

天使の口ぐせワークの概要

〈理想開講人数〉
5名程度

〈料金（予定）〉
500円～
※500円以上は自由設定。

〈時間〉
60分程度

〈ワークの目的〉
・言葉そのものに問題があるのではなく、自分以外の人視点の学び視野を広げることを目的とする。
・なぜ子どもに「悪影響を与える言葉」として伝わってしまったのか？今は子どもにどんな言葉がプラスに働く言葉として伝えられたのか？を一緒に考える時間にするを目的とする。

〈ワークのゴールについて〉
ティチャーさんでゴールは決めていただいてOK！

〈会の目的〉
皆さんが何を感じたかを聴く
自分だったらこんな聞き方をするなど、具体的な質問例がもし思いついていたら嬉しいです。

〈天使の口ぐせワーク虎の巻〉60分程度

①アイスブレイク(会話を楽しむ)

Q1：親によく言われていた口ぐせを思い出してみよう！

- ・グループワーク
- ・双方向

などで楽しく親のことを振り返る時間にする。

「悪影響の口ぐせ」にとらわれず、ポジティブネガティブ何でも思い出していこう！

②セットアップ

口ぐせを思い出してもらって、今日はあえて自分にとって悪影響があったと感じる口ぐせを考えていきたいと思います。そこで、今日は天使の口ぐせに近づけるためのヒントを2つ持ち帰っていただきます。

③ワーク

Q2：「自分にとって悪影響だった」と感じる、親からの「口ぐせ」を思い出してみましょう。

双方向のやり取りの中で「そのときどんなことを感じてた？」かの言語化をサポートしていく。

例：大人になってから悪影響だったと気づいたパターン

〈伝えたいPOINTO〉

親からの口ぐせは、大人になっても影響があることも多い。

「子どもの為と思って度々伝えて
いること」「良かれと思って言っ
ていること」などヒントを提示し
てもいいかも！

Q3：自分が子どもに、よく言っている口ぐせ(言葉)は？

双方向質問例

- ・出してみた口ぐせの中で、悪影響があると感じた口ぐせはありますか？
- ・その口ぐせが影響を与えているとしたら、どんな影響がありそうですか？

〈POINTO〉

「子育てを決めつけない」スタンスで、良くも悪くもどんな影響があるかを想像いただく時間に。

「悪魔の口ぐせ」にとらわれないでなんでも出しいただく。

Q4：その口ぐせで伝えたいと思っていることはどんなことですか？

例

大丈夫…自分が安心したい、心配したい気持ちがある

今は子どもにどんな言葉がプラスに働くかを考えてみたいと思います。

そんなプラスに働く口ぐせを「天使の口ぐせ」と呼びたいと思います。

Q5：その口ぐせを「天使の口ぐせ」に変えるとしたら、どんな口ぐせになるでしょう？

天使の口ぐせに挑戦いただく。ここで書けなくてもOK！

④感想シェア

- ・やってみての感想伺う。

ヒントの穴埋めワークシートは、
お渡ししてもしなくてもどちらで
もOKです。

⑤まとめ：落としどころ

天使の口ぐせに近づけるヒントを2つお伝えします。

●その1→自分にとって【理解できない】言動でも、【良い悪い】を決めつけない。(p30)

●その2→今、どんな言葉が【プラス】に働くか？子どもの様子を【興味】をもって観察する。(P235)

子育てには正解もなければ、完璧な成功者もいません。

親の発言に「正解」はないけど、「不正解」はあります。

子育ての唯一の正解があるとしたら、トライ＆エラーを繰り返し、反省し素直に謝り改善していく努力の積み重ねをしていくことかもしれません。

⑥ペアレンツ・マザーズ宣伝

ペアレンツコーチングは、子どもとの自己肯定感を高める関わりを深く学ぶことができます。