

# 中学受験で悩む お母さんサポート セミナー&交流会



## 第4回 自信を育むかけたい言葉・子どものミカタ

### 【年間プログラム】

回	月・日 (曜)	場所	タイトル
1	5/17 (火)	第一会議室	子どもが伸びる聴き方・ほめ方・叱り方
2	※6/21 (火)	視聴覚室	(1) (2)
3	7/12 (火)	視聴覚室	コミュニケーションのタイプを知ろう
4	9/13 (火)	視聴覚室	自信を育むかけたい言葉・子どものミカタ
5	10/11 (火)	第一会議室	タ (1) (2)
6	11/ 8 (火)	第一会議室	子どもが自発的に行動する任せ方・手放
7	12/13 (火)	第一会議室	し方 (1) (2)
8	1/17 (火)	第一会議室	入試前後にできること (1) (2)
9	2/14 (火)	第一会議室	

時間：5,7～2月：10時～12時（受付9時30分～）。

※ 6月：13時30分～15時30分（受付13時～）

### 【主催】あさお共育プロジェクト・川崎市教育委員会

連絡先：麻生市民館社会教育振興係：044-951-1300

スタッフ e-mail：asaoedu@gmail.com

資料等：ブログ <http://mikata.blog.shinobi.jp/>

# 1. 夏の振り返り

## ◆ ワーク 1 : 夏 (この 1 ~ 2 ヶ月) の振り返りをしよう !

お子さんや旦那さんとの関わりに関して、

「上手くいったこと」「上手くいかなかったこと」何でもいいので、

自由に話してください。

メモ :

※ 「聴き手」は、聴くときのコツを意識して聴いてみましょう。

### ○「あいうえお」

あ : } あいづち  
い : } アイコンタクト  
う : うなずき  
え : 笑顔  
お : オウム返し

### ×「ととせ(十年)」

相手の話を  
と : とらない  
と : とめない  
せ : せかさない

※ 「聞き手」の質問例

01 この 1 ヶ月の間、どんなことがありましたか？

01-2 それについてどのように感じていますか？

02 ○○さんが取り組んだこと、頑張ったことは何ですか？

02-2 そのとき、どんな想いや気持ちでいましたか？

03 今、お子さん (or 旦那さん) に、  
どんなことを伝えたいですか？

04 今回の経験から学べることがあるとしたら何ですか？

相手に興味関心を持って聴いてみよう！  
気持ちを受け止めよう！

## ◆ ワーク 2 : 気持ちを伝える

お子さん (or 旦那さん) との関わりに関して、

(1) 「上手く伝えられなかったこと」は何ですか？

(キーワードでいいので、簡単に書き出してみましょう)

(ア) こんな状況があって、(例：宿題が終わらずダラダラ)

-----

(イ) こうなってほしくて、(例：コツコツやってほしい)

-----

(ウ) このように関わった。

(例：いつまでだら誰しているの！まず部屋を片付けなさい！怒鳴った)

-----

-----

(エ) 結果、相手はこのように反応した。(例：ふてくされて渋々片付けた)

-----

(2) グループワーク

(ア) 本当はどうなりたかった/どうしたかったのですか？

メモ：

(イ) 本当は何を (どんな気持ちを) 伝えたかったのですか？

メモ：

## 2. 模試の振り返り

### ◆ ケースから学ぶ：

どんな印象を受けますか？具体的な言葉や態度は？

(1) ケース 1：

メモ：

(2) ケース 2：

メモ：

(3) ケース 3：

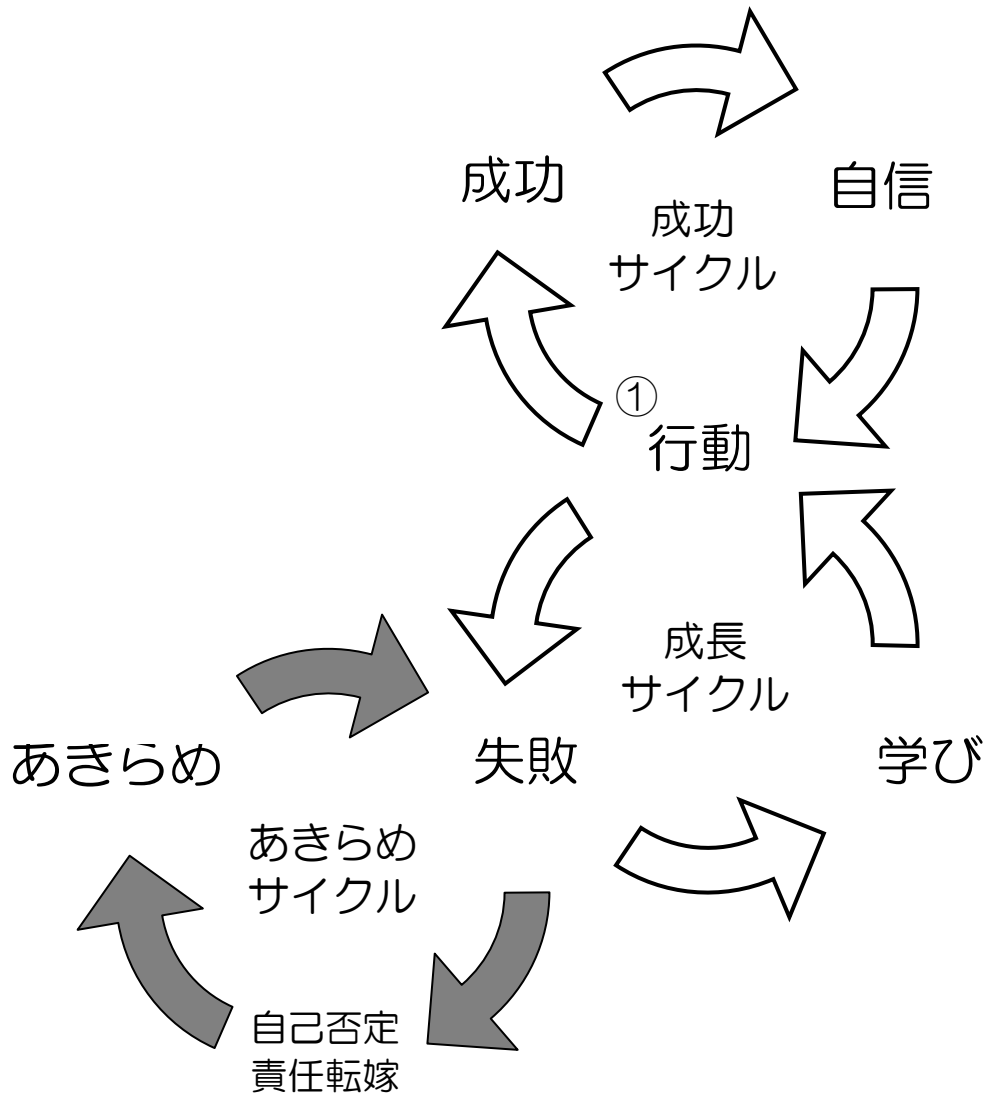
メモ：

◎ I'm OK. You're OK.

◎ 「結果を期待する」よりも「成長を信頼する」

◆ 振り返るときのコツ：

「成功は自信に、失敗は学びに」



### 3. 今日のおわりに ～リマインド～

今日感じたこと、気づいたことを覚えておくためのキーワード・  
自分へのメッセージ・行動のチャレンジ宣言など

メモ：

### 4. ホームワーク：ぶれない自分の作り方

あなたなりに、以下の文章を完成させましょう。

- 中学受験で私が得たいことは.....。
- その理由は.....。(大切にしていること)
- 中学受験を通して子どもが得たいことは.....。
- 子どもは.....という可能性を秘めている。
- (1年後)子どもとは.....という関係でいたい。
- 中学受験を通して絶対に避けたいことは、  
.....。
- 中学受験を通して私が子どもに伝えたいことは、  
.....。
- 中学受験を終えたとき、子どもにかけたい言葉は、  
.....。
- 私にとって成功とは、.....。
- (フリー記入).....。