

♡ 共感する ♡
～気持ちの切り替え～

お子さまが転んでケガをした時等、
「痛くない痛くない」等の言葉がけを
すると、お子さまが体で感じていること
とは違う情報を与え、矛盾が生まれます。
これは、お子さまの『感情をコントロール
する力』の発達に影響を与えることがわかっ
てきました。

逆に「痛いね」「痛かったね」等、その場の
気持ちに合った共感する言葉がけをすると、
安心して気持ちの切り替えも早くできます。

共感的で安心を感じる環境は、感情をコン
トロールする力や学習能力を高め成長を促す
ことにつながります。



編集後記

皆さまこんにちは！健やかな子 153 号を担当
しました、敬愛シンフォニー保育園看護師です。
20 歳の頃から心理学やカウンセリングに興味
を持ち学んできました。「お子さまの意志を尊重
し、前向きな言葉を使うこと」でストレスを感
じることなく希望と喜びに溢れ、お子さま達と
共に毎日楽しく幸せに過ごすことができます。



おしえて♡ナース
「正しい靴の選び方」

- *靴は足の成長に合わせて買い替えましょう
3 歳頃までは 3 ヶ月、6 歳頃までは半年が
目安です。
- *前足部は広く、つま先には 5 mm ほどの余裕を
持たせましょう
- *かかとから足の甲までしっかり
フィットさせましょう
足のトラブルが解消されます。
- *インソール（中敷き）でサイズ調節ができる
靴を選びましょう
インソールが取り外せる靴がベストです。
- *かかとをトントンして、ひもやマジックテー
プを使用し、しっかり締めて固定しましょう
足の為にはかかとを合わせることが大切です。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 保 育 園 TEL042-663-4017
敬 愛 高 倉 保 育 園 TEL042-645-6057
敬 愛 フ レ ン ド 保 育 園 TEL042-678-2921
敬 愛 た か お 保 育 園 TEL042-667-1077
敬 愛 さ た の 保 育 園 TEL042-646-1631
多 摩 境 敬 愛 保 育 園 TEL042-775-1470
敬 愛 桃 の 実 保 育 園 TEL042-770-1113
み な み 野 敬 愛 保 育 園 TEL042-637-5265
敬 愛 ハ ー モ ニ ー 保 育 園 TEL042-646-5060
敬 愛 ク レ ヨ ン 保 育 園 TEL042-669-0161
敬 愛 シ ン フ ォ ニ ー 保 育 園 TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保 健 編
NO.153
2021 年
4 月号



前向きな
言葉がけ
～メリット～

共感する

～気持ちの
切り替え～

おしえて♡ナース
「正しい靴
の選び方」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

～お子さまの元気な心を育む～

1. お子さまの話によく耳を傾け、意志を尊重し やりたいことができるようにしましょう



やりたいことを制限され続けると自我が抑制され大人に対し拒否感を感じてしまいますが、意志が尊重されると自信をもつことができ、自分の考えを言葉で表現することができるようになります。

2. お子さまが遊びに集中している時は温かく見守りましょう

意欲をもてることを自発的に行う時に脳神経細胞や脳はよりよく発達します。お子さまにとってなるべく落ち着いた環境を整えましょう。

3. 大人はお子さまのよいお手本になりましょう



問題が起こった時に互いによく話し合い解決する姿を見せましょう。感情コントロールが出来ない大人を見ると、お子さまはそれを真似るようになります。「柔らかい答えは憤りをとどめる」という、言葉があります。大人が落ち着いていれば、お子さまは落ち着きます。

4. 食事は規則正しく栄養バランスよくとりましょう

心が元気であるためにも、バランスのよい栄養が必要です。

5. 活動と休息のバランスをとり十分な運動と睡眠を心がけましょう

遊ぶ時間が減るとストレスが蓄積され、攻撃的な言動や行動をとってしまふことが多くなります。また、疲れた時に体を休めないことは身体感覚（疲れた）と矛盾した行動、ストレスになります。ストレスを長時間受け続けると記憶力の低下、学習能力の低下等の問題が生じるため、疲れた時に体だけでなく頭も十分に休ませることはとても大切です。



お子さまに『前向きな言葉かけ』 をする大きなメリット

① 自己肯定感を育てる

「ダメな子ね」と言って育てると、自分はダメな子だと信じるようになります。「大好きよ」と言って育てると、愛することと愛されることの温かさを知ります。悪いところを指摘する言葉の代わりに、どうすればいいのか、どうして欲しいのかを示すポジティブな言葉に言い換えてみましょう。

日常では ○座ってね ○静かにしてね ○歩いてね
? 立たない ? うるさい ? 走らない

② 目標を達成する力を育てる

実際に「できるよ」「できたね」と声をかけ続けられたお子さまは、そうでないお子さまに比べ、より目標を達成する力がつくと言われています。これは心理学で「ピグマリオン効果」と言われるものです。



★大人がお子さまの「できないこと」を探す習慣を変えて、「できること」に目を向けるようになると、子育ての中で感じる「不安」や「焦り」が「希望」や「喜び」に変わるといふ、大きなメリットがあります。

