命まるごと受け止めて ＝ 命の存在欲求（心の土台である）

心の力を育む

とんちゃん流 魔法の言葉かけ

受容する　聴き尋ねる　認め汲む　ほめる　やる気を起こす

酒井 智子／著



とんちゃんこと
酒井智子の



とんちゃん流魔法の言葉かけの目的

子どもが幸せな人生を送るためには、私たち大人はまず中心軸に立ち、子どもの心に何を育むのかを意識して、言葉かけや関わりをすることが重要です。

乳幼児期０歳～就学前５、６歳頃までの時期は自分の体を自由に使う方法や自分の中にある能力を使い、心と身体と五感を統合し、自分の心が今何を感じ、どうしたいと思っているのか自己対話しながら問題解決していく能力の基礎が育つ大切な時期です。

１歳３ヶ月頃には「ダメ」という禁止を理解する力があり、１歳半頃から感情をコントロールする力があります。
他者との関わりや色々な経験を通し、自己コントロールすることで、子ども自らがうまくいくこと・うまくいかないことなどを見極め判断する力を使います。

また、うまくいかない時はどうしたらうまくいくのか方法を考え工夫し、問題を解決する力を培い、子ども自らが「主体的・自発的・自主的」に活動できるようになります。

とんちゃんこと、酒井智子の「とんちゃん流魔法の言葉かけ」は、日々の生活や遊びの場を通して親が実践していくことで、子どもの「心の自律」＝「行動の自立」を促し、自己肯定感や自分を信じて実際の行動に移す力を高め、ポジティブな人格の基盤を形成するための実学です。



情緒安定　笑顔があふれる日々　健全な心身
親しい人間関係　生き生きと充実した毎日
を送るための言葉かけや関わりをはじめましょう

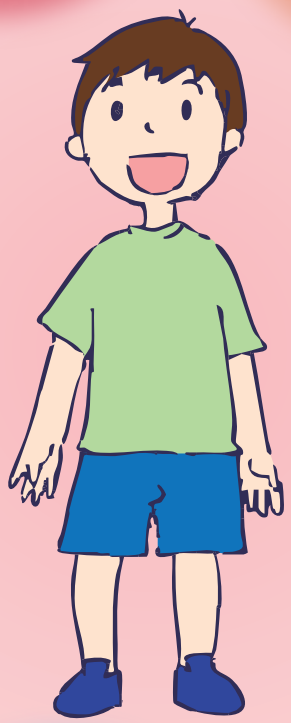
子どもはより良く生きるために
何を求めているの？

1

毅然とした親・正直な親・ブレない親の姿勢に安全で安心な心の居場所（心の安全基地）を求めている。

2

今の自分の気持ちや思いを親が受容し、聴き尋ね・認め汲み分かってくれることを求めている



3

親の心のこもったハグ無条件の愛で（ぎゅーっと抱く）スキンシップ・触れられることを求めている

4

親の本気の関わりと深い愛情がそこにあるのか…愛の存在を確認し求めている

5

子どもは自分の欲しい物を手に入れるために、泣く・怒るなどの試し行動を通し、自己受容と自己修正の環境を求めている

6

家庭内で主導権争いをする中で自分が一番である事を求めながら本当は対等な人間関係を求めている

7

心の健康、つまり健全な心身を培うために吐き出し（泣く･怒る）を通し、心の浄化を求めている

目次

P. 1 とんちゃん流の魔法の言葉かけの目的
大人のハートの中には子どもの時のハートが入っている

P. 2 子どもはより良く生きるために何を求めているの？
７つの「子どもが求めているもの」

P. 5 三つ子の魂　百まで
約 6 歳までに大人の人格の約 90%近くが培われる
顕在意識と潜在意識

P. 6 心のクセは「心の力」＝「生きる力」
作られる時期と目安
子どもの能力

P. 7 私たちの心・感情を知る

心のポジション　ー子どもの頃に決まる基本的心構えや態度
４つの対自分・対人への心構えや態度

P. 8 はじめに「想い・言葉」ありき
親・大人の「想い・言葉」が子どもの心を育てる

P. 9 親・大人の否定的想念と言葉かけや関わりの影響
子どもはなぜ、自ら行動しないの？
「心の重し」＝「思い込み」

P. 11 子どもを不幸にする一番の確実な方法は？



P. 12 とんちゃん流の魔法の言葉かけ　7つのポイント　目次
心豊かな子どもを育てるために
自分も周りもより良くなるために

P. 13 1 平常心で毅然とした姿勢を育てる中心軸の作り方
最初にやることは「言葉」より先に「姿勢」
子育てでとても重要で簡単なやり方…実践ポイント１・２

P. 19 2 子どもの心の扉を開く魔法の言葉かけ
言葉かけの流れとその効果
・とんちゃん流の一貫した言葉かけの原型
・心の土台である命の存在欲求を満たす言葉かけ
・欲求と要求の違い
・「の」と「ね」の違い
・一般的な「共感」と根本が違います

P. 29 3 「ママの想い」を冷静に伝える言葉かけ
子どもの言葉・気持ちを先に受容し、聴き尋ね、認め汲んだ（共感した）ので次はママの番
[第一段階] ママの想いや要望を情報として伝える言葉かけ
[第二段階] なぜそう思うのか、理由や訳を情報として伝える言葉かけ

P. 33 4 うまくいかない点・問題点を「責めずに伝える」言葉かけ
子どもにうまくいかない点・問題点を情報として伝える。
「止まる力、１・２・３」とは

P. 40 5 「あなたはどうしたいの？」子どもの“選ぶ力”を引き出す魔法の言葉かけ
子ども自らが意思の選択・決定ができる言葉かけ
「泣きたかったらいっぱい泣いてもいいとママは思うの」と言う許可の言葉かけの効果
それでもわがままで泣いたり、怒ったりする時の対応
子ども自らが心の浄化ができるように促す

P. 45 6 -1. 子ども自らが持つ能力への動機づけと自覚する言葉かけ
あなたは子どもに何を伝え、心にどんな力を育みますか？
能力の内在を否定した言葉かけ

P. 48 6 -2. 「小さな成功体験」を力に変える言葉かけ
結果重視よりも「今ここ」と「プロセス」を大切にする
「今ここ」と「プロセス」を褒めることがポイント

P. 49 6 -3. 子どもがどんな力を使ったかを肯定的に褒め、伝える言葉かけ
子どもにどんな力があったのか、どんな力を使ったのかを肯定的・断定的に伝え、褒める

P. 51 7 心を育てる最強のスキンシップ“ハグ”の力
心のたべもの・心の栄養は心を込めたハグ
子どもがより良く生きていくために
「無条件の愛」が心の力を育て「生きる力」となる
ハグのポイント

P. 57 応用編 イヤイヤ期・反抗期・問題行動は心のバランスをとる為の心の叫び
イヤイヤ期・反抗期は健康で順調な証拠
イヤイヤ期・反抗期の対処法

子どもはより良く生きるために
何を求めているの？

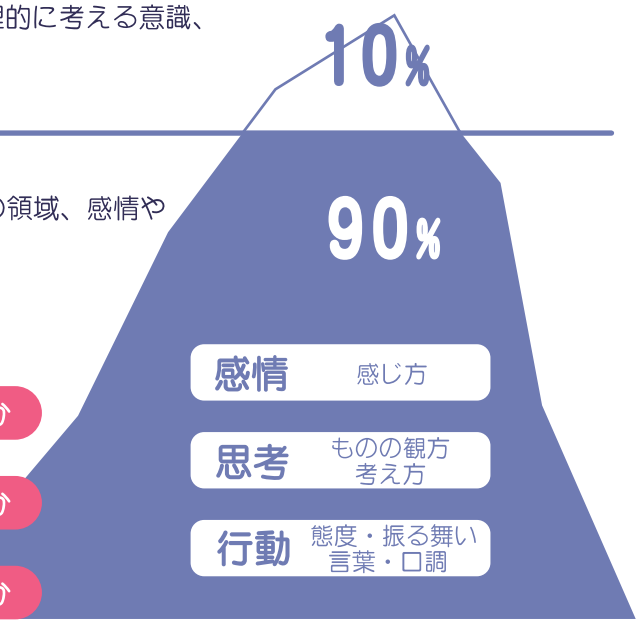
三つ子の魂百まで

約 6 歳位までに大人の人格の約 90% 近くが培われる

顕在意識 自分が自覚している意識、理性や論理的に考える意識、意思決定を行う意識

と

潜在意識 本人が自覚していない意識、無意識の領域、感情や直感、本能的な欲求



五感
- 見る
- 聴く
- 触れる
- 嗅ぐ
- 食べる

何を言われたか
何を体験したか
何を経験したか



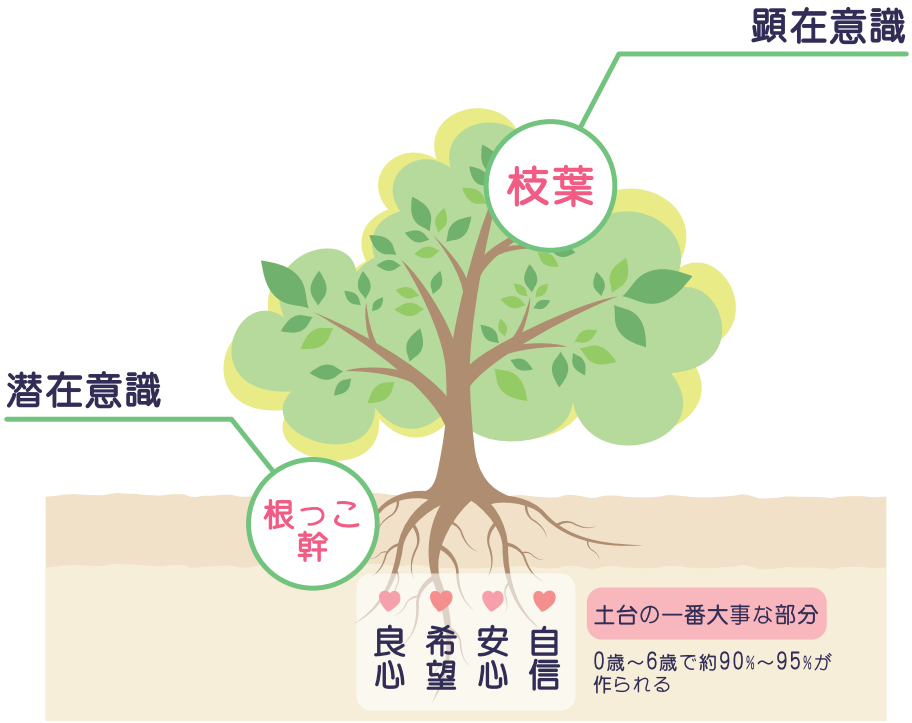
私たちは約 6 歳位までの間に、五感を通して何を見、聴き、触れ、嗅ぎ、食べ、何を言われ、どんな体験・経験をしてきたかで、心の『クセ』『性格』として無意識のうち思い込み、習慣化されます。
これは大人になっても現実社会で現象化し、数々のポジティブ（快）かネガティブ（不快）の結果や成果を作り出しています。

人は「自分の体を自由に使う方法」や「他人との関わり方、物事がうまくいく方法を考え、工夫する」ことなど、心の自律＝行動の自立をしていく為の基礎的能力の全てを生まれてから約 3 年間の体験・経験で知り、培います。
人間性や心の在り方、幸・不幸の方向性などの基礎もこの時点で決定され、一生持ち続けていきます。
心とは気の動きに感性が反応して快・不快の感情が生まれ、その感性は気持ちや想いで表現されていると私は思います。



特に 0 歳～3 歳位までに、母親や人と接する中で、実際に感じたり、体験、経験、行動することにより五感を刺激して基本感情＝基本的心構えが培われるのです。

子どもはより良く生きるために何を求めているの？



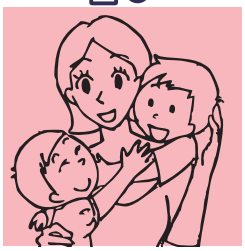
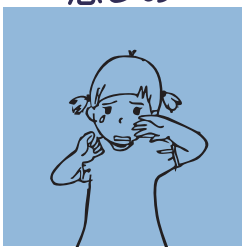
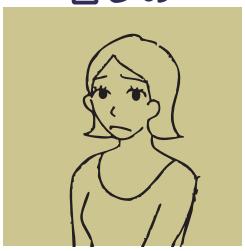
心のクセは「心の力」＝「生きる力」

作られる時期の目安と子どもの能力

時期の目安	心のクセ「心の力＝生きる力」	子どもの能力
生後～	自分を大切に思う力がある	自己肯定感
3 ケ月頃～	自分の体を自由に使う方法や能力がある	感覚統合
1. 5 歳頃～	感情や行動を切り替える力（コントロール）がある	自己調整力
1. 5 歳頃～	自分が今どう感じているか、何をどうしたいのか、自分の気持ちや考えを自覚する力がある	自己認識・自己理解力
1 歳頃～	「自分はやればできる力がある」と信じる	自己効力感
1. 8 歳頃～	自分の気持ちや考えを言葉として、表し伝える力がある	自己表現力
2 歳以上～	他人の気持ちを感じ、寄り添う力がある	共感性・思いやり
1 歳頃～	嬉しい、楽しい、知りたい、やってみたいという意欲がある	好奇心・探究心
2. 5 歳頃～	自由に「ああでもない、こうでもない」と考え工夫し、形にする力がある	創造力・想像力
2 歳前後頃～	物事がどうしたらうまくいくのかを考え、工夫し乗り越えていく力がある	レジリエンス

子どもはより良く生きるために何を求めているの？

私たちの心・感情を知る

喜び	怒り	恐怖	悲しみ	苦しみ
				
嬉しい・楽しい・ワクワク・安らぎ・幸せ・安心・愛おしい・素直・自由・自信・感動・共感	イライラ・あきらめ・寂しさ・憤る・嫌悪感・猜疑心・焦り	こわい・不安・心配・パニック・妄想・敵意・義務感・闘争心	優越・後悔・罪悪感・傷心・悲哀・同情・敗北感・虚無感・自己卑下・恥ずかしい	辛い・苦痛・しんどい・苦悩

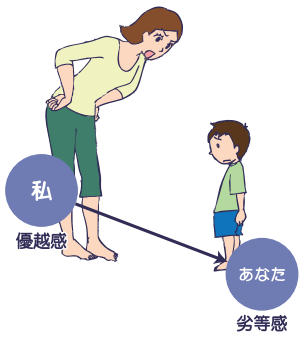
心のポジション　- 子どもの頃に決まる基本的心構えや態度 -

4つの対自分・対人への心構えや態度

私は OK

私は OK　あなたは OK ではない

相手を傷つけたり、排除し、責任転嫁をする。相手に不快感を与え、いつもイライラしている。独占的でワンマン。



私も OK　あなたも OK

一番素晴らしいポジションで自分を信じ、相手を信頼し、協力的で明るく暖かい感じを人に与える。自律性のある人。



あなたは OK ではない

あなたは OK

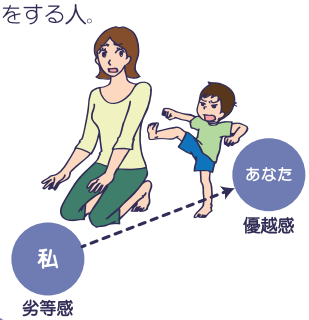
私もあなたも OK ではない

自分もダメだし相手もダメ。世の中も全てが悪い。救いようの無い最悪のポジション。自殺・犯罪者・精神異常。



私は OK ではない　あなたは OK

いつも僻みっぽく、自分はダメだ劣っているんだ、他人に比べて自分は無力だ。能力も無いんだ。そう思って生きている人。依存的になったり、責任転嫁をする人。



私は OK ではない

はじめに「想い・言葉」ありき
親・大人の「想い・言葉」が子どもの心を育てる

心に描いた想いは必ず実現する

肯定的な言葉はポジティブな**快の心**を育て
否定的な言葉はネガティブな**不快の心**を育てる

親の肯定的想念と言葉かけや関わりの影響

「〇〇ができる力がある」

子どものあるがままの今を認め受容することが重要。

今は〇〇ができていなくても、今を認め、プロセスを一つ一つ認め、ちょっとした行動でも**「できる力いっぱい　マル！」**と声をかけ、**できる力を使っていることを褒め、見守り導きます**。

子どもの意思を尋ね確認し認める言葉かけや、子どもの中にある能力を信じ伝えることで、子どもは「僕（私）にはできる力がある」「もしかしたらできるかな」「やれるかな」と思い、自分自身の中にある能力の存在に気付いて安心します。

子ども自身がその能力を自覚しスイッチを ON にして使う時に、能力は開花し、心は豊かになり、自己肯定感・自己効力感・問題を越えていく心の力が育まれるのです。



「そぉ、そうしたかったの？そぉ、そうしたかったの」
「～して欲しいとママは思うの」
「どうしたらうまくいくかなー」
「△△ちゃんには、〇〇する力があるとママは思うの」
「〇〇する力を使うことが大事だとママは思うの」
「〇〇の力いっぱい　マル！」

親・大人が**できる力がある**と信じて**一貫した姿勢と言葉かけ**をすることで、子ども自らが能力を信じ使い始める。

親・大人の否定的想念と言葉かけや関わりの影響

子どもはなぜ、自ら行動しないの？

親が言葉で言わなくても、否定的に心で言っている事、思っている事、イメージしている事、表情や振る舞い・態度などの非言語的メッセージを、五感を通し感覚的にとらえ、子どもは「ぼくはダメなんだ」「できないんだ」「無理なんだ」と感じ、思い込んでしまうのです。

人間も目に見えない『心の重し』（やれない・できない・無理・まだ早い・小さいから分からない）を親が与えると、子どもは「できない・やれない・無理だ・ダメだ」と思い込み、自分の持っている能力を発揮しなくなるのです。

マイナスの言葉かけや関わりなどの経験や体験は心にストレスを感じ、体を緊張させ萎縮し『心の重し』となり、思考・行動をストップさせ、うまくいかない人生を歩ませることになるからです。



親の「心配」「不安」「恐れ」「怒り」等の想念が、想念通りの現実となる。

子どもは心に「不安」「心配」「恐れ」を感じ、できない・やれない・無理だと思い込み、『心の重し』で自信がなく、自ら行動しない子どもの姿となり、親の想念通りの現実を作っている。

子どもはより良く生きるために何を求めているの？

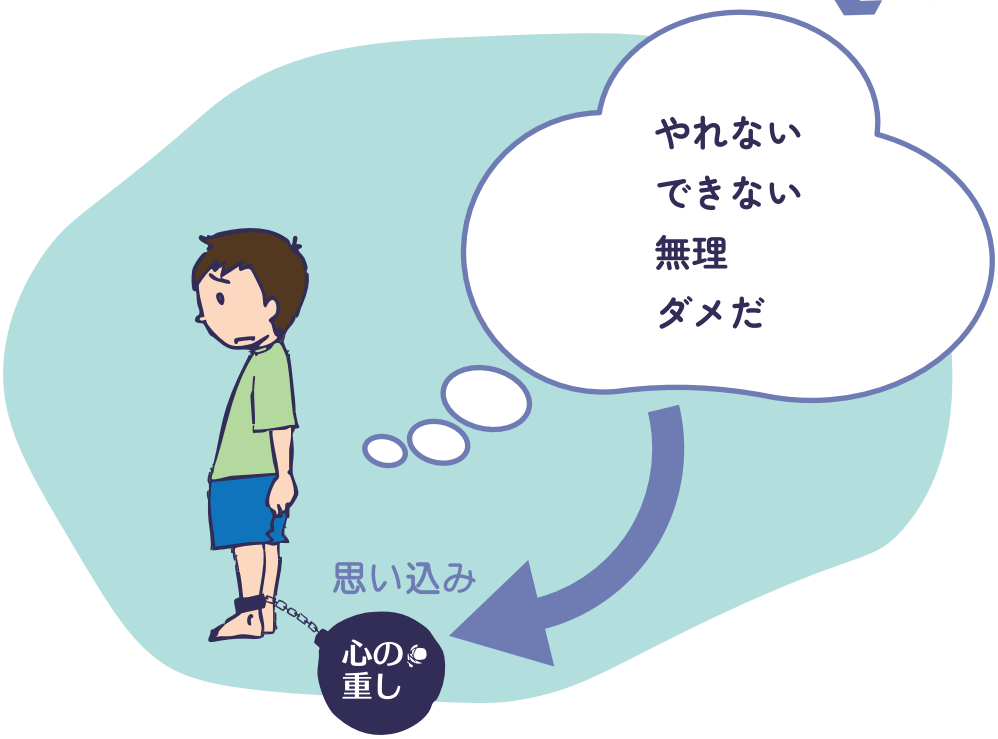
否定的な親の心とものの見方

- 「できない」「できていない」「やれない」「やれていない」という視点で子どもを見ている。
- 能力の存在に気づいていない。
- 子どもの現状だけで判断し「できない」と決めつけている。
- 「できない」「わかってない」から親が言ってしてあげる、してあげることが優しさだと思っている。
- 子どもを「何とかしなければ」「何とかしよう・何とかしたい」という意図がある。
- 失敗やうまくいかないことは悪いこと・恥ずかしいことと思って子どもを責める他責、自分を責める自責
- 子どもに「できない」「やれない」などの心の重しを与え、ストレスで心身を緊張させ、思考や行動をストップさせる。

否定的言葉かけ

「こんなこともできないの？」
「なんでできないの？」
「なんでしないの！」
「またそんなことして！」
「なんで言えないの？」
「なに　その態度」
「やめて！」
「言うことを聞きなさい！」
「ちゃんとして！」
「言った通りにやりなさい」
「ちゃんとしないなら
もう　知らない！」
無視する・拒絶する

思い込ませる



または子どもに代わって親が先に何でも考え、手を出し、口を出し完了してしまう場合では子どもは親に依存しわがままでうまくいかない人生を歩むことになる。

子どもを不幸にする一番確実な方法は？



「いつでも、何でも、
手に入れられるようにしてやる事である」

ジャン＝ジャック・ルソー（1712-1778，フランス哲学者）

子どもと目を合わせようとする姿勢





親や養育者は、子どもだけを意識し、腰を曲げ、子どもの言っていることは要求だと思い、何とかしようとして即かなえてしまうところに、わがままや癇癪（かんしゃく）を増長させる要因があるのです。

命まるごと受け止めて＝命の存在欲求（心の土台である）

心の力を育む

とんちゃん流 魔法の言葉かけ

受容する　聴き尋ねる　認め汲む　ほめる　やる気を起こす

7つのポイント＋イヤイヤ期 反抗期 問題行動の対処法

心豊かな子どもを育てるために
自分も周りもより良くなるために



1　平常心で毅然とした姿勢を育てる中心軸のつくり方　P. 13

2　子どもの心の扉を開く魔法の言葉かけ　P. 19

3　「ママの想い」を冷静に伝える言葉かけ　P. 29

4　うまくいかない点、問題点を〝責めずに伝える〟言葉かけ　P. 33

5　「あなたはどうしたいの？」子どもの〝選ぶ力〟を引き出す魔法の言葉かけ　P. 40

6
-1. 子ども自らが持つ能力への動機づけと自覚する言葉かけ　P. 45
-2. 「小さな成功体験」を力に変える言葉かけ　P. 48
-3. 子どもがどんな力を使ったかを肯定的に褒め、伝える言葉かけ　P. 49

7　心を育てる最強のスキンシップ〝ハグ〟の力　P. 51

応用編　イヤイヤ期・反抗期・問題行動は心のバランスをとる為の心の叫び　P. 57

1 平常心で毅然とした姿勢を育てる中心軸のつくり方

とんちゃん流 魔法の言葉かけ



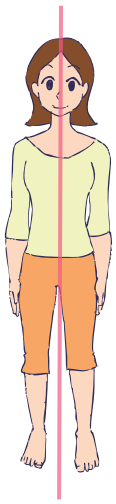
最初にやることは「言葉」より「姿勢」

親が自分自身に意識を向けグランディングして「自分自身が今は何をどうしたい、どう在りたい、どうなりたい」かの心の声を自分に問うて、心と言葉と行動と目標が一致すると在るがままの現実として現れてくるのです。

中心軸 ● ● ● 自他尊重の対等感で平常心で毅然とした姿勢

グランディング ▶ 地に足をつける

① 地に足をつける
② 「止まる力、1・2・3」と、自分自身に意識を向ける
③ 腰骨を立てる（命門を開く）
④ 下丹田（へその下 3cm）を意識し、肛門を締める
⑤ 胸腺を 3cm 上に上げるイメージしたまま
⑥ 息を吐き、肩の力を抜く



センターリング ▶ 頭の中心 百会→体中→地（足）へと 1本の棒が通っているイメージ

腰骨を立て（命門を開く）、真っ直ぐにすることにより、宇宙のエネルギーが体内に流れ、心身と共に気が満ち、穏やかで腹が据わりブレない心となり、心も身体も健康になる。



ブリージング ▶ 呼吸法

① 口から「ハァー、フー」と息を出し、出し切る
② ゆっくりと鼻から腹式で全身に空気を吸い込み、肩で息を 1・2・3と止め
③ 口から吐き、肩の力を抜く

➡【実践ポイント 1】を参照

地に足をつけ、「止まる力、1・2・3」と自分自身に意識を向けると
「心の自律」＝「行動の自立」「ゆとり」「間」を作ることができる

実践ポイント 1 「踵落とし」は振動が全身の調律作用を持つ

- 自分自身に意識を向け、踵をストンと落とす（5～10 回程度）。
- 息を整えながら「今、自分は地球と繋がっている」と意識を向ける。
- 終わったあと、中心軸に居る。心と体の変化にそっと気づく時間をとる。

実践 1.2 を日々取り入れることで培われる内的変化

- 地に足がついた感覚 ＝ グランディングされた自信
- 小さなことで動じない心 ＝ 揺るぎない精神安定性
- 自然体でいられる ＝ 本来のリズムに戻る力
- 活力の再点火 ＝ 生きる力 ＝ 内なる生命のエネルギーの実感

実践ポイント 2 子育てでとても重要で簡単なやり方 地に足がついた毅然とした OK の姿勢



1. 自分自身に意識を向け、「止まる力、１・２・３」と声に出し、腰骨を立て、胸腺を 3cm 上にあげることを意識する。
2. 右手で OK サインを作り、それを左手の手のひらの上にのせ、へそのあたりに置く。
3. 息を、口でフーッと少しずつ吐きながら肩の力を抜き、吐き切る。
4. 息を吐ききったら今度は鼻でゆっくり空気を全身に吸い込み、いっぱいになったら肩で一旦１・２・３と止め、口からフーッと少しずつ息を吐き、肩の力を抜く。
5. ③と④を 2 回繰り返し、そのままの姿勢で、自然に呼吸をする。
6. 右手の OK サインを左手の手のひらの上にのせたまま、再度自分自身を意識してゆっくりと「今でいい」「私は OK」「私はできる」と自分自身に伝える。



平常心で毅然とした姿勢

OK 姿勢

基盤となる腹が据わることが重要

- 腰骨を立てる＝命門を開く＝自律神経（交感・副交換）のバランスが取りやすくなり、落ち着いた表情・声になる
- 腹【丹田】魂 ＝ 覚悟・腹を据える・腑に落ちる・肝っ魂・気を鎮める
- 胸【胸腺】心 ＝ 愛 ＝ 心満たされる・安心・穏やか・幸せと関連し、自己効力感（できる感覚）が高まる
- 頭【第三の目】意識 ＝ 意識が集中し直感が働くと魂がぶれず、どうしたらうまくいくのか考え、現実社会で実現させる

うまくいく 平常心で毅然とした姿勢と言葉かけ

「親が変われば子が変わる」

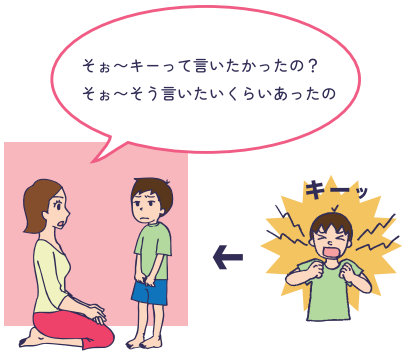
OK 姿勢の実際











「心の自律」なくして「行動の自立」なし



人は心を律して初めて、人として自立することができる

親が平常心で毅然とした姿勢は
子どもの心の居場所は「心の安全基地」

平常心で毅然とした姿勢 ＝ 身体で示す**心の安全基地**

「毅然とした姿勢」とは、声を荒げたり威圧することではなく、落ち着き安定し揺らがない態度を身体で示すこと

腰骨を立て胸を開いた姿勢

グランディングしている
- 地に足がつき、落ち着いた存在感を放っている
- 子どもが「自分を受け止めてくれる」と直感し安心する

視線や声のトーンが安定している

▶▶ **毅然さ**
↓
限界を示しつつ、伝える
これ以上はうまくいかない事の限度
↓
厳しさ・優しさ・愛情が伝わる

心の安全基地の条件

安全基地の条件は **一貫性** ▶▶

- 親が自分自身に意識を向け、「止まる力、1・2・3」と声に出し、腰骨を立て、胸腺を 3cm 上にあげることを意識する
- 子どもを受容し、聴き尋ね、認め汲む（共感する）言葉かけの行為が子どもを安心させ、心の扉を開く働きかけになる
- 全てはハグで始まりハグで終わる

➡ 魔法の言葉かけ5を参照

- 親の毅然とした姿勢は心の安全基地を身体で伝えるサイン
  ➜ 親が毅然としていると子どもは「ここは大丈夫」と無意識に感じる
- 親の毅然とした変わらない姿は「子どもの心の安心」「挑戦する勇気」「自己肯定感」「自己効力感」「レジリエンス」の基盤を作る

子どもへの効果

- 安心して気持ちや感情を出せる
  ➜ 親が動揺しないとわかると子どもは気持ちや怒り・不安を安心して表現できる
- 「心の自律」＝「行動の自立」の基盤ができる
  ➜ 限界を毅然と示されることで甘えを許され、「心の自律」＝「行動の自立」のバランスがとれる
- 興味・好奇心で探求意欲が高まる
  ➜ 「困ったら戻れる」安心できる基地がある
  ➜ いろんなことにチャレンジし、小さな成功体験を積み重ねる
  「失敗しても大丈夫」といつも許し守られながら、安心して戻れる心の居場所

動揺している姿勢

NG 姿勢

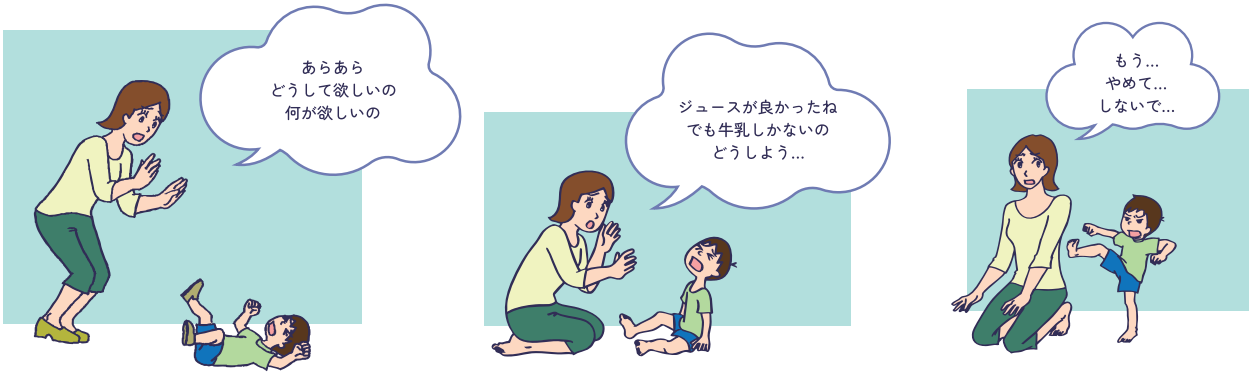
- 心が揺れる
- 心ここにあらず ＝ なんとかしなければと 不安・心配・怒り・悲しみ・頭にくる・意識がとぶ・血が上がる・気が上がる
- 胸騒ぎ

うまくいかない動揺している姿勢と言葉かけ

- 子どもと目を合わせようとして膝を曲げ前屈みの媚びている姿勢
- 親の不安や自信の無さからくる オロオロ、ソワソワ、グラグラしている前屈みの姿勢
- 親のイライラ、焦り、怒りなどの威圧的な姿勢

NG 姿勢の実際





NG姿勢で子どものマイナスの気持ちや感情、そして行動を「よしよし」とストロークすると、子どもの行動・言動・感情がますますエスカレートしていきます。

▼

前屈みで膝や腰を曲げて話しかけても甘やかすだけ…

▼

親も子も心の自律＝行動の自立ができない

▼

うまくいかない人間関係を作ってしまう

言葉かけの流れとその効果

心の力＝生きる力

約90％が乳幼児期から就学前の0歳～5・6歳に作られる

言葉かけの流れ	親の行動・声かけ	子どもへの効果
姿勢・中心軸のつくり方	迷わなくなる・自信が持てるようになる イライラやもやもやが少なくなる やる気が続く	「ママは私を見ている」「いけないことはいけないと伝えてくれる」「ママは本気」という安心感・良い人間関係が育つ
子どもの欲求・意思を受容し聴き尋ね確認	良し悪しの評価の前に子どものあるがままを受容し意思を尋ね確認する	防衛反応がなく素直に自らの意思を再確認し、「Yes」「No」が表現でき、自主的に動き始める
子どもの意思を認め汲み共感	子どもの欲求・意思を受容する	心が満たされ、その子らしくいられる
ママの思いを情報として伝える	ママの意思や願いや要望を情報として伝える	安心して情報を理解、判断、納得し解決していく
問いかける	「次はどうしたらうまくいくかなー？」	主体的思考を引き出す
支援する	必要最小限のうまくいくヒントを提案する 「～したらうまくいくとママは思うの」	○○したらうまく行くという成功体験を自ら作り出し、自己効力感を強化する
尋ねる	「よーく見て欲しいとママは思うの」 「あなたはどうしたいの？」 「帰るの？帰らないの？」	情報を正しく素直に受け取り、見極め、判断し、自分が〝どうしたいのか〟〝どうありたいのか〟など自分の想いを伝え、問題解決へつなげる
能力の自覚	「～の力があるとママは思うの」 「できる力があるとママは思うの」	内発的動機づけを維持
褒める	〝今ここ〟のプロセスで具体的にどんな能力・～の力を使っているのかを褒める	内在する力を信じ、自己肯定感・自己効力感・レジデンスを高める
心豊かな子どもを育てる〝ハグ〟	心を込めて抱き込む ①「ママは○○ちゃんが大好き」 ②「○○ちゃんはママの大事な大事な宝物」 ③「○○ちゃんは　いい子」	心の栄養・幸せの源・自尊心が育つ ストレスを軽減 感情コントロールを学びやすくなる 安心感や絆を深める



心のエンジン



安全な環境

自分らしくいられる

自主性・自発性を促す
とんちゃん流 魔法の言葉かけ

- より良い人間関係を作りあげる方法
- こじれた人間関係を改善する方法
- 可能性・能力・才能を認め、自主性・自発性を促す方法

2 子どもの心の扉を開く魔法の言葉かけ

とんちゃん流 魔法の言葉かけ



心の土台である 命の存在欲求を満たす言葉かけ

受容 → 「そぉ～、○○○○なの？」 ← 聴き尋ねる

そぉ～（うなずき） ＋ 子どもの言葉の復唱＋の？

→ 子どもが安心し素直になる言葉かけ

子どもが自分の意思を再確認し、それに対して「Yes」「No」が言える

事例「心の扉を開くポイント」 まずあるがままを受容し、聴き オウム返しで尋ね、認め汲むことから

事例：「ママ、お友達に遊ばないって言われた」

一般的…
「誰がそう言ったの？」
「何で遊ばないって言われたの？」
「その位で泣かないの！」

1	子どもの言葉・気持ちをあるがまま受け止め、聴き オウム返しで尋ね、確認する そぉ～＋子どもの言葉＋の？	「そぉ～、お友達に遊ばないって言われたの？」	まず、あるがままの今を受け入れ尋ねる子どもの言った言葉の確認と自分が聞いた言葉の確認
2	オウム返しで繰り返し認め汲む（共感）	「そぉ～、お友達に遊ばないって言われたの」	子 欲求…「言いたい」「したい」「欲しい」「思う」 ↓ 親 「言いたいの？」「したいの？」「欲しいの？」「思うの？」
3	どんな気持ちだったかを聴き尋ねる	「お友達に遊ばないって言われてどんな気持ちだったの？」	子どもが安心し、素直になる
4	子どもが伝えてきた気持ちの確認	子：「イヤだったよ」 「そぉ～、イヤだったの？」	「そうだ」と子ども自身が納得する
5	気持ち＋の を復唱し、共感する	「そぉ～、イヤだったの」	相手の言った言葉の確認と自分が聴いた言葉の確認
6	子どもの気持ちを 2～3 回、繰り返し気持ちをしっかり汲む	「そぉ～、イヤだったの？」 「そぉ～、イヤだったの」	子どもの心がほっと癒される
7	客観的に自分自身や他者、そして状況や環境を見（観察）、うまくいくのか、うまくいかないのか判断できる力を使えるように質問する	「よーく見て欲しいとママは思うの」 「何があったの？」 「あなたはどうしたいの？」 「あなたはどうだったの？」 「誰がどうしたの？（そのことが）どうだったの？」 「（そのことは）どう感じた・思ったの？」	子どもが本音を言える 感性に問いかける 気持ちを認め、汲むことをしないで知りたいことを質問すると、子どもは黙り自己防衛の形をとる

「聴き尋ねる」とは

「あなたの伝えていることは〇〇ってことなの？」と、
子どもの言葉を聴いて、子どもの言葉をオウム返しで尋ね確認をしている事です。

言葉かけで大切にしたいこと

- 批評・批判・比較ではなく、子どものあるがままの心の土台である命の存在欲求を受容し、聴き尋ね確認し、認め汲み共感します。
- 子ども自身が、自分はどう感じて、どんな気持ちなのか、どうしたいのか、どうありたいのかを自己認識します。
- 親が中心軸（グランディング）でいることで、子どもは安全で安心する環境になり、子どもの心の土台が育ちます。そこで「どうしたらうまくいくかなー？」と子どもに尋ねることで、子どもはどうしたらうまくいくのか自ら問題解決をしていきます。

➡ 魔法の言葉かけ 5 参照

声かけの事例



子どもは、ただ
～と言いたい



親はまず、子どもの言葉を受容し、
聴き尋ね確認し、認め汲み共感する

「あっち行って」	⟷	「そぉ～、あっち行ってって言いたいの？そぉ～、あっち行ってって言いたいの」
「ママがいい」	⟷	「そぉ～、ママがいいの？そぉ～、ママがいいの」
泣く	⟷	「そぉ～、泣きたいの？そぉ～、泣きたいの」
「イヤだー」	⟷	「そぉ～、イヤなの？そぉ～、イヤなの」
「ママして！ママして！」	⟷	「そぉ～、ママにして欲しいの？そぉ～、ママにして欲しいの」
「できない！できない！」	⟷	「そぉ～、できないと思うの？そぉ～、できないと思うの」
「うるさいな！」	⟷	「そぉ～、うるさいとあなたは思うの？そぉ～、うるさいとあなたは思うの」
「ママきらい！」	⟷	「そぉ～、ママきらいなの？そぉ～、ママきらいなの」
「お前のせいでこうなった」	⟷	「そぉ～、私のせいでこうなったとあなたは思うの？ そぉ～、私のせいでこうなったとあなたは思うの」
「バカ、あっち行け！」	⟷	「そぉ～、バカ、あっち行けと言いたいの？そぉ～、バカ、あっち行けと言いたいの」
「てめぇ、ぶっ殺すぞ！」	⟷	「そぉ～、ぶっ殺したいと思ったの？そぉ～、ぶっ殺したいと思ったの」 「そぉ～、そぉ言いたいの？そぉ～、そぉ言いたいくらいあったの」 「そぉ～、ぶっ殺したいくらいあるの？そぉ～、ぶっ殺したいくらいあるの」

1 とんちゃん流の 一貫した言葉かけの原型

まず、親・大人は自分自身に意識を向け、腰骨を立てグランディングし、子どもの言葉や仕草をありのまま受け止め受容する（「そぉ～」とうなずき）。



1回目

受容		聴き　尋ねる（確認）		
「そぉ～」とうなずき	＋	子どもの言葉・気持ちをそのまま	オウム返し（復唱）	＋	の？

2回目

受容		認め　汲む（共感）		
「そぉ～」とうなずき	＋	子どもの言葉・気持ちをそのまま	オウム返し（復唱）	＋	の

この 2 段階がワンセットです。
1回目の確認には最後に「の」に「？」が付く
2回目の共感には最後に「の」だけで「？」は付かない



その子のあるがままの言葉や気持ちを受容する、つまり、「命まるごと受け止める」無条件の愛のコミュニケーションです。
子どもの心の鍵穴と親の鍵が一致して、カチッと合うことで子どもの心は安心し、自分自身に意識を向け、主体的に内なる声、意思に気付いて自分の言ったことや思っていることを再確認します。「そうだ、これを言いたかったの」「そうだ、これをしたかったの」と自分で分かり理解し、納得します。気持ちはそのままでも、「うん」「いや」「ちがう」などが言えることが重要です。
素直に表現でき、自分らしく落ち着いて次の行動を選べる力になります。

とんちゃん流の順番

1. 受容　「そぉ～」（うなずき）
2. 聴き尋ねる　「そぉ～、○○だったの？」（確認＝「の？」）
3. 認め汲む（共感）　「そぉ～、○○だったの」（「の」で終わる）
4. 自身の内なる声、意思に気付き素直に表現でき、次の行動を選ぶ時がきたら尋ねる　「どうしたいの？」
5. 次の一歩　「どうしたらうまくいくかなー？」
“一緒に考えましょう”という寄り添いがここにある。

この流れで親の声が入り、子どもは分かってもらえた安心感→内なる声が見える→落ち着く→選べる→次の行動へと動いていく

とんちゃん流の共感（認め汲む）は一般的な共感と根本が違います

一般的な共感は「気持ちを分かってあげる」「寄り添って落ち着かせる」、この方向に向かいやすいです。その為に、私たち大人が子どもの気持ちを勝手に代弁したり、解釈をしてまとめ「○○だよね」「○○ね」と決めつけ導くのです。もちろんそれも優しさです。しかし、子どもの心は理解されていない不安、自分に立ち戻れないモヤモヤが生まれるのです。でも、とんちゃん流は目的が違います。

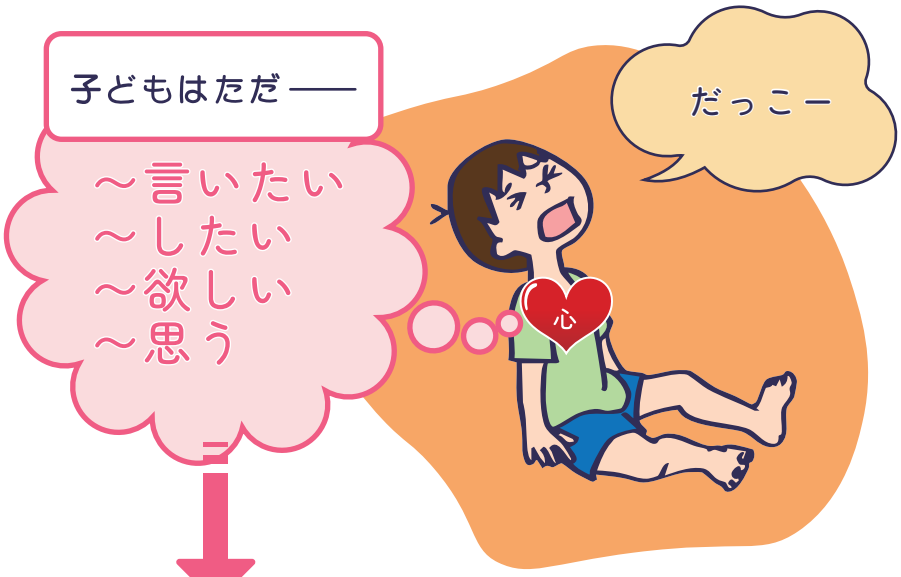
とんちゃん流の目的は、子どもが主体的に自分の意思（イエス、ノー）に気付いて、自分の言ったことを再確認し納得して、心の扉を開くことを大事にしています。
子どもの心が感じていることや思いついていることを伝えている時に、説得や説明ではなく、まず子どもの心の扉を開くことです。
その為に、私たちがすることはとてもシンプルです。
最初に「そぉ」とうなずき（受容）、そして子どもが言った言葉をそのまま返す。最後に「の？」を付けて尋ねます。

「そぉ」うなずき＋子どもの言葉そのまま＋「の？」この型を崩さないことです。

子どもはこの“自分の言った言葉を返される体験”によって、安心して自分の内側に意識を向け始め、落ち着くことが多いのです。
そして、子どもは自分で「私は取られてイヤだった」「本当は使いたかった」と、自分の気持ちに気付き、納得していきます。
これがとんちゃん流の「共感」＝「認め汲む」です。
共感とは、私たちが「分かってあげること」ではなく、子どもが自分で気付き、納得するための鏡になることです。だから私たちは、整えるのではなく、子どもの言葉を返して、子どもが主体（自分自身）に戻れるように働きかけるだけです。この関わりが積み重なると、子どもは自分の気持ちを理解し、自分の意思で選択し、決定し、行動できる力が育っていきます。

2 心の土台である命の存在欲求とは

命の存在欲求 ・・・ 子どもは**安心する心の居場所**と**感性**で心と心の交流を求めている



命の存在欲求があり、親に気持ちや思いを表現しただ伝えている

子どもは生理的欲求（マズローの欲求階層説）の前に
心の土台である**命の存在欲求**を満たす働きかけを渇望している

命の存在欲求を受容し聴き尋ね確認し、認め汲まれると子どもは
安心感で心が満たされ、心の扉が開く

この命の存在欲求を受容し、聴き尋ね、認め汲んで欲しいだけなのに、親は手を出し子どもにしてあげ自分の考えを言うことが先に先になっていることで、子どもが心を閉じる原因になっています。
だからこそ先に子どもに「意思を尋ねる言葉かけ」をすることが重要なのです。

3 心の土台である 命の存在欲求を満たす親とは



子どもの欲求・気持ち・意思を受容し、聴き尋ね、確認する

「そぉ～（うなずき（受容））＋子どもの言葉を復唱（オウム返し）＋の？」

▶▶ **子ども**が自分の欲求・気持ち・イエスカノーを再確認し、自信を持ち本音を言えるようになる。

子どもが安心し素直になり、自分の意見を自由に伝え表現でき、自己肯定感が高くなる。

子どもの欲求・気持ち・意思を認め汲み共感する

「そぉ～（うなずき（受容））＋子どもの言葉を復唱（オウム返し）＋の」

▶▶ **子ども**が「聴いてもらった」「認めてもらった」「分かってもらえた」「気持ちを汲まれた」という親や養育者の愛情を感じ、幸せホルモンが分泌され幸せを感じ、心が満たされ心身が健康に育つ。

親への効果

- 「そぉ～」と、うなずき受容することで、親の心の器を大きくする。
- 子どもの言葉を聴き一旦受け止め、尋ね、子どもの気持ちや思いの本質をつかめる。
- 受容し、聴き尋ね、認め汲み共感すると、そこには愛と許しがあり、親も子も穏やかで、その人らしく幸せでいられる。
- 子どもの、気持ちや思いを尋ね汲むことで、人としての対等感を尊重する親になる。
- 子どもがその子らしく素直に、本音を言える環境を提供する親になる。

4 欲求と要求の違い

欲求

「あるがままの自分を受け止めて欲しい」
「聴いて尋ねて欲しい」「認めて汲んで欲しい」
「分かって欲しい」「助けて欲しい」「愛して欲しい」

子どもはまず「～言いたい」「～したい」「～欲しい」「～と思う」という気持ちや思いを言動や行動・態度・ボディランゲージで親に表現し、伝えています。

→ 命の存在欲求

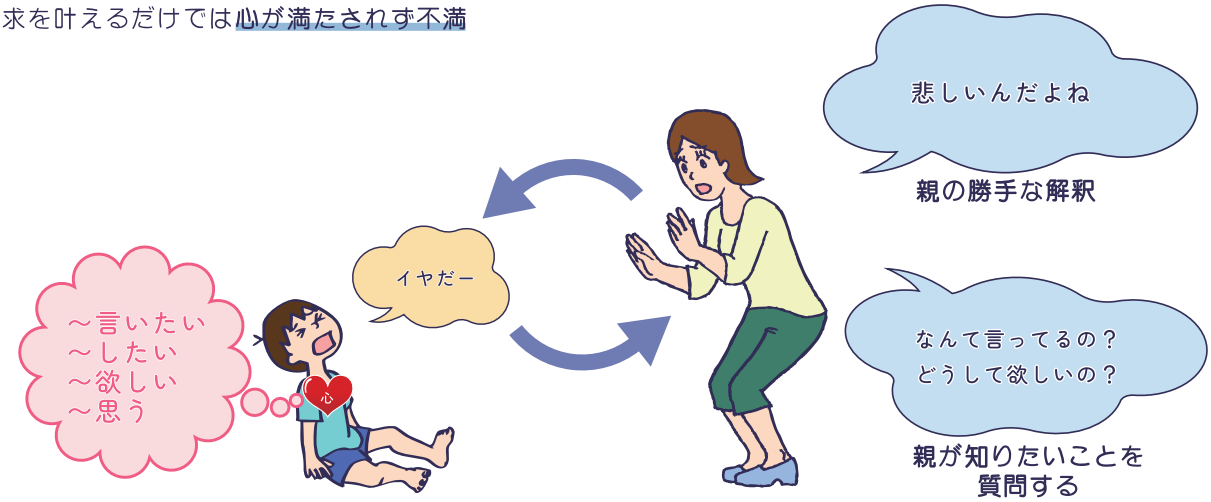
子どもが伝えている子どもの命の存在欲求を受容し、親が「～なの」とオウム返しで意思を聴き尋ね確認し、認め汲み共感することで子どもは心が満たされます。



要求

子どもが伝えていることを要求だと思う親は、「～だよね」「～ね」と言って、親が子どもの気持ちを勝手な解釈で代弁し、断定的な言い方や押し付けの言い方をします。最終的には親が決定し、即、叶えようとする働きかけをします。

要求を叶えるだけでは心が満たされず不満



親は子どもが欲しいものを「要求している」と思い、頭で考え、子どもが「何を要求しているのか」を聞き、即叶える為に手を出し、口を出し、子どもの頭になって考え言い、全てを親や療育者が完了させてしまう状態です。

『何とかしてあげたい』『何とかしなければ』という思いで即、叶えようとしている。

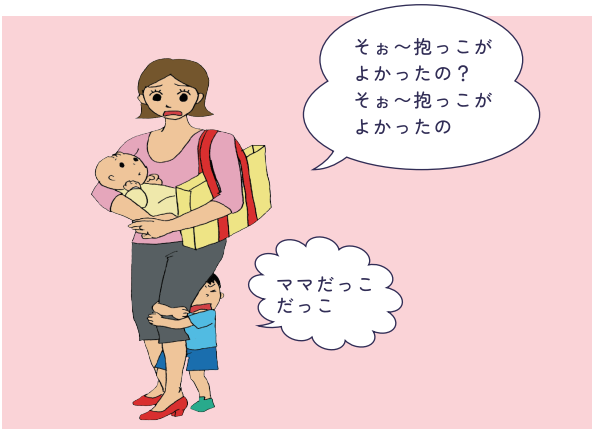
5 ～の と ～ね の違い

～の は心地よい会話

「～の？」と子どもに尋ねることで、子どもは自分の意思を再確認し、自分らしく、表現できる環境になる。

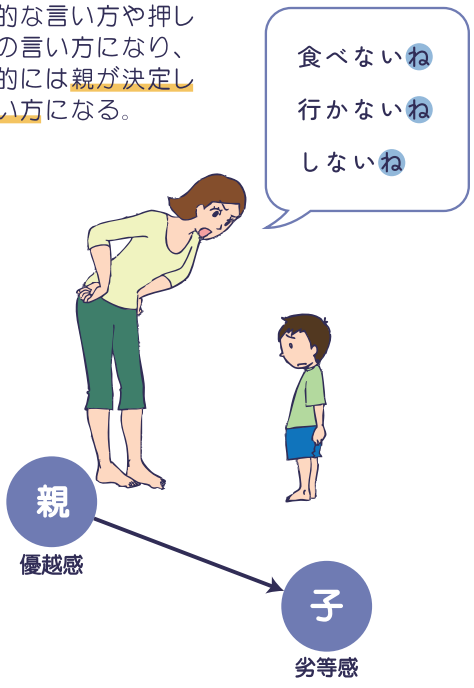


「～の」は子どもの思いや意思を尋ね気持ちや思いの確認を行っています。
子どもは親が「～の？」と尋ねることで再度自分の気持ちや思いを確認して心が穏やかになります。『そうだ』や『違う』など自分はどうしたい、どうありたいと思っているのかということをうなずきや言葉で伝えることで主体性（心の自律）・自主性（行動の自立）が培われていきます。

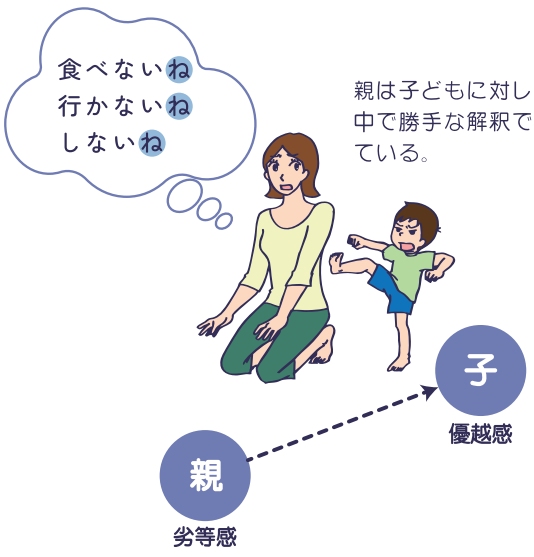


～ね は心地よくない会話

断定的な言い方や押し付けの言い方になり、最終的には親が決定した言い方になる。



「～ね」「～だよね」と言われた（思われた）子どもは親の意見を押し付けられたと感じ、自分が尊重されていないと不満を感じます。



乳児期の子どもが泣いている時 あなたはどんな言葉かけをしますか？



受容し、聴き尋ね、認め汲む

泣きたい気持ち、イヤだという気持ち、痛いという気持ちを聴き尋ね、しっかり認め汲むことは何歳になっても同じです。



泣き止ませたいと、子どもの背中をパタパタと手を動かし、大人が身体を大きく左右か上下に動かします。



- ０歳～６歳就学前頃までは、100％オウム返しで聴き尋ね、認め汲み共感を実践することで、子どもの心に安心感と愛着、絆を育み、心の扉を開き自身への信頼と他者への信頼関係を構築する基礎となる。
- 危険な時、自傷・加害行為などは言葉よりすぐに行為を止める。それ以外は 100％オウム返し。

言葉かけとジェスチャーで情報を伝える

物事や感情を「良い○・悪い ×」「正しい○・間違い ×」でジャッジするのではなく、今の状況をよく見て、それが「うまくいく」の「○」か「うまくいかない」の「×」なのかを言葉とジェスチャーで情報として伝えることで創造的問題解決策が見えてくる。



まとめ

心の土台である命の存在欲求を満たす親と満たされた子ども

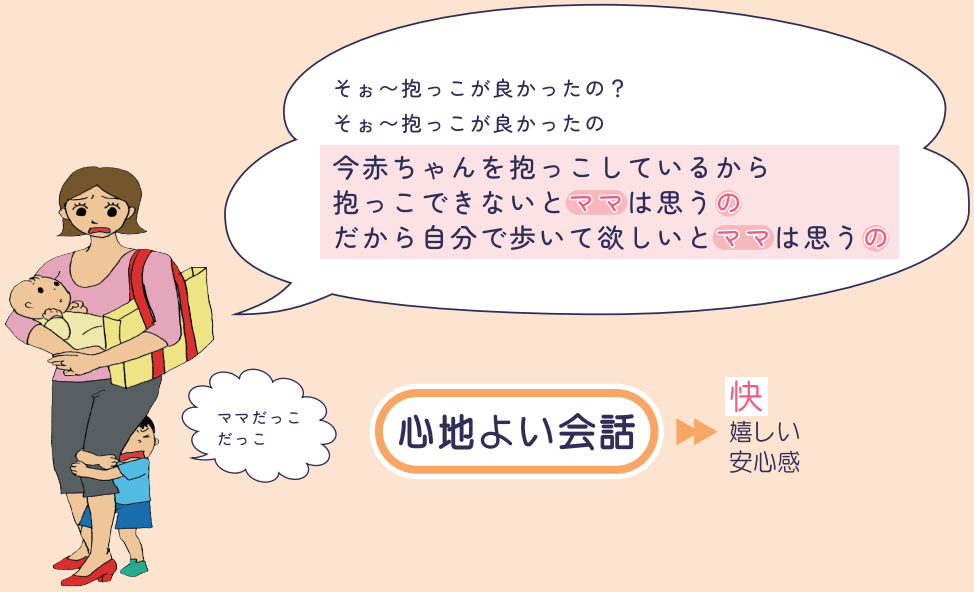
- 親・養育者は自分自身に意識を向け、平常心で毅然とした姿勢で「今ここ」の現状をあるがままに受け止め、子どもの言葉や行動を意識し、よく聴き、よく見る。
- 子どものあるがままの姿を認め、子どもの言葉や気持ち、思いを心で受け止め、聴き尋ね確認する（子どもの言葉をオウム返しで「復唱＋の」）。
- 子どもに全てを委ねるのではなく、親・養育者が決めるべきところは決め、主導権を持ち、それ以外は子どもの考えや選択・決定・行動・実践を尊重し、任せ見守りながら、その結果に対する責任を親・養育者が取る。
- 親・養育者が平常心で毅然とした姿勢で子どもの中にある能力を信じ、子どもがその能力を自覚し自ら使うための見守りや言葉かけをすることで、子どもは親からの愛情や信頼を感じとり、信頼関係や心の絆が構築される。
- 子どもは親・養育者から自分の意思や思いを聴き尋ね認め汲まれることで、自己肯定感が高くなり心は満たされ能動的になり、自分の力でやれた・できたという達成感とやればできるという自己効力感で自信が溢れ、生きる力が強くなる。
- 子どもは社会のルールを理解し、社会性が発達している。



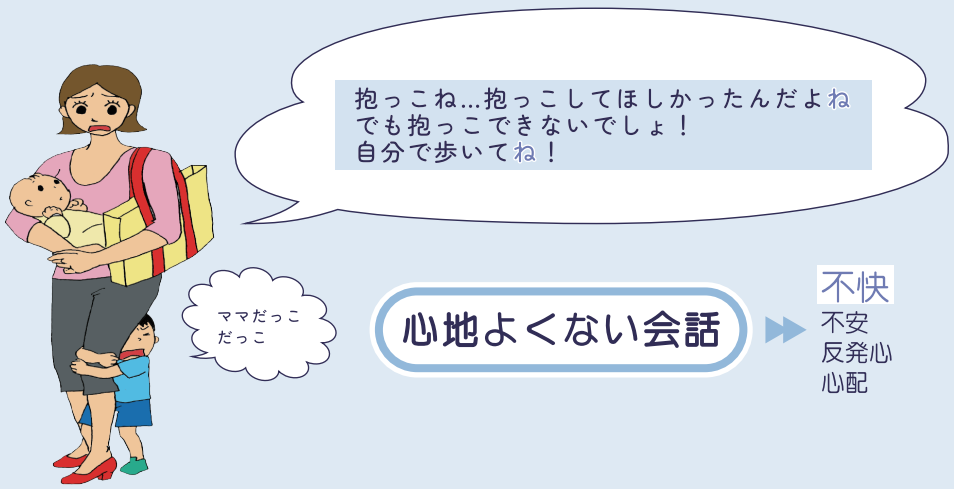
子どもの言葉・気持ちを先に受容し、聴き尋ね、認め汲んだ（共感した）ので次はママの番

「気持ち・要望を情報として伝え＋ママは思うの」

親の気持ちや要望を情報として先に伝え、最後に「誰が」そう思うのか、私・ママ・パパなどを語尾につけることが重要！



魔法の言葉かけ２-③参照



声かけの事例

「それはダメだとママは思うの」

「早く食べて欲しいとママは思うの」

「早く帰りたいとママは思うの」

「早くして欲しいとママは思うの」

「片付けて欲しいとママは思うの」

「きれいにして欲しいとママは思うの」

「叩いたらダメだとママは思うの」



親の『気持ち』や子どもの『行動や振る舞い』『感情』『言動』などに対して自分が「思う」「見える」「感じる」ことを、**自分も周りもより良くなる為**に情報として伝える。とんちゃん流は、自分の思いが子どもに冷静に伝わる伝え方であり、親や大人の**「心の自律」=「行動の自立」**が促されるのです。

➔ いつでも共により良くなる為に、指示・命令ではなく想いや要望を**情報として伝えることが目的**です。子どもを操作したり自分の想い通りにさせる為のものではないのです。



「～とママは思うの」は親が自らが発する言葉への意識を向け責任を取る意味がある

自分の想いや要望を子どもに伝える方法

1. 平常心で毅然とした心を育てる中心軸を作る
   ➔ 自分自身に意識を向け、「止まる力、1・2・3」と小さな声（心の声）で言い、止まり、グランディングする。
2. 自らが発する言葉へ意識を向け、責任を取る意味で例えば「〇〇しないで欲しいとママは思うの」と「誰が」を最後に付ける。
3. とんちゃん流の「〇〇ママ（誰が）は思うの」はこの世に一人しかいない**あなたが主人公**です。
   例：「〇〇と私（ママ）は感じるの」「〇〇に（ママ）には見えるの」
4. 己自身から湧き出る感性によって、感じたこと、思ったこと、見えたことなどを己自身が認識し、理性を使って言葉にし、自分もまわりもより良くなる為に伝える。

第１段階　ママの願いや要望を情報として伝える言葉かけ

自分自身が「どんな要望があるのか」「どんな願いがあるのか」を己に問う

親自身が子どもに対してどう思っているのか、又、どう見えているのか、どう感じているのかを自分自身に問いかけ、尋ねることです。すると、「このように思う」「こんなに感じる」「このように見える」という言葉が湧いてきます。

この湧いてきた言葉をまず子どもにありのまま「〇〇〇と」と伝え、最後に「誰がそう思ったのか」を伝えることがポイントです。



第２段階　なぜそう思うのかの理由や訳を情報として伝える言葉かけ

次になぜそう思うのか、感じたのか、見えたのかを自分自身に問い、その理由や訳を伝える。

ママの想いを子どもは冷静に聴き、次はどうしたらうまくいくのか、自分はどうしたいのか、どうありたいのかなど自ら考え、判断し、行動を起こすことができます。

子どもへの効果

- ママの願いや要望が「（ママの気持ちや想い・情報）＋ママは思うの」と伝えることでママの想いが伝わり、安心・安全で自分らしくリラックスし心身ともに安定し自由でいられ、人として大切にされている自他尊重の対等感を感じる。
- ママの伝えている言葉（情報・アドバイス etc...）を素直に理解し、何を伝えられているのかを観て、自分はどうしたいのか、どうありたいのか、また、どうしたらうまくいくのか考え工夫し、見極め、自分の意思で選択・判断・決め・実行することで自己肯定感や自己効力感・「自分ならできる」と自分を信じる力や困難な状況やストレスなどの逆境を乗り越える力などの『生きる力』『プラスの心構え』が育つ。

親への効果

- 感情的にならずに、冷静に伝えることができる。
- 自分らしく素直にリラックスしていられる。
- 自分に正直である。
- 心が安心・安定し穏やかなブレない姿勢。
- 親自身が自分に問い尋ねることで、自分自身や子どもの何がうまくいかないのか、問題点は何かに気づき、どのようにしたらうまくいくのか考え、工夫し、自ら解決していく力が育つ。
- 自分の言葉に責任を持つ。
- 子どもとの信頼関係や絆が深くなる。
- 自分と子どもを大切にする心構えが育つ。➜「心の自律」＝「行動の自立」が育まれる。

ママの想い・要望を伝える時、つい今までの習慣で「早くして!!」と言い切ることがあります

「早くして!!」はママの要望　とんちゃん流を習慣化する方法

「早くして!!」と言い切った後に「とママは思うの」を付け加えることで、
人としての対等感が生まれる。

「早くして!!　間　とママは思うの」

ここに間があっても大丈夫！

「早くして欲しいとママは思うの」



この2段階で伝えることにより、ママの要望として
情報を伝えることができる。



「片付けなさい!!　間　とママは思うの」
「片付けて欲しいとママは思うの」

まとめ　あなたが主人公です

- あなたが感性で感じる事、見える事、思うことなど自らが発する言葉へ意識を向け、責任を取る意味で「〇〇〇〇と私（ママ）は思うの」を最後につけることがポイントです。
- 子どもにだけ意識を向けるのではなく、自分自身（内界）へ意識を向け理性を使うことにより、自己コントロールが生まれ、感情的に必要以上に怒ったり、叩いたりする必要もなくなってくるのです。
- 子どもにだけ意識を向け、自分の言いたい事や今まで溜めてきた気持ちや感情などが優先されると感情的に子どもに伝えたり、威圧的であったりして、子どもに恐れや不快感を与え、こじらせる人間関係を創っていくのです。
- 「えー、そんなつもりで言ってないのに」とか「そんなはずじゃなかったのに」などの後悔が生まれるとするならば、もう一度自分自身の心の在り方と姿勢と伝え方を見直す必要があり、コミュニケーションの決定権は子ども側にあることを忘れてはならないのです。
- 相手や子どもは、「安心」すると「素直」で「自由」「希望」「自信」「信頼」など、心のエンジンが動き出し、快の状態を心に育み、人格や人間関係の基礎が築かれます。

4 うまくいかない点、問題点を〝責めずに伝える〟言葉かけ

とんちゃん流 魔法の言葉かけ



子どものうまくいかない点を情報として伝える

「何がうまくいかないのか」うまくいかない点、問題点を観ます。
うまくいかない点や問題点などの、否定的メッセージを伝える場合は、

「あなたの どんな部分 が うまくいかないのか」
を伝える。

例えば「あなたの△△△は〇〇〇だとママは思うの」という伝え方をします。

「＋ママは思うの」
➡ 魔法の言葉かけ 3 参照

OKの言葉かけ

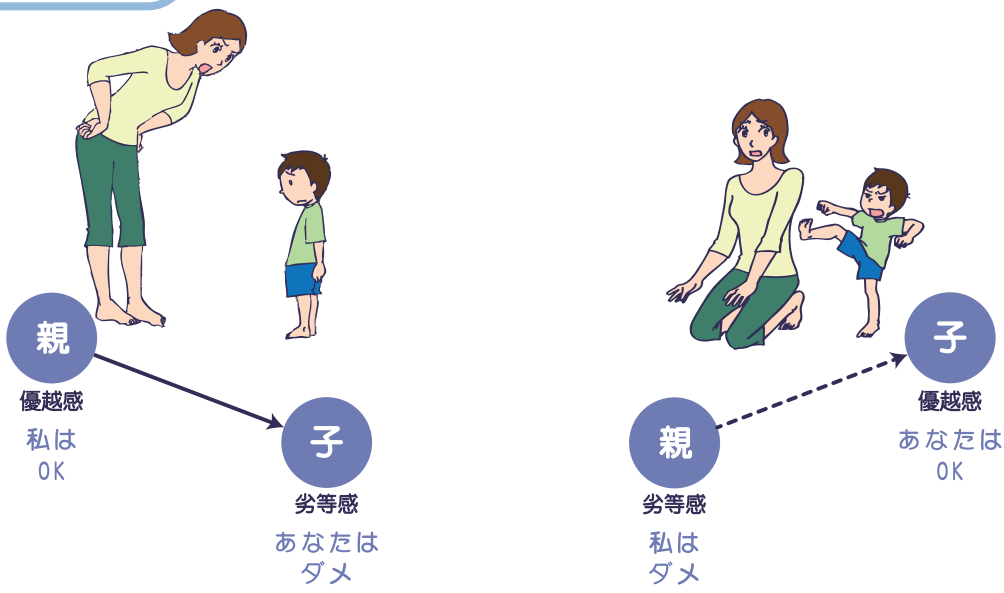


子ども自身が、物事や出来事に対し、自分自身のうまくいくこと・うまくいかないこと、そして相手や周りにどんな影響を与えているのかを見極め、判断し、問題を解決する力を育てる。

「あなたの△△△は」と、その人のうまくいかない点や部分を指すため、子どもは安心し、伝えられている情報や内容を素直に理解し、うまくいかない点・改善する部分に意識を向けることができる。

自己肯定感が高くなる

NGの言葉かけ

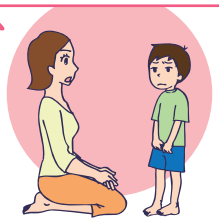


「あなたはどうしてちゃんとしないの」「～ちゃんは、どうして片付けないの」「あなたは〇〇〇」という言い方はその人の全人格を否定することになり、子どもはとても心が痛く、辛いものとなり、反発心や劣等感が生まれ､内容や情報が素直に受け取れない感情や表情、態度が生まれる。

自己肯定感が低くなる

声かけの事例

そぉ～、「ママのばか」って言いたかったの？
そぉ～、でも足でママを蹴るのはうまくいかないとママは思うの
蹴るのはやめて！
蹴るのはやめて欲しいとママは思うの



足でママを蹴りたいくらいあったの？
そうやってママを足で蹴るのはうまくいくの？
あなたはどう思うの？
もし、あなたが蹴られたら嬉しいの？
（子：嬉しくない）
そぉ～、嬉しくないんだったらどうしたらうまくいくの？
よーく見て欲しいとママは思うの
どうしたらうまくいくかなー

OK



NG

～ちゃんはどうして蹴るの！
ダメでしょう！やめて
しないで



子どもへの効果

子ども自身が、物事や出来事に対し、自分自身のうまくいくこと、うまくいかないこと、そして相手や周りにどんな影響を与えているのかを見極め、判断し、問題を解決する力を育てる。

いつでも共により良くなるために情報を伝えることが目的で子どもを操作したり自分の想い通りにさせる為のものではない

もし、子どもを自分の想い通りにさせたいという思いで子どもの意思を無視した、我欲的操作があるとするならば、それは子どもに伝わり、うまくいかない結果が生まれると私は思います。
とんちゃん流では、子どもも大人も安全な環境の中で「安心」「素直」「自由」「希望」「自信」「信頼」など、自分らしく平常心でいられ、快の状態を心に育てます。
身体はリラックスし、思考回路は働き始め、うまくいく為の方法を考え工夫し、問題解決できる状態・状況を生み出します。



理由や訳を引き出す方法

自分自身に「なぜ」と問う

「なぜ、そう感じたのか」「なぜ、そう思ったのか」「なぜ、そう見えたのか」を自分自身に問うと理由や訳が観えてくる。
この観えた理由や訳を「（理由・訳）〇〇とママは思うの」と伝える。
日本ではこの理由や訳を子どもに伝えず、省いていることが多い。だから子どもは指示や禁止、命令的に言われていると感じ、萎縮し理由や訳が分からず、問題解決にはならない。

価値を引き出す方法

「何が大事」「何が大切」と感じたり、思っているのかを自分自身に問う

あなた自身は人として生きていく上で「何が大事」「何が大切」だと、思っていますか？
「〇〇〇〇が大事（大切）だとママは思うの」と伝えることで価値を伝える働きかけになる。

問題点を引き出す方法

どんな所が、どんな点が良くない・うまくいかないと感じたり思っているのか自分自身に問う

■うまくいかない点、問題点を伝える方法

1. 「何がうまくいかないのか」うまくいかない点、問題点を観る。
2. うまくいかない点や問題点などの否定的メッセージを伝える場合は「あなたのどんな部分にママは怒っているの」「あなたの〇〇〇が△△△とママは思うの」という伝え方をする。

   「あなたの〇〇〇」は子どものうまくいかない点、部分を指す為、子どもは安心し素直に伝えられる内容を理解し、うまくいかない点、部分に意識を向けることができる。

   「あなたは〇〇〇」は子どもの全人格を否定することになり、子どもはとても心が痛く辛いものとなり、反発心や素直に内容や情報が受け取れない表情や態度が生まれる。

   「の」と「は」は一字違いでしかない。

   子どもがより良くなってもらいたいと想い、念じるのである。だからこそ自分自身の言葉遣いにまず注意を払うことが大切である。
3. うまくいかない時、「あなたのどんな部分にママは怒っているの」と最後に怒っている感情を真剣に伝えることが大事。

■うまくいかない点・問題点を情報として伝える方法

「何がうまくいかないのか」「うまくいかないとママは思うの」と理由や訳を情報として伝え、「あなたはどう思うの？」と問い、子どもの思いが言えたら（もし言えなくてもOK）「どうしたらうまくいくかなぁ？」と子どもに問いかける。
すると子どもはうまくいく方法を考え工夫し始め、自分の意思で方法を決め実践するからいつも自分らしくいられる。

■大人・子どもの何がうまくいかないかを観る方法

なぜ近い将来の姿や成人した姿を想い描くのか、それは子どもの乳幼児期の感情の持ち方、反応の仕方、態度、振る舞い、ものの観方、考え方、人との関係等がその人の人生に如実に現れるからです。
子どもの小さい時に将来像・人間像を観て、うまくいかない点があれば伝えることが大切です。

アドバイスを引き出す方法

より良くなる為、うまくいく為にどうした方が良いと感じているのかを自分自身に問う

より良くなる為、うまくいく為には「〇〇〇した方が良い」と感じていること、思っていることを「〇〇〇した方が良いとママは思うの」という伝え方をする。
いつでもより良くなる為に情報を伝えることが目的で、相手を操作したり、自分の想い通りにさせる為のものではない。
もし相手を自分の思い通りにさせたいという相手の意思を無視した我欲的操作があるならば、それは相手に伝えわり、うまくいかない結果が生まれる。

「止まる力、1・2・3」とは

「止まる力」とは、外の出来事や他人の言葉に反射的に動くのではなく、いったん自分の内側に意識を戻す力があり、心の安定と自立を促し、「心の自律」＝「行動の自立」の土台となる力です。

1. 我の中にある自分（己）を意識することにより心がシフトする
2. 自分を信じる力が湧く（自信）
3. 「1・2・3」と意識することで、心のゆとりや空間のゆとり（間）を生む
4. アイデンティティー「本当の私」が自分の中に感じられる感覚を確立する基礎となる

なぜ我の中にある自分（己）を意識するのか？

私たちの意識は本来「内側（自分）と外側（環境・他人）」の両方に向けられています。

まず内側の自分（己）に意識を向け、心をシフトさせます。
自分がどうしたいのか・どうなりたいのか・どんな自分で在りたいのか？など自分の軸に気づき心の支えとなり、自分も周りもより良くなる為に、「どうしたらうまくいくのか・うまくいかないのか」を考え、選び、決め、問題を解決する力を育てる土台になるのです。

外側ばかりに意識を向けていると、他者の言葉・態度・振る舞い・状況や環境、そして他者からどう思われ、どう見られているのかなどが気になり心が動揺し問題を解決せず、問題を大きくする要因になるのです。

「心の自律」＝「行動の自立」

「心の自律」…心のハンドルを自分で握っている状態
自分の気持ちや考えを他人や環境に振り回されずに心が安定し感情に流されすぎず状況を正しく見られる「自分の気持ち・考えで選び決める力」。
自分の気持ち・意思が中心でここに主体性があり、心のハンドルを自分で握っている状態。

「行動の自立」…行動のアクセルを自分で踏める状態
「行動の自立」とは、「心の自律」を土台にして心が整った上で自分で考え・選び・判断して決め、行動できる「自分で実践し進める力」。
自分で決め実践する行動・習慣が中心で、ここに自主性があり、行動のアクセルを自分で踏める状態。

人は心を律して、はじめて人として自立することができる。
「心の自律」なくして「行動の自立」なし。

声かけの事例

NG うそをついちゃダメでしょ！

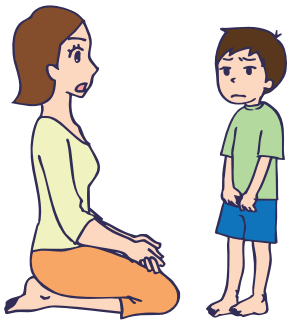


情報 OK
本当のことを話さないのは
うまくいかないことだとパパは思うの

問題点 OK
本当のことを話す力を使っていない
ことが問題だとパパは思うの

動機づけ OK
○○君の中には本当のことを話す力が
あるとパパは思うの
本当のことを話す力を使うことが
大事だとパパは思うの

NG 人を叩いたらダメでしょ！



情報 OK
人を叩いたらダメだとママは思うの

理由・訳 OK
相手が嫌だと言うことをしてはいけないと
ママは思うの

価値 OK
自分が嫌だからと言って人を叩いたりするの
は本当の勇気がない人だとママは思うの

動機づけ OK
○○君は本当の勇気と優しさをいっぱい
持っている人だとママは思うの
その勇気や優しさを使うことが大事だと
ママは思うの

言葉かけの効果

理由や訳
価値（大切・大事）
うまくいかない点・問題点
アドバイス

→ 「思う・見える・感じる」など、あなたが心に思っていることを素直に言葉にして伝えることで、子どもにあなたの思いが伝わり、子ども自らが問題を解決するヒントや情報として受け取り、理解し、問題解決することができる。また、あなた自信も自分の言葉に責任を持つようになる。

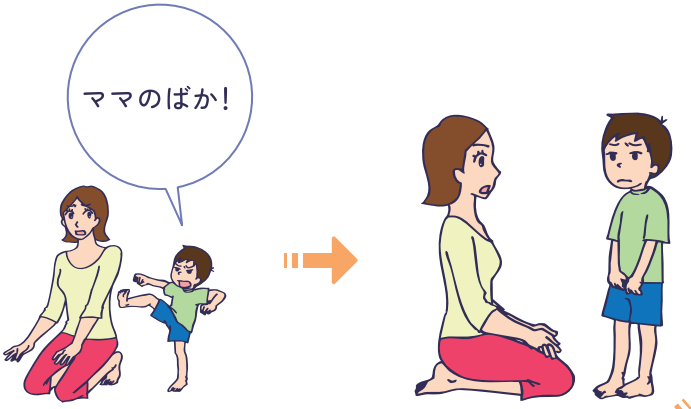
まとめ

- とんちゃん流言葉かけを使うと、理由や訳・価値・問題点を情報として冷静に伝えることができ、「ママはそう思っているんだ」と子どもが情報を素直に受け取り、気づき、反省し、自主的に問題解決できる環境になる。
- 子どもは「安心」「素直」「自由」「希望」「自信」「信頼」など「心のエンジンが“動いている”状態」で心は自分らしくいられ快の状態を心に育てる。身体はリラックスし、思考回路は働き始め、うまくいく為の方法を考え工夫し、問題解決できる状態・状況を生み出す。
- NGの言葉かけでは、人は「怒り」「恐れ」「悲しみ」「不安」「心配」「反発心」などを感じ、心に不快の状態を育てる。身体は萎縮し思考回路がストップして頭が真っ白になり、考えられない・分からない・問題解決できない状況や状態を生み出す。つまり、ネガティブな感情・思考・行動を育んでしまう。



1 子ども自らが意思の選択・決定ができる言葉かけ

声かけの事例



OK の言葉かけ

そぉ～、ママのバカって言いたかったの？
そぉ～、ママのバカって言いたかったの

そぉ～、でも足でママを蹴るのはうまくいかないとママは思うの

蹴るのはやめて！

蹴るのはやめて欲しいとママは思うの
自分が嫌だからと言って人を蹴ったり、叩いたりするのはうまくいかないとママは思うの

➡ 魔法の言葉かけ 4 参照

OK の言葉かけ	言葉かけの意味
「足でママを蹴りたいくらいあったの？蹴りたいくらい嫌だったの？その気持ちは分かった」	そうしたいくらいある子どもの嫌な気持ちを汲み、理解する
「でも、よく見て欲しいとママは思うの。自分が嫌だからと言ってママを蹴るのはうまくいくの？」	子ども自身が、自分の何がうまくいかないのか自分自身を観る。自分が今している現状と状況、相手へどんな影響を与えているのかを観る力を育てる
「あなたはどう思うの？もし、あなたが足で蹴られたら嬉しいの？」 子（うれしくない） 「そぉ～、嬉しくないの？」	相手の立場になった時の相手の気持ちや状況を理解する言葉かけ
「じゃあ、どうしたらうまくいくかなー？ よーく見て欲しいとママは思うの どうしたらうまくいくかなー」	子ども自身はどうしたいのか、どうありたいのかと心の声と対話し、選ぶ力を引き出す為の言葉かけ

言葉かけの効果

- 「止まる力、1・2・3」と自分を意識し、どうしたらうまくいくのか自分の現状と相手の状況、周りの状況を客観的によーく見て選ぶ。
- 自分も周りもより良くなる為に、自分はどうしたいのか、どうありたいのかと心の声と対話し、決める経験をすることで、内なる自分と対話する力が育ち、自分で判断し、選び、決め、実行する子どもになる。

2 あなたはどうしたいの？ どうしたらうまくいくのか観る言葉かけ

声かけの事例

OK の言葉かけ



平常心で
毅然とした姿勢
（中心軸）

そぉ～、嫌なの？
そぉ～、嫌なの
そぉ～、帰りたくないの？
そぉ～、帰りたくなかったの
でも、○○○○だから帰りたいとママは思うの
よーく見て欲しいとママは思うの
あなたはどうしたいの？
帰るの？帰らないの？
どうしたらうまくいくかなー？
そぉ、帰らないの
じゃあママは帰ります

「＋ママは思うの」➡ 魔法の言葉かけ 3 参照

「行くの？　行かないの？」
「食べるの？　食べないの？」
「するの？　しないの？」

と、子どもに尋ね確認する

子どもに尋ね確認した後は、子どもの言葉や駄々をこねている事に反応しないで「じゃあママは帰ります」と毅然とママの意思を伝え、ママが先に歩き始めることが大事。

NG の言葉かけ



子どもが主導権を持ち、子どもの言いたい事・したい事が優先され、親はそれに合わせ続けると、子どもはわがままがエスカレートし、自己コントロールができなくなる。

言葉かけの効果

- 親自身が、「どうしたいのか」「どうありたいのか」「なぜそうしたいのか」「なぜそうありたいのか」を自分に問い、子どもにその理由や訳を情報として伝え、子どもの気持ちを汲みながらも主導権は親が持ち、より良い方向へ導くと子どもは感情や行動・思考を自己コントロールし、場面を切り替え、自ら判断、行動し始める。

3 許可の重要性と〇〇しても何も変わらないことを伝える言葉かけ

声かけの事例



平常心で
毅然とした姿勢
（中心軸）

そう言いたい気持ちは分かった

泣きたかったらいっぱい泣いていいと
ママは思うの

→ 泣きたい、怒りたい欲求・気持ちに許可を出す言葉かけによって自らに立ち還る

でも、そうやっていつまでも泣いたり怒ったりしても何も変わらないとママは思うの

→ 泣く・怒り続ける目的は、自分の思い通りに人や場面を変え、動かし、欲しいものを手に入れる為

だから、どんなに（泣いたり、怒ったり）しても何も変わらない事を伝える

子どもに伝え終わったら、子どもを中心に親の体を左右どちらかに15°から45°動かし、反応しないことが大事 ➡「イヤイヤ期（反抗期）」参照

言葉かけの効果

許可の重要性＝子ども自身のインナーチャイルドを傷付けない

- 子どもは許可をもらうことで心がリラックスする。
- 自分らしくなり、あるがままの自分に気付き、インナーチャイルドを傷付けず自己調整のプロセスを身につける。
- 許可がないと、「心の痛み」「悲しみ」「怒り」「恐れ」「孤独」などの感情が蓄積されインナーチャイルドを傷つけ、自己調整のプロセスを身につけない。



他者を変えることはできない、変えられるのは本人自身だと言うことに子どもが気付く

子どもは泣く、わめく、暴言・暴力、バタバタする等いろいろなことをして自分の思い通りに相手を操作しようとします。
しかし、子どもは気持ちを汲まれ、「泣きたかったらいっぱい泣いていいとママは思うの」と許可を伝えられ、「でも、どんなに泣いて何にも変わらないとママは思うの」と伝えられると、子どもは許可をもらう事で泣く目的や意味を無くし、自分はどうしたいのか・どうありたいのかと自分に立ち戻り、心で内観し素直に今の状況を観、感じて自己対話をするようになり、他者を変えるのではなく、自分を変えることしかないことに気づきます。
子どもはそこから感情や行動・思考の自己コントロールが始まり、素直に物事を観、解決していくのです。

「泣きたかったらいっぱい泣いてもいいとママは思うの」という許可の声かけの効果

言葉かけと子どもの内側で起こる変化

親の言葉かけ	子どもの内側で起こる変化
「そぉ〜、泣きたかったの？」	気持ちや感情を尋ねられることで情緒の受容と安心感が育つ
「そぉ〜、泣きたかったの」	気持ちや感情が認め汲まれ、自己受容が育つ
「泣きたかったらいっぱい泣いてもいいとママは思うの」	許可が心の扉を開き、感情の浄化を進める
「でも、どんなに泣いても何も変わらないとママは思うの」	中心軸に立ち返る力と自己調整力が育つ
「よーく見て欲しいとママは思うのそうやって（〇〇〇して）うまくいくの？あなたはどうしたいの？」	自分・相手・状況・環境を客観的に見る視点で自己調整力が育つ
「どうしたらうまくいくかなー？」	問題解決の自己決定力が育つ

情緒の受容と安心感を与える効果

子どもは「泣く＝悪いこと」「我慢しなきゃ」と思いやすいですが、ママから「泣いてもいいとママは思うの」と伝えられることで、「泣いても嫌われない」「感情を出しても大丈夫なんだ」「自分の感情を否定されない」という存在の安心感（無条件の愛）を感じます。
この安心感が、情緒の安定や自信、つまり自己肯定感の土台になります。

感情の自然な解放と心の浄化

泣くことは、脳科学的にも「感情の放出（カタルシス）」と呼ばれ、涙と一緒にストレスホルモン（コルチゾール）を排出する働きがあります。
「泣いてもいい」という許可は、感情を抑え込むのではなく流す方向へ導くので、心の中に溜まった怒り・不安が浄化され、結果的に素直になり、落ち着きを取り戻すことができます。

自己受容・自己調整力が育つ

ママから「泣いていい」と許された経験は、次第に「自分で自分を受け入れる力（自己受容）」に繋がります。
すると子どもは「私はいっぱい泣いてもいい」「（どのくらい泣こうか、自分はどうしようかと）自分の感情をコントロールできる」「泣いたあと素直で明るく楽しく自ら考え行動できる」と感じられるようになります。つまり、自分の感情に気づく→吐き出す→落ち着く→素直になる→考える、という自己調整のプロセスを身につける基礎になるのです。

それでもわがままで泣いたり怒ったりする時の対応
子ども自らが心の浄化ができるように促す

- ママは腰骨を立て、肩の力を抜いて、自分に意識を集中して毅然として立つ。
- 1回5秒くらいの短いハグをする。長くなると依存につながり、自律できなくなる。（1回目）
- 子どもが駄々をこねていても、泣いていても、怒っていても、ママが毅然と関わると子どもの心は安定する。

親の働きかけ	言葉かけ
1 子どもの欲求・気持ちを受容し、聴き尋ね、認め、しっかりと汲む （1回目、5秒くらいの短いハグ）	1回目 「そぉ～、嫌なの？嫌なの そぉ～嫌なの」 （5秒くらいの短いハグ） ↓ 嫌な気持ちを受容し、聴き尋ね、認め汲む 2回目 「そぉ～、嫌だって言いたいの？ 嫌だって言いたかったの そぉ～嫌だって言いたかったの」 ↓ 言いたい気持ちを受容し、聴き尋ね、認め汲み、共感
2 泣きたい、怒りたい欲求・気持ちに許可を出す	「そう言いたい気持ちは分かった 泣きたかったらいっぱい泣いていいとママは思うの」 → 許可を出す
3 どんなに（泣いたり、怒ったり）しても何も変わらない事を伝える （子どもの目的は自分の思い通りに人や状況を変え、動かし、欲しいものを手に入れる為）	「でも、そうやっていつまでも泣いたり怒ったりしても何も変わらないとママは思うの」 （平常心で毅然とした姿勢で伝える）
4 感情のピークが過ぎたら、あなたはどうしたいのか、どうありたいのか等を尋ねる	「よーく見て欲しいとママは思うの そうやってうまくいくの？　あなたはどうしたいの？ そうやってギャーギャー泣いていたいの？」 と尋ねる
5 子どもは自らの意思で自分はどうしたいのか、どうありたいのかを見極め、選び、判断し、決め、実行する	「あなたはどうしたいの？」 「あたなはどうありたいの？」 → この問いに子どもは自らの意思で自分はどうしたいのか・どうありたいのか見極め、選び、判断し、決め、実行する
6 2 3 の言葉かけをする	「泣きたかったらいっぱい泣いていいとママは思うの」 → 許可を出す 「でも、そうやっていつまで泣いても何も変わらないとママは思うの」 （平常心で毅然とした姿勢で伝える） 心の浄化ができるように見守る働きかけ
7 心を込めたハグ （2回目、15～20秒くらいのハグ）	ハグ ＋ 「○○ちゃんはママの大事な大事な宝物、ママは○○ちゃんが大好き」 ＋ ぎゅう
8 子どもを離したら、場面を切り替えるために「これで終わり」と自分自身に言い、自分をしっかり意識する	

→ 魔法の言葉かけ7参照
→ 「イヤイヤ期・反抗期」参照



あなたは子どもに何を伝え 心にどんな力を育みますか？

できない・やれない・しない・無理だと思う言葉を肯定的反対語言葉にして力をつけて伝える

能力の内在を信じ伝える言葉かけ

できない → できる＋力
食べない → 食べる＋力
し な い → する＋力



「あなたの中には△△△の力があるとママは思うの」
「△△△の力を使うことが大事だとママは思うの」

能力の内在を一貫して信じ伝えることによって、子ども自らが○○の力を意識し、その能力を心に育み、安心と信頼・希望を得て、自ら活用することができるようになる。

現象としては「できていない」「やれていない」と思うものや見えるものでも内なる能力がある。その能力を引き出す為には、現象として「できていない」「やれていない」などを肯定的な反対語にし、語尾に「力」をつけて伝えると能力になる。

○○○ない → ○○○力がある

言えない → 伝える力
しない → する力
できない → できる力
やれない → やれる力



能力の内在を否定した言葉かけ

一般的な子育てでは、子どもができないと、できるようになって欲しいという期待や想いから「できるようになりなさい」「どうしてできないの」「大丈夫？できる？」「やってごらん」という言い方をします。子どもの能力を信じていない親の想いや言葉かけに、否定的なものの見方があり、子どもは不安やストレスを感じています。

できない →

「なんでできないの！」
「できないの！」
「やれないの！」
「無理よね！」
「あなたにはできるわけが無い」
「あなたには、まだ早い」

と思い込んで、能力の内在を否定した言葉かけが子どもに不安やストレスを与え、自信がなく、自発的に行動を起こせない子どもになる。

できるでしょ！
できるよ、やってごらん
できると思うよ
この位のこと、大丈夫よ！



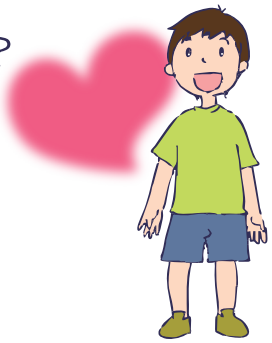
「〇〇ちゃんにはできる力があるとママは思うの」

子どもは、「そうか！僕（私）には〇〇〇の力があるんだ」と自覚した時に、その子どもの中にある能力をスイッチ ON ！にします。

ここに自分の中にある力を信じながら「やってみよう」と内側から働き出す、自主性・自発性のある子どもが育つ鍵があります。

親や大人たちは言葉かけで、その人の中に生まれながらに持っている能力を信じ、繰り返し一貫して伝えることが大切です。

あなたは、子どもの心にどんな力を育みますか？



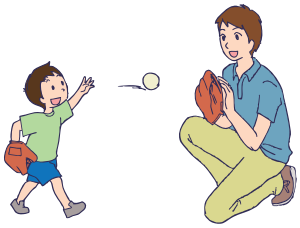
声かけの事例

虚弱な子や病気がちな子



○○ちゃんには元気になる力がいっぱいあるとママは信じてるの

ごめんなさいが言えない子



自分のしたことがうまくいかないと思った時は、ごめんなさいと伝える力（勇気）を使うことが大事だとパパは思うの

自分でやろうとしない子



○○くんの中には、自分で片付ける力がいっぱいあるとママは思うの

怖がって行動しようとしない子



そぉ～、怖いの？怖かったの
あなたの怖いという気持ちはよ～く分かった
○○くんの中には、チャレンジする力がいっぱいあるとパパは信じているの



結果重視よりも「今ここ」と「プロセス」を大切にする

今ここを一生懸命に行っていることを認め、○○する力を使っていることを褒める

すごいね
あなたの中には○○○する力がいっぱい
マル



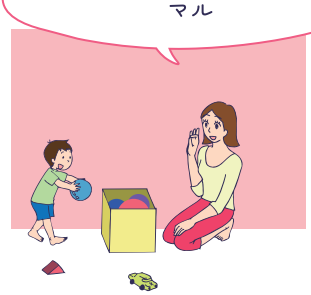
今ここ、取り組もうとしている姿や取り組んでいる姿の能力を認め、伝え、その能力を使っていることを褒める

今こことプロセスを褒めることがポイント

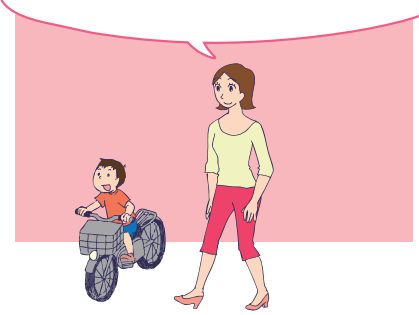
認められ、褒められることで、自分の能力の存在を自覚し自ら行動することで、安心感・自信・希望・達成感が得られる。

声かけの事例

お片付けする力いっぱい
マル



一生懸命にチャレンジする力
いっぱい　マル



遊ぶ力いっぱい
マル





子どもにどんな力があったのか、どんな力を使ったのかを肯定的・断定的に伝え、褒める

子どもにどんな力があったのか、どんな力を使ったのかを、肯定的・断定的に伝え、褒める

最後まで○○○する力を使ったの？マル
最後まで○○○する力を使ったことが
素晴らしいとママは思うの



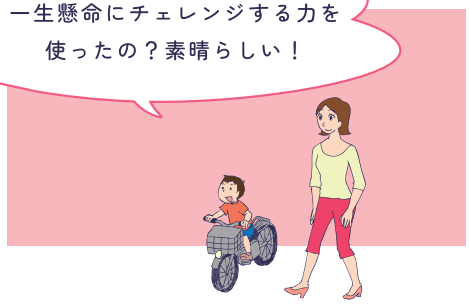
成果ではなく能力を使ったことを褒めることがポイント

声かけの事例

最後までお片付けする力を使ったことが素晴らしいとママは思うの



一生懸命にチェレンジする力を使ったの？素晴らしい！



言葉かけの効果

- 内なる能力を使って、行動を起こしたことを認め、褒めることで子どもは自らの能力の存在を自覚し、安心感・自信・希望・達成感が得られる。
- 子どもがその能力を自覚し、使うことによって能力の存在を確信する。
- 周りに左右されることなく、自分らしく安心し、素直になることで、自信・やる気や向上心に繋がり、自己肯定感と自己効力感、レジリエンスが培われる。
- 「心の自律」=「行動の自立」を高め、「私はこう感じる、これが本当の私」（アイデンティティー）と自分の内側に戻れる感覚を確立していきます。

NG の言葉かけ

「できたね」
「やればできるでしょ」
「ほら、やれたでしょ」

一般的では「結果が良ければ OK」「悪ければ NO」など結果が問題で、プロセスは問題外にしていることが多い。

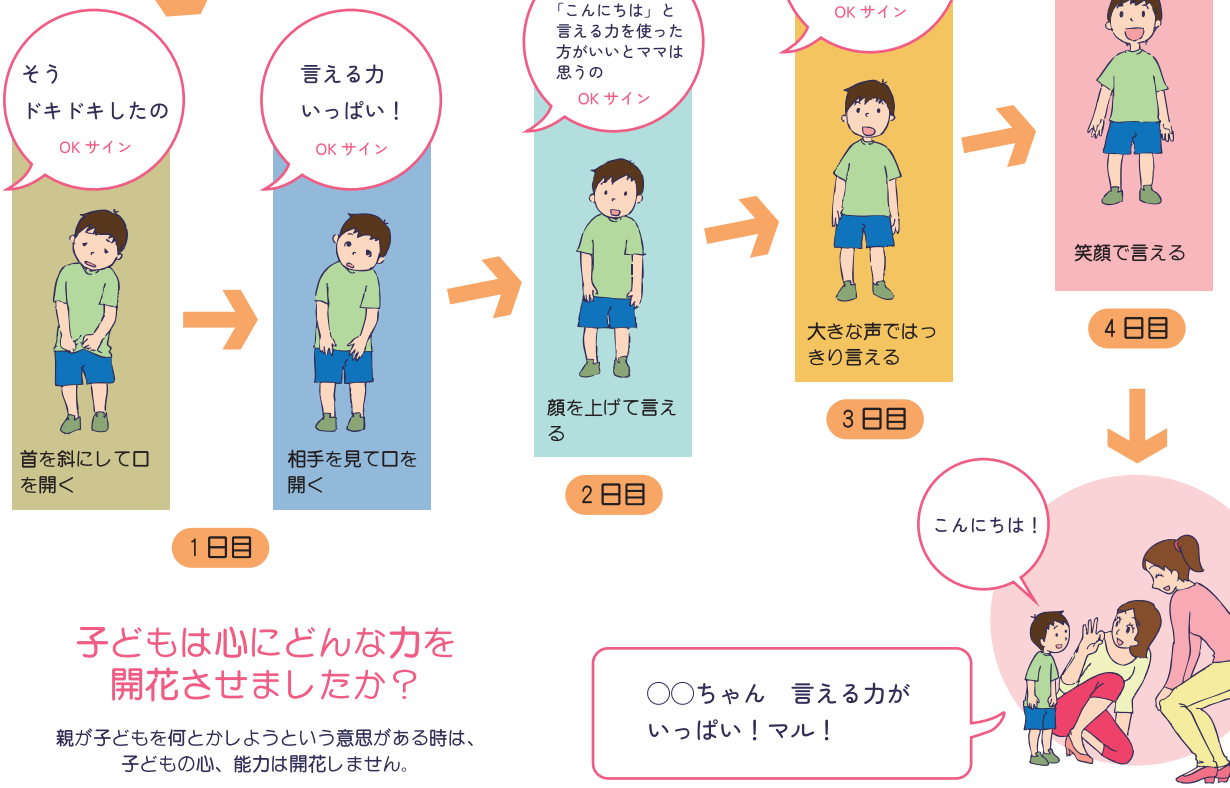
そのため、周りの人の評価や承認に左右され、結果が良ければ安心し、悪ければ不安や恐れを感じ萎縮し、周りを気にする人になる。

挨拶が「できる力」があると信じて一貫した姿勢と言葉かけ

そう、恥ずかしいの？
そう、恥ずかしかったの
でも、挨拶して欲しいとママは思うの
どうしたらうまくいくかな？



とんちゃん流は、まだ行動として表現していなくても、内なる力があると信じ、繰り返し伝えることが重要です。また、子どもの中に行動しようという意思や「〇〇〇の力」があることを伝え、行動を起こしたら、「〇〇〇の力」を使い、今ここを一生懸命にしようとしていることを認め、褒め、どんな状況でも全てがうまくいくためのプロセスとして受け止め、見守ります。



子どもは心にどんな力を開花させましたか？

親が子どもを何とかしようという意思がある時は、子どもの心、能力は開花しません。



心のたべもの・心の栄養は 心を込めたハグ

ハグの本質

ハグは条件を付けずに、そのままの存在「命まるごと受け止めること」、つまり「無条件の愛」です。
この「無条件の愛」とは、「そのままのあなたでOK」「あなたがあなたであること」「この世に一人しかいない大事な価値がある人」だと身体で伝え示すことです。

子どもがよりよく生きていくための「心のたべもの」

ハグ（抱きしめる）は子育てにおいて非常に重要な愛情表現であり、子どもの心身の発達に深く関わっています。

ハグは単なるスキンシップ以上に親子間の代表的なものであり、心の安全基地・心の居場所、つまり安全な愛着関係が子どもの心身の健康と情緒的安定と自立基盤を形成するのです。

心の栄養はあなたが心を込めて与えれば与えるほど、お互いに心が豊かになるものです。
子どもは、あなたに全身の力を抜いて身を委ねていますか？



ハグの効果→「幸せの源」

心が満たされる

- 皮膚への優しい刺激は、オキシトシン（愛情ホルモン）を分泌させ、コルチゾール（ストレスホルモン）を抑え、脳の安心モード（副交感神経優位）を作り、「愛着・安心・信頼・共感」を育み、子どもの情緒安定に極めて重要になる。
- 穏やかで、自分らしく、ポジティブになり、共感性や信頼感が育ち、問題行動が減る。
- 前向きで新しいことへの挑戦心が強く、自己肯定感や自己効力感が高くなる。
- 心拍・呼吸が安定し、心身ともに健康になる。
- 愛されている感覚が、人との適切な心の距離を育み、人間関係が親密で円滑になる。
- 自分の気持ちや欲求を表現しやすい。

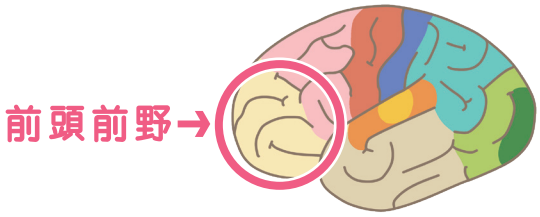
ハグが子どもに与える心理的効果 → 愛着形成

- 脳の前頭前皮質が発達し、感情コントロール・社会性・思考力が育つ。
- ハグによって「自分は愛されている」という基本的信頼関係や愛着が育つ。
- のちの自信・自己肯定感・挑戦心・人間関係の構築力などの「生きる力」の土台となる。

「前頭前野」が発達している人の特徴

感情のコントロール：感情に流されず、冷静に状況を判断し、理性的な言動を保つ。
計画性と実践力：目先の誘惑に負けず、長期的な目標に向かって計画を立て、優先順位をつけて行動できる。
問題解決能力：トラブル発生時も建設的に対応し、論理的に解決策を見つけ出す。
マルチタスク処理：複数の作業を同時にこなし、段取り良く物事を進められる。

コミュニケーション：相手の話をよく聞き、場の空気を読んで適切なコミュニケーションが取れる。
集中力・応用力：必要なことへ集中し、状況に応じて応用力・想像力を発揮できる。



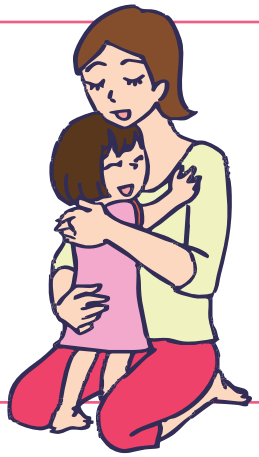
声かけの事例

項　目	具体例	内　容
子どもが泣いている	ハグをして 「そぉ〜、泣きたかったの？」 「そぉ〜、泣きたかったの」	泣きたい気持ちに寄り添って受け止める。
子どもがわがままを言う	怒る前にハグをして 「そぉ〜、そうしたかったの？」 「そぉ〜、そうしたかったの」 「そうしたいくらいイヤだったの？」	行動や言動の是非により、感情の背景を理解しようとする姿勢。
子どもが失敗した	ハグをして 「そぉ〜、うまくいかなかったの？」 「そぉ〜、うまくいかなかったの」 「○○ちゃんはできる力をいっぱい使ったことが素晴らしいとママは思うの」 再度ぎゅーっとハグをして 「次はどうしたらうまくいくかなー」と問いかけ 「どうしたらうまくいくかなー」	結果ではなく気持ちを汲み、「できる力」を使ったことをほめる。「そのままのあなたで OK」と OK サイン、○○ちゃんの存在を愛してるというメッセージを込める。 「できる力」をいっぱい使ったことをほめ、次はどうしたらうまくいくのか自ら創意工夫し問題を解決できるよう促す言葉かけ。
なんでもない時のハグ	「○○ちゃんはママの大事な大事な宝物」 ぎゅーっとハグ 「○○ちゃんが大好き」ぎゅーっ	特に理由はないけれど、「あなたが大好き、愛している」というメッセージを伝える。「あなたは大事な存在」と思いを込めてハグする。

親の温もりは子どもにとっての
「心の安全基地・心の居場所」として働く

子育ては「無条件の愛」で伝えることが大切

ハグ
＋
「〇〇ちゃんはママの大事な大事な宝物
ママは〇〇ちゃんがだいすき」
ぎゅ～



子どもは自分の存在を認めてもらうことで、自分の力を信じられるようになり、生きる力を育んでいく。

幼児期に十分な愛情を受けた子どもは、攻撃性・反抗性・情緒不安定が軽減する。

「無条件の愛」が心の力を育て生きる力となる

「心の力」は「生きる力」

安心感 （土台）	自己肯定感 ↓ 自己認識 ↓ 感情調整力 ↓ 共感力	自己効力感 ↓ 自己決定力 ↓ メタ認知 ↓ 心の自律 （選ぶ・決める） 行動の自立 （責任を持つ・実践する）	レジリエンス （困難への回復と前進力） ＝ 逆境力

無条件の愛で「○○ちゃんには、できる力があるとママは思うの」「できる力を使うことが大事だとママは思うの」と親が伝え続け、見守り、待つことで、子どもは**「私はできる力がある」「私は大切な人間」**という自己肯定感を持つ。

「私はできる」「やればできる」と考え、うまくいかない時、**「どうすればうまくいくのか」**と切り替え、創意工夫する力がある。
人に頼る、「助けて」と言える力がある。
自分がどうしたいのか、どうなりたいのか、どんな自分で在りたいのかが心の支えとなり、選び、決め、実践となる。

社会の中で
「人とつながる力（他者を信頼した人との心の距離）」の土台
「社会的情緒・情動的知能が育まれる心を育てる土壌」
「問題を解決し困難を乗り越える力」
となる

行動や社会性の影響

共感性や他者への信頼感が育つ
- 他者を信頼し、共感する能力が高い傾向がある
- 人間関係（人との心の距離）の土台となる
- 社会的情緒・情動知能が育まれる

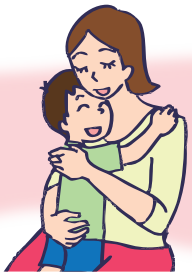
問題行動の抑制

幼児期に十分な愛情を受けた子どもは攻撃性・反抗性・情緒不安定が軽減する

幸せの源

- 心の栄養は親が自分の内側に意識を向け、思いを込めて与えれば与える程お互いに豊かで効果は大
- 心のたべものは 1 日最低 10 回以上与えることが必要

習慣化することが重要



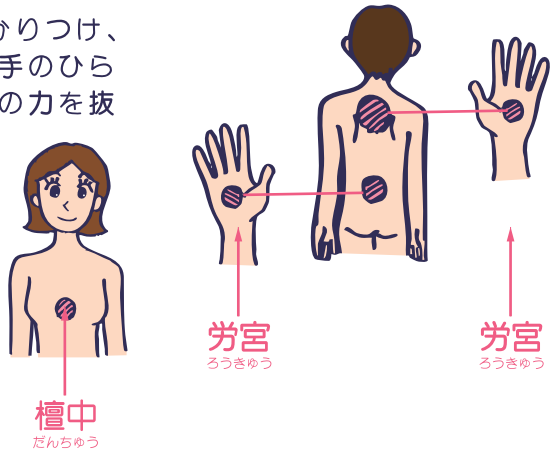
ハグのポイント　刺激ではなく包まれる感覚

1 自分の内側に意識を向け、肩の力を抜き、手は子どもの脇の下から入れる。
（４、５歳以上）

2 ハグ × 檀中（だんちゅう）

胸の谷間（檀中）に、相手の胸をしっかりつけ、子どもの背中（肩甲骨の中央）と腰を手のひら全体で包むようにぎゅーっと抱き、肩の力を抜いて自分の方へ引き寄せる。

子どもを抱いてすぐに背中を“ポンポン”“トントン”と叩いたり、体を大きく左右や上下に動かす行為は、子どもをあやしなだめているつもりでも、子どもは親の「何とかしよう」と言う思いや刺激が伝わり、不安で落ち着かない。



3 自分自身を意識して、自分自身に伝えるように「大好き」という想いと温もりを伝える。

子どもはあなたにピタッと胸を付け、全身の力を抜いて身を委ねていますか？



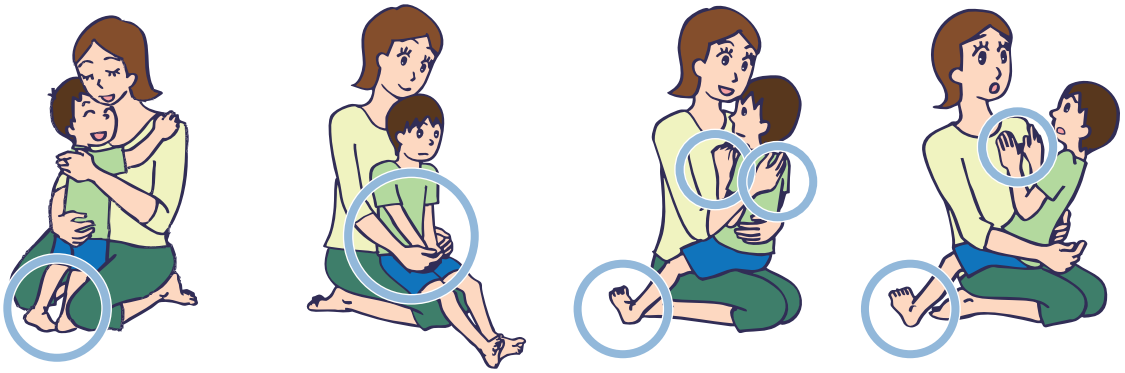
4 胸を離したら目と目を合わせ、名前を呼びながら（そのままのあなたで大丈夫の）OK サインをする。

自分自身を意識して、胸の横で１・２・３・４とOKサインを出す。



NGのハグ　こうやって抱くことでママは安心していませんか？

子どもを抱いてすぐに背中を「ポンポン」「トントン」と叩く
大人が体を上下や左右に動かす



かかとが上がっている

親に背を向けてすぐ膝に座る

子どもが手で防御している
親の胸と子どもの胸が離れている
つま先が上がっている

心のSOS

心の食べ物・栄養が不足している

→

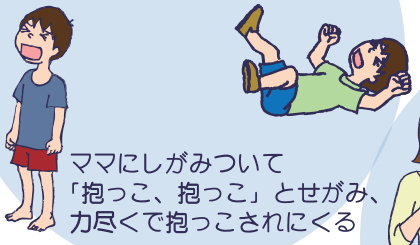
ハグ・スキンシップ不足からの行動や社会性への影響

- 無気力・情緒不安定
- 他者を信じられず、人間関係における信頼形成が困難
- 人と協力することができない
- 感情コントロールが困難
- ストレス耐性の低下
- 攻撃的または極端に依存的な行動
- 心理的孤立（うつや自己否定）
- 学習意欲の低下

受容・聴き尋ねる・認め汲む（共感）・ハグ（ぎゅーっ）が足りないと…

すねる
ひねくれる
良い子のふり

大声で泣く
わめく



ママにしがみついて
「抱っこ、抱っこ」とせがみ、
力尽くで抱っこされにくる

癇癪を起こす



暴力
蹴る
叩く
噛み付く
髪や服を引っ張る
物を投げる

わざと親を困らせる

ルール、約束を守らない

いたずらばかりする
弟や妹をいじめる



あとがき

私は、幼い頃から怒られ、批判・比較されることで周りの目が気になり、自信が持てず不安でした。しかし私は、不安と共に一人になると「私は私、今どうしたいの？どうしたらうまくいくの？」と自分に問いかける“自己対話”で心を整えてきました。

外に振り回されると落ち着かなくなる一方、内側の声に戻ると安心できました。その体験から、人が自信を育てる仕組み、幸せな人間関係をつくる関わり方、時代が変わっても揺るがない普遍的な心の法則を探究しました。子どもが“本当の気持ち”に気づき、のびのび生きる力を育む言葉かけを、親子・保育・療養の現場で実践できる形にまとめました。

「とんちゃん流 魔法の言葉かけ」は自分も周りも共により良くなる為の方法やヒントの一つとして、活用していただけることを願っています。

2026年2月　酒井智子

すべては愛よりはじまり、愛よりうまれる。

人格づくりがテーマ

Challenge　Smile　Heart

次の世代へプラスの宝物を
残していく為の橋渡しを…

著者プロフィール



社会福祉法人 こころの故郷
理事長　酒井 智子
（通称　とんちゃん）

50年以上の経験を通し、保育やカウンセリング、講演や研修を行う。

自閉症児・登校拒否・問題行動児・心理カウンセラー

子育てセミナー・お母さんの勉強会・交流分析(TA)セミナー・各種講演講師

過去33年間で2000回以上の講演にて登壇。現在も月3〜4回の講演を行う。

S48. 3	佐賀女子短期大学　児童教育初等科卒業
S54. 2	乳幼児センター　小部保育園　開設　佐賀市水ヶ江 4-3-24
S63. 5	小部保育園　新設　佐賀市朝日町 7-17
H17. 7	社会福祉法人　こころの故郷　小部保育園　新設
R4. 4	社会福祉法人　こころの故郷　保育所型認定子ども園 小部保育園へ移行

H2. 5	小原靖夫氏のもとで交流分析を学ぶ
H2.10	日本創造教育研究所　人材育成トレーナー養成コース卒業
H5. 4	交流分析トレーナーとしてデビュー
H5~	自閉症児・登校拒否・問題行動児・心理カウンセラー 子育てアドバイザー・お母さんの勉強会・人材育成 交流分析（TA）セミナー・各種講演講師として活動中

わたしの願い

私の願いは「笑顔のあふれる社会づくりをすること」つまり、「人が自分らしく周りと共に幸せに生きる環境を創ること」です。そして、心理学や臨床体験に基づく研究を通して得た知識を投入して、自己を確立し、「心の自律」＝「行動の自立」を高める環境を提供する為に考え出した「とんちゃん流 魔法の言葉かけ」を世に提唱することです。

人は幼児期に自分を取り巻く環境の中で人とどんな関わりがあり、どんな心の体験をしてきたかで、その人の人格の中に快か不快、どちらかの感情が育ち「幸・不幸の人生」を歩む基礎が潜在意識に培われるのです。

人生の基礎となる心構えは6歳くらいまでに約90%近くも育んでしまうと言われています。私たち保育者やご両親を含む大人たちは、子どもが「プラスの心構え」を培い、それを生かして生きていけるような環境を提供することにもっと重点をおく必要があると私は思うのです。

私にできることを一生懸命にさせていただきながら、次の世代へプラスの宝物を残していく為の橋渡しをさせていただきます。私は日々そのことを念じながら保育やカウンセリング、また講演、研修に当てらせていただいております。