようにしましょう。

そういう場合には、「今日は着がえがうまくできなくて残念だったね。次は一緒にがんばろうね」というように、やる気が出るような声かけをしてあげましょう。

ママが子どもをフォローしてあげることで、「次はがんばろう！」という子どものやる気をキープすることができます。

これで、すべてのステップが終了です。

魔法の3ステップしつけ法では、「ステップ1」の「子どもに共感する」が重要な役割を果たしています。

なぜなら、「ステップ1」で子どもに共感しないと、子どもの感情は高ぶるばかりで先に進むことが難しくなり、あまり効果が期待できないからです。

できるだけ、「ステップ1」、「ステップ2」、「ステップ3」と順番どおりに行いましょう。

子どもに共感するのが難しいと感じるときは？

ママに精神的な余裕がないときや、体力的に疲れているときは、子どもに共感することが難しいと感じることがあります。

そんなときは、「ステップ2」の「ママの気持ちを伝える」から始めることもできます。

「〇〇だから困る」「△△されると悲しい」などと、先にママの気持ちを伝えます。

ただし、「ステップ2」から始めた場合は、必ずその後に「ステップ1」に戻って「子どもに共感」してください。

「ステップ1」は子どもとコミュニケーションを取るうえで削除することのできない、必要不可欠なステップです。

子どもに共感して、子どもの気持ちが落ち着いたのを確認したら、「ステップ3」に進みます。

「子育て3ステップ会話法」は、完ぺきにできなくても心配はいりません。

第4章からのケース例のように進めていけば、これから少しずつできるようになっていきます。

この「子育て3ステップ会話法」を使えば、子どもとのコミュニケーションがとても楽しくなっていくので、無理せず少しずつ進めていってくださいね。

3. ケース別声かけの例

子どもが言うことをきかないと、ついガミガミと叱ってしまいがちですね。

あ～、またやっちゃった、と反省の日々。

でも、もう大丈夫！

これから紹介する「子育て3ステップ会話法」で会話を進めていけば、子どもの困った行動が少しずつ減っていきますよ。

第4章から第6章では、普段ありがちな「子どもの困った行動」のケース例を3つ紹介していきます。

これらは、著書に掲載された32ケースの中から選んだ3つです。

- ケース1：夕食前におかしをたくさん食べてしまう
- ケース2：おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない
- ケース3：何をしても「イヤ！」とすねる日がある

それぞれのケースにおいて、「イライラママ」が言いがちな声かけと、「ニコニコママ」が子育て3ステップ会話法を使った声かけの例が載っています。

どのような声かけをしたらよいかかわかるように、具体的なセリフを紹介しているので参考にしてくださいね。

特にステップ1とステップ2では、セリフの例を2～3つずつ掲載しています。自分の状況に合ったセリフを選んで使ってみてください。

これらはまさに「**このまま使える声かけテンプレート**」なので、どんどんまねしてくださいね。

「子育て3ステップ会話法」で効果的な声かけを知って、「コラ！何回言ったらわかるの！」といういままでのイライラママから卒業し、今日からニコニコママに変身しましょう！

4. ケース①「夕食前におかしをたくさん食べてしまう」

ママからの相談①

息子はおかしが大好き。夕食前には決まって「おかし食べたい！」が始まります。

夕食に影響がないように少なめに出すと、「もっとほしい」と言って、戸だなや引き出しから勝手におかしを出して食べてしまいます。

取り上げるととても怒るので、いまではそれを見逃すようになってしまいました。おかしを食べすぎると夕食を残すことがあるので、本当はやめさせたいのですが……。



イライラママのありがちパターン



おかしばかり食べたら、夜ごはん食べられなくなるわよ。

もしごはんを残したら、次からはごはん食べさせないからね！

子どもはおかしが大好きです。でも夕食に影響するくらい食べてしまうのは困りますよね。

「せっかく夕食を作ったのに、時間も食べ物もムダになるじゃない。どうしてくれるの！」と頭にきちゃう気持ちよくわかります。

食事を作るのって、時間がかかって結構大変なのに、それを子どもに残されたとしたら、怒りたくもなりますよね。

でも、ママが無理やりおかしを取り上げたりしたら、子どもはガマンする気になるどころか、よけいに反発したくなってしまうます。

「ごはんを残したら、次からはごはんは食べさせない」というような声かけは、子どもに対して「二度とごはんが食べられないかもしれない」という恐怖心を与えてしまうことも。

こわいママと思われる理由のひとつです。

ニコニコママの魔法の声かけ

ステップ1：子どもに共感する



もう少しおかしが食べたいんだね。出した分じゃ、足りなかったのね。

おなかがすいちゃって、夕食まで待ちきれないみたいだね。

4. ケース①「夕食前におかしをたくさん食べてしまう」

どうして子どもは戸だなからおかしを取って食べてしまうのでしょうか。

「おなかがすきすぎて、出した分だけでは足りず、夕食の時間まで待てないのかも」というのは、ママも察しはついていると思います。

ですから、こういう場合は、まず「もう少しおかしが食べたいんだね」「出した分じゃ足りなかったのね」と、**もっとおかしを食べたいと思う子どもの気持ちに共感**しましょう。

お腹がすいている子どもは、お腹を満たしたいという欲求の方が強く、目の前のおかしをガマンするのが難しいのです。

ママに共感されると、子どもの心は落ち着き、ママの言葉に耳をかたむける余裕が生まれます。

ステップ2：ママの気持ちを伝える



いまおかしをいっぱい食べちゃうと、夕食を残すことがあるでしょう。がんばって料理を作っても、残されるとママ悲しいな。

すぐに夕食を用意するから、できるまで待っててもらえるとうれしいな。ママはごはんを残されるのがイヤなの。

ここに置いてあるクッキーを全部食べちゃうと、甘いものを食べすぎて体に悪いから心配だな。

ママがなぜ困るのか、その気持ちを子どもにダイレクトに伝えましょう。

あなたはなぜ、子どもがおかしをたくさん食べてしまうのが気になるのでしょうか？

「がんばって作った料理を残されると悲しい」からでしょうか。

それとも、「食べ物がもったいない」と感じているからでしょうか。

健康に気をつけているママなら、塩分や糖分の取りすぎが心配になるところです。

ここでは、**ママが心の中で感じている正直な気持ちを伝えるのがポイント**になります。

ママの気持ちが伝われば、子どももなぜいま食べてはいけないのか理解できるようになります。

ステップ3 : アイデアを出し合う



夕食をあと 10 分で用意するから、それまで待ってもらえる？

サラダだけ先に準備できたから、これを食べていてくれるかな。

クッキーをあと 2 枚だけ食べて終わりにするのはどう？



3 枚食べたなら終わりにするよ。

このケースでは、ママから 3 つ、子どもから 1 つ、アイデアが出ています。

ママは、「クッキー 2 枚」や「サラダ」という代替案や、「夕食をあと 10 分で用意する」という見通しを示すアイデアを出しました。

この先の見通しがわかると、物事が受け入れやすくなることもあります。

10 分という具体的な数字を使うと、よりわかりやすくなるので効果的です。

ママと子どもと一緒にアイデアを出し合ったら、どれがいいかを話し合っ、**お互いが気に入ったアイデアを選びましょう。**

子どもがアイデアを出せないようであれば、ママから「あなたはどうしたい？」「何かいいアイデアはあるかな？」と促してみましよう。

こうすると、子どもが遠慮なくアイデアを出せるような雰囲気を作れます。

お互い話し合った結果、「クッキーを 3 枚食べる」という子どものアイデアを選びました。

ママは、息子が 3 枚食べることに「OK」を出しました。ママにとっては、本当は 1 枚も増やしたくないかもしれませんが。

でもね、このアイデアは、子どもが一生懸命自分で考えて出してくれたものです。

すごいですよね。すごく食べたい気持ちを抑えて、子どもなりに考えて譲ってくれたのです。

子どもは、「ママはボクの見解も聞いてくれた」と安心し、納得して「クッキーを全部食べる」という行動を「3 枚だけ食べる」に変えてくれました。

こんなときには、ママは行動を変えてくれた子どものアイデアを選択してあげましよう。

もしも、このときいつものように「夕食が食べられなくなるからダメよ」とママが無理やりおかしを取り上げていたら、どうなっていたでしょうか？

ママは恨まれてしまうかもしれません。食べ物の恨みはおそろしいって言いますから(笑)。

子どもが行動を変えてくれたときは、「3 枚だけにガマンしてくれるんだね。ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましよう。

試してみたママの感想

夕食を残すことがあるので、おかしをたくさん食べてしまうのには困っていましたが。でも、叱ると機嫌が悪くなるし、いままでは何て言ったらいいのかわかりませんでした。

今回「子育て3ステップ会話法」を試してみたら、息子が自分でアイデアを出してきたのでびっくりしました。

息子も選んだアイデアに満足したようで、親子でバトルしなくてすみました。



教えて！それでもダメな場合

子どもに共感し、ママの気持ちを伝え、お互いにアイデアを出し合っても、まだ困った行動が続くときがあります。

何回言っても変わらないと、叱るのも疲れちゃいますよね。

どうしてもおかしを食べるのをやめられないときは、おかしを家に置くのをやめてみましょう。

困った行動の原因となるものを取り除くのです。

子どもに働きかけるのではなく、**身の回りの環境を変えることで、ガミガミを減らすことができます。**

子どもが何か食べたいと言ってきたら、お菓子の代わりに、おにぎりやくだもの、蒸かしイモなどを用意するのもいいですね。

おかしを食べること自体はあまり気にならないのであれば、「ごはんを食べ終わったら、おかしを食べてもいいよ」とあとの楽しみにするのもひとつの方法です。

5. ケース②「おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない」

ママからの相談②

うちの息子は、使ったものを片づけられません。おもちゃを使ったらそのまま出しっぱなしです。

何回言っても忘れてしまうようで、最近は言うのも疲れてきました。

いまのうちに片づける習慣をつけたいです。



イライラママのありがちパターン



片づけないと捨てちゃうよ！

また片づけてない！そんなこともできないの？

子どもは遊ぶことに集中しているのか、片づけを忘れちゃいますよね。

出したら出しっぱなし。でもまったく気にしません。

「も～、ちゃんと片づけてよ～」と何回言ったことか。

散らかるのが気になるのは、どうやら親だけのようです。

こんなとき、「片づけないと捨てちゃうよ」と脅してやってもらいますか？

捨てられたら困るので、きっと子どもは片づけてくれるでしょう。

でも、「片づけは楽しい」「片づけるとスッキリして気持ちがいい」というイメージは持てません。

無理やりやらされると、自発的にやるのでは、大きな差があります。

自分からやってくれるようにするには、楽しくできるように工夫することが大切です。

ニコニコママの魔法の声かけ

ステップ1：子どもに共感する



あら、おもちゃそのままにしているみたいだね。

おもちゃを片づけるのを忘れちゃったみたいだね。

子どもは、単におもちゃを片づけるのを忘れてしまっただけかもしれません。

そんなときは、「おもちゃを片づけるのを忘れちゃったみたいだね」と気持ちに寄り添いましょう。

子どもはハッとして片づけていないことに気づき、片づけ始めるかもしれません。

わざとではないのに、「また片づけてない!」と言われたら、悲しいですね。

片づける気力もなくなっちゃいます。

ここでママに「忘れちゃったみたいだね」と認めてもらえたら、子どもは安心します。

共感することで、この後のやる気生まれてきます。

ステップ2：ママの気持ちを伝える



床におもちゃが置いたままだと、踏んじゃうと痛いからイヤだなあ。

おもちゃをそのままにしていると、ママ掃除機かけられないから困るな。

使ったものは自分でお片づけできるようになると助かるな。

子どもは、おもちゃを片づけなくても実質的に困ることはほとんどありません。

片づけなくても気にならないのです。だから片づけが定着しないのですね。

子どもに「おもちゃを片づけようかな」と思ってもらうには、おもちゃを片づけていないと、ママにどのような影響があるのかを伝えることが大切です。

そうすることで、「ママはこういうことで困っているんだ。だから片づけてみようかな」という気持ちになります。

ママの気持ちを伝えて、子どもが片づけてくれたなら、それはママへの思いやりの心が育った証拠です。うれしいですね。

また、ママと子どもとの「片づけのキレイレベル」にギャップがあることがあります。

5. ケース②「おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない」

男の子は特に、何でもかんでもホイホイと箱の中に入れちゃう可能性があります。そこはガマンして、片づけてくれたことを認めてあげてくださいね。

ステップ3：アイデアを出し合う



ママと一緒に片づけてみよう

よ〜いドンで、3分でキレイにする競争しようか？

〇〇ちゃんがミニカーをしまう係で、ママがブロックをしまう係をやるのはどう？



ミニカーしまう〜！

いきなり子ども一人だけで片づけるのは、ハードルが高いかもしれません。

まずは、「ママと一緒に片づける」というアイデアを出して、少しずつ自分だけでできるようにシフトしていきましょう。

次に、定番のよ〜いドンで競争するアイデアを出してみます。

時間内に終わらせるようにすれば、楽しみながらパッと片づけられます。

あとは、役割を持たせて、それぞれが片づけを行うアイデアを出すのもいいですね。

片づけられたら、「早いね〜！さすが〇〇ちゃん」「スッキリして気持ちいいね〜」「片づけてくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

試してみたママの感想

男の子は片づけが苦手と勝手に思っていたのですが、どうやら片づけ方がわからなかったみたいでした。

一緒に片づけたり、係を決めたら、ちゃんとやってくれてびっくりでした。いまはけっこう楽しく片づけをしています。



教えて！それでもダメな場合

子どもが一人で片づけられない理由にはいくつかあります。

たとえば、片づける場所（箱や棚）がない、片づける方法がわからないなどです。

5. ケース②「おもちゃを出しっぱなしで片づけをしない」

まずは、おもちゃを片づける入れ物や棚を用意し、おもちゃの定位置を作ります。

そして、これはブロック用、これはミニカー用というように、わかりやすくシールを貼りましょう。片づける方法は、ママと一緒に片づけをしながら教えていきます。

片づけができたら、そのがんばりを認めてあげましょう。一度でやれるようにはならないので、焦らず根気よくやっていきましょうね。

6. ケース③「何をしても「イヤ！」とすねる日がある」

ママからの相談③

2歳の息子は、何をしても「イヤ！」と拒否して、ずっとすねている日があります。

あれもイヤ、これもイヤで、そのわがままに付き合ってもらえません。ウンザリして「何がしたいのよ！」と怒鳴ってしまうことがあります。



イライラママのありがちパターン



わがままばかり言う子はキライよ！

何がイヤなの？何がしたいの？

2歳はイヤイヤ期の始まりです。かわいかったわが子が、イヤイヤ星人に変身するのです。

何をしても「イヤ」「イヤ！」「イヤ!!」のオンパレード！

このような行動をとるのは、**自我がめばえ、自分を主張するようになったから**です。

でも、ママからすると、こんな行動はわがままでもとても理解できません。

つい「何がしたいの？」「いい加減にして～」と言いたくなっちゃいますよね。

このころになると、ひとりでできることが増え始め、身の回りのことが少しずつ自分でできるようになってきます。

子どもは「自分でやる！」と自己主張してきますが、まだまだひとりではできないこともあります。

うまくできないと、子どもは泣いたり、キーツとなってカンシャクを起こしたりします。

こんなとき、ママはこの状況にガマンできなくなって、「わがままばかり言う子はキライよ」と言ってしまうのですよね。

「キライよ」という言葉を言われると、子どもは「自分は嫌われている」「親から愛されていない」と感じてしまいます。

また、「何がイヤなの？」「何がしたいの？」「なんで泣くの？」と立て続けに聞くのは、詰問になります。

まだ話す言葉も少ない2歳児にとっては、このように聞かれてもうまく答えることができません。

詰問されると、子どもは「ママに責められている」ように感じてしまいます。

ニコニコママの魔法の声かけ

ステップ1：子どもに共感する



自分でお靴履きたかったんだね。ママがやっちゃって悲しかったね。

時間がなくてママが履かせたのがイヤだったんだね。

「自分で！自分で！」と何でも自分でやりたがる時期になりましたね。

ママがやってしまうと子どもは「キーン！」となって、そこから先が進まなくなります。

ここからが本当に大変！

ここでママが「うるさい！」「泣かない！」と言ってしまうと、事態はさらに悪化します。

何をしても「イヤ！」という場合は、**その行動ひとつひとつについて共感**していきましょう。

たとえば、子どもは自分で靴を履きたかったのに、ママが手伝ったことで泣いてしまったら、「自分で履きたかったんだね」「ママがやっちゃって悲しかったね」「イヤだったね」と気持ちに寄り添います。

共感することが、イヤイヤの時間を短くするカギです。

それでもまだ泣いている場合は、ママが「ごめんね」と謝るのもひとつの方法です。

相手に謝ってもらえると、許してあげようという気持ちが生まれます。

ステップ2：ママの気持ちを伝える



ママは〇〇ちゃんの靴のお手伝いをしたかったけど、イヤ！と言われると辛いなあ

〇〇ちゃんがいま靴を履かないと、待ち合わせの時間に間に合わなくなるから困るな

急いでいるときは、ママが〇〇ちゃんのお靴を履かせてもOKしてくれとうれしいな

ママは、なかなか靴を履けない子どもを見て手伝っただけなのに、「イヤ！」と言われてしまいました。

子どもにイヤと言われて、「辛い」「悲しい」気持ちになったのなら、それを言葉にして返しましょう。

6. ケース③「何をしても「イヤ！」とすねる日がある」

自分の感情を伝える方法は、「自分はいまこんな気持ちになっています」と知らせているだけなので、**相手の反発が生まれにくくなります。**

ママが靴を履かせてしまって泣いたり、怒ったりしている子どもも、ママからこのような言葉を言われたら、理解してくれる可能性が高くなります。

ママの「辛い」という気持ちを聞いて、子どもがイヤイヤ行動をやめてくれたならうれしいですね。

また、時間がなくて急いでいるときもありますよね。すぐに子どもの協力を得たい場合は、「〇〇してくれると助かる」「〇〇だと嬉しい」などと声をかけてみましょう。

ステップ3：アイデアを出し合う



今日はもう履いちゃったから、次からは〇〇ちゃんが自分で履いてくれるかな？

もう一度最初から自分で履くのはどうかな？

ママは〇〇ちゃんのお靴を履かせたから、代わりにママのお靴を〇〇ちゃんが履かせてくれる？



自分で履く～！

もうすでに子どもの靴を履かせてしまったので、ママは次から自分でやってもらう案を出しました。

次に、子どもの靴はそのままにして、〇〇ちゃんには代わりにママの靴を履かせてもらう案を出しました。

この2つの案では、子どもはいまひとつ気分が乗らなかったもので、最後はもう一度自分で履いてもらう案を出しました。

このように、結局、振り出しに戻るといような結果になることもあるでしょう。

でも、「わからず屋ね。自分で履きたければ勝手に履けばいいでしょ」と叱って自分で履いてもらうのと、お互い相談した結果、自分で履いてもらうのと比べてみてください。

この後の気持ちの持ちようがまったく違うものになっているはずです。

もう一度履き直すなんて、時間もかかるし、面倒だと思いますよね。

私も同じだったので、よ～くわかります。

毎日忙しいママは、こんなに時間と手間をかける余裕なんてないんです。

6. ケース③「何をしても「イヤ！」とすねる日がある」

でもね。ここでいままでのことを振り返ってみてほしいのです。

親が指示・命令してきたことが、どんなに効果がなかったかということ(泣)。

少し手間と時間がかかったとしても、「ステップ1」「ステップ2」「ステップ3」をしていくことで、子どもの気持ちが落ち着き、安心感を与えることができているように感じませんか？

これによって、子どもにも少しずつ変化が表れてきていると思います。

こうやって密に子どもとコミュニケーションを取り、温かい親子関係を築くことによって、この先やってくる思春期や反抗期も上手に乗り越えられるようになるのです。

子どもが解決策に満足し、自分で靴を履くことができたなら、「上手だね」「自分で履けたね」とそのがんばりを認めてあげましょう。

試してみたママの感想

毎日毎日、いつでもどこでもイヤイヤ。

こっちはイライラしっぱなしで、どうしたらいいのかまったくわかりませんでした。

イヤイヤ期に突入して、子育てが辛く感じてしまいました。

でも上手に乗り切る方法がわかったので、これから試していきたいと思います。



教えて！それでもダメな場合

どんなに手を尽くしても、イヤイヤと言いつけることがあります。

これは、「〇〇したい」という子どもの欲求が強すぎて、ママのために譲れない状態になっているのです。

こんなときは、「ぎゅっと抱きしめる」「背中をさする」などのスキンシップで、子どもの気持ちを落ち着かせましょう。

そして、イヤイヤが静まるまで待つてあげてくださいね。

7. おわりに

これまで子育て3ステップ会話法の使用例を紹介してきましたが、いかがでしたか？

最初は、ちょっと難しいなと感じるかもしれません。私も覚えたての頃は、うまくできませんでした。特に心の余裕がないときはね(汗)。

でも「1日1回共感してみよう」と目標を決め、使っていくうちに少しずつできるようになっていきました。

声かけを変えてみたら、子どももしだいに変わっていき、子どもとのコミュニケーションがととも楽しくなっていました。

いまではわが家の息子たちも21歳と17歳。おかげさまで反抗期もなく、親子関係は良好です。

先日、次男にこんなことを言われました。

「お母さんが3ステップ会話法で育ててくれてよかった。僕が結婚して子どもができたら、奥さんにもこの会話法を習ってほしいと思う。でも奥さんだけが知っていても良くないから、ボクも一緒に習うよ」

こんなうれしいことはありませんでした。思わず泣きそうになっちゃいました。

でもね。私は心の中でこう思いました。

「あなたは気づいてないの？もうすでにあなたは3ステップ会話法を上手にできているよ」

実は、特に教えたりしなくても、子どもは親から学んでいるんです。「親の背中をみて子は育つ」って言いますよね。

息子は、自然と「共感する」「自分の気持ちを伝える」「アイデアを出し合う」ができる子に育ちました。

私が疲れている様子だと、「仕事で疲れちゃったんだね。ゆっくり休んでね」と声をかけてくれます。(これは、ステップ1の共感ですね)

こんなことを言われたら、疲れも吹っ飛んじゃいます(笑)。

この無料プレゼントは3つのケースしか紹介できませんでしたが、著書「男の子のための魔法のこえかけ 3ステップしつけ法」には32ケース掲載されています。

その他にも、「甘えについて」「厳しすぎるしつけの影響」「子どもの自己肯定感の高め方」「ほめて育てるの落とし穴」「賞と罰の影響」「パパに育児を手伝ってもらう方法」など、子育てにおいて気になる情報が満載です。「男の子」とありますが、もちろん女の子にも使えます。ぜひ参考になさってくださいね。

「本を読んだだけでは使えるようにならない！」という方は、講座で学ぶこともできます。

また、子育てに悩みがある方は、子育て相談も受け付けています。

あなたが子育てに自信が持てるように、これからも全力で応援します。少しでもお役に立てたらうれしいです。

ホームページ：<http://www.3stepcm.com/>