



八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和6年 12月号
文責 古杉 敬子

プラス言葉(ポジティブ言葉)

を使おう！！



子供が主体的に行動するための原動力になるかわり方について、その3です。
その1は、「笑顔で子供の話をしっかり聴く」、その2は、「家族の和(だんらん)
でした。

今月は、その3**プラス言葉(ポジティブ言葉)**についてです。

言葉には、力があります。プラス言葉は・・・

「わたしは、親から大切にされている」

「わたしは、親から認められている」

「わたしは、親から支えられている、守られている」

など子供の気持ちを前向きにしてくれます。

プラス言葉は、心に温かい気持ちを育み、自己肯定感を高めます。
そして、親子の関係をより深めていく効果があります。

それでは、どのような言葉があるのでしょうか？

① プラス言葉『あいさつ』

「〇〇(名前)おはよう」、「〇〇行ってらっしゃい」、「〇〇おかえり」、「〇〇おやすみ」
あいさつは、

“わたしは、親から大切にされている、認められている、支えられて
いる、守られている・・・”

という親の温かいメッセージを伝えます。

笑顔であいさつをすることで、より心温まるメッセージにすることができます。

② プラス言葉『感謝』

感謝の言葉「ありがとう」は、気持ちを伝えるのはもちろんですが、子供の自己有用
感を高める言葉でもあります。

子供は感謝の言葉を聞くと“自分も家族の役に立っているんだ”と嬉しさを実感し
ます。そして、家庭の中に自分の心の居場所があることを実感できます。

③ プラス言葉『守る』

不安や悩みがあっても”子供は親には話さない、話してくれない”と保護者の方は
言われます。特に深刻な友人関係で辛い思いをしている場合は尚更です。

子供の心は、安定した愛着関係のもとで、安心や安全を感じながら成長していきま
す。そういったことから、普段から“何でも話せる”関係を築いておくことは、と
ても大切です。



守る言葉とは、「何かあったら、必ず、あなたを守る」というメッセージです。この“守る言葉”を発信し続けておくことを忘れてはいけません。「お父さんとお母さんは、〇〇にどんなことがあっても一番の味方だよ」「困ったことがあったら、いつでも相談にのるよ」
子供をよく観察し、小さな変化や成長にも心を配りましょう。



出典：「西村 明倫（日本心理学会心理師 メンタル心理カウンセラー 不登校訪問支援カウンセラー）著冊子」

「子供が言うことを聞きません。」

どう接したらよいのかわかりません！！

「子供が荒れていくのではないかと心配します」という相談があります。このような悩みは、多くの保護者の方が抱えておられるようです。

子供の心が荒れる原因になると思われる家庭のかかわり方について特徴を挙げてみます。

家庭を“安心する、ホッとできる”と思える居場所にするためにも振り返ってみましょう！！

① いつも誰かと比べる

“お兄ちゃんはもっとできたのに・・・”

② 苦手なことばかりを頑張らせる

“これくらいできなくてどうするの！！～”

③ いつも親が決めてしまう

“あそこ（学校）に行きなさい。親の言う通りにしておくで後悔しないよ”

④ 子供の話を聴かずに頭ごなしに叱る

“理由はどうであれ駄目なものは駄目！”

⑤ 両親の言い争いを子供の前でもする

両親が口も利かない陰湿な空気は、子供をととても緊張させます。



出典：「～心が荒れる家庭の5大特徴～池添 素」 PHP 冊子より

もっと大切なことは・・・**子供の話を聴くこと**です。

他愛ない話や学校の話、友だちの話をしっかり聴いてあげる時間をつくりましょう。すると子供は安心し、元気になります。何事も子供の気持ちを大切にすることから始めましょう。

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。

子育て・不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、相談してください。

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室専用）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・来所面談 〒866-8601

八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。

●相談時間

月～金曜日 午前9時～午後2時

