

3 - ① : 2種類のほめ方

誰でも人にほめられると嬉しいですね。
実は、ほめ言葉には2つの種類があります。

Youメッセージ ...「あなた」を主語にした

Iメッセージ ...「私」を主語にした

3 - ① : 2種類 の ほめ方

• Youメッセージとは…

多くは、相手を「評価する」言葉です。

評価とは、「上司から部下」、「先輩から後輩」など、
上の立場の者から下の立場の者に行うものが多いです。

具体的には、「すごいよ」、「えらいね」、
「頑張ったね」などが“Youメッセージ”です。

主語に「あなたは」をつけるとわかりやすいですね。

3 - ① : 2種類 の ほめ方

• Iメッセージとは…

感情、想いをそのまま言葉にしたものです。

具体的には、「嬉しい」、「感動した」、
「大好きだよ」などが“ Iメッセージ”です。

主語に「私」をつけるとわかりやすいですね。

こちらの言葉は皆さんの気持ち
ストレートに伝わることが多いです。

3 - ① : 2種類 の ほめ方

これらはどちらも大切なほめ言葉です。

しかし、“Youメッセージ”は
評価の一種、受け取られなかったり、
反発が起こることもあります。

では、そんなときは例えば…

“Youメッセージ”に“Iメッセージ”を
プラスしてみる。



3位だった…。



3位なんかじゃダメなんだよ！
1位をめざしてたのに！
1位じゃなきゃ意味ないんだよ！

おー、おかえり。
部活の大会どうだった？



そうか、3位か。
よく頑張ったな。



◀ 戻る

進む ▶

“Youメッセージ”に“Iメッセージ”を
プラスしてみる。



感動…？

そうか、1位がよかったんだな。
でも、お父さんはお前が
一生懸命練習する姿に
感動していたぞ。



いつも遅くまで練習していたのを
知っているぞ。
頑張っているお前を見てると、
すごく誇らしくて、嬉しかったよ。



…ありがとう

◀ 戻る

進む ▶

3-①：2種類のほめ方

セリフとポイント

- ①子どもの帰宅を承認
+「オープンクエスチョン」です。
- ②オウム返しによる
傾聴^{けいちょう}+Youメッセージで
ほめています。
- ③Youメッセージで受け取られず、
反発が起きています。



3-①：2種類のほめ方

セリフとポイント

① オウム返しによる

けい ちょう

傾聴+ Iメッセージで
自分の気持ちを

ストレートに伝えています。

② Iメッセージで伝えています。

③ 照れながらも

Iメッセージ、届きましたね。



いかがでしょうか。

“Youメッセージ”に加えて
“Iメッセージ”を使うことで、
きっと子どもの反応は
変わってきますよ。

皆さんはどんなときに子どもを叱りますか？

例えば、友だちをたたいてしまった・・・

連絡をせず夜遅くまで出歩いていた・・・

こんな時、つい「コラ！」と一方的に言ってしまい、
ケンカになるときもありますよね。

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

実は「叱る」と「怒る」は方向性という点で異なります。

「怒る」は関係ないものもごちゃまぜにして、
自分の感情を相手にぶつける行為です。

「怒る」の例を1つ見てみましょう。

学校は終わっているのに、なかなか帰ってこない子ども。
夜遅くになってやっと帰ってきました。



別に。



友だちと
しゃべってたただけだよ。

こんな時間まで
何やってたの!?



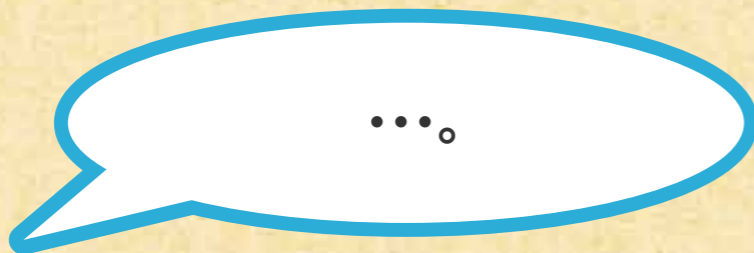
別にして何よ!
心配ばかりさせないで!!



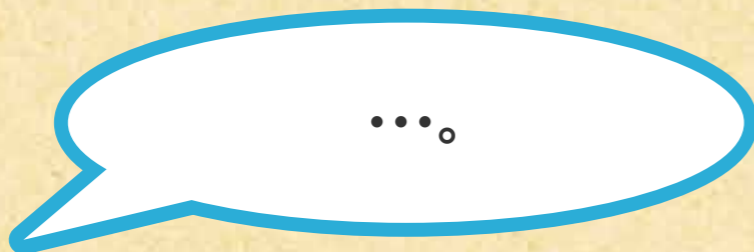
◀ 戻る

進む ▶

学校は終わっているのに、なかなか帰ってこない子ども。
夜遅くになってやっと帰ってきました。



それならそうと
連絡ぐらいしなさい！
大体あんたは
いつもそうなんだから！



いい加減にしなさい！！



◀ 戻る

進む ▶

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

いかがでしょうか。

最初は夜遅くまで連絡しなかったことを
怒っていたのに、いつのまにか
成績の話までひっぱりだしてありますよね。

こうなると、子どもは何が問題なのかが
わからなくなってしまう。

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

「叱る」は相手のために、相手の成長を願い、
自分の感情をわきに置いて行う
コミュニケーションです。

そして、「怒る」とは違い、

- 何について叱るかが明確
- 叱る観点が明確
- 叱りをどのような言葉にして発するかが明確

です。

では、叱る例を1つ見てみましょう。

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



別に。
友だちとしゃべってただけ。



何事もって、大げさだよ。

おかえり。
遅かったけど、どうしたの？



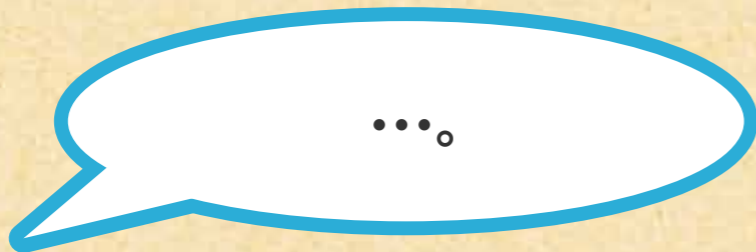
そう、友だちとしゃべってたの。
遅いから心配したけど、
何事もなく帰ってきて
安心したよ。



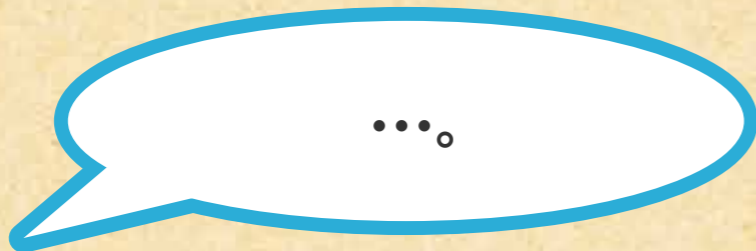
◀ 戻る

進む ▶

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



大げさかもね。
でもね、大切なあなたに
何かあったらって…



遅くなりそうなら、
そのこと連絡して
ほしかったの。



◀ 戻る

進む ▶

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



心配かけてごめん…

…今はどんな気持ち？



うん…。
聴いてくれてありがとうね。



◀ 戻る

進む ▶

4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

①子どもの帰宅を承認
+「オープンクエスション」です。

②オウム返しによる傾聴^{けい ちょう}
+Iメッセージで
自分の気持ちを伝えます。

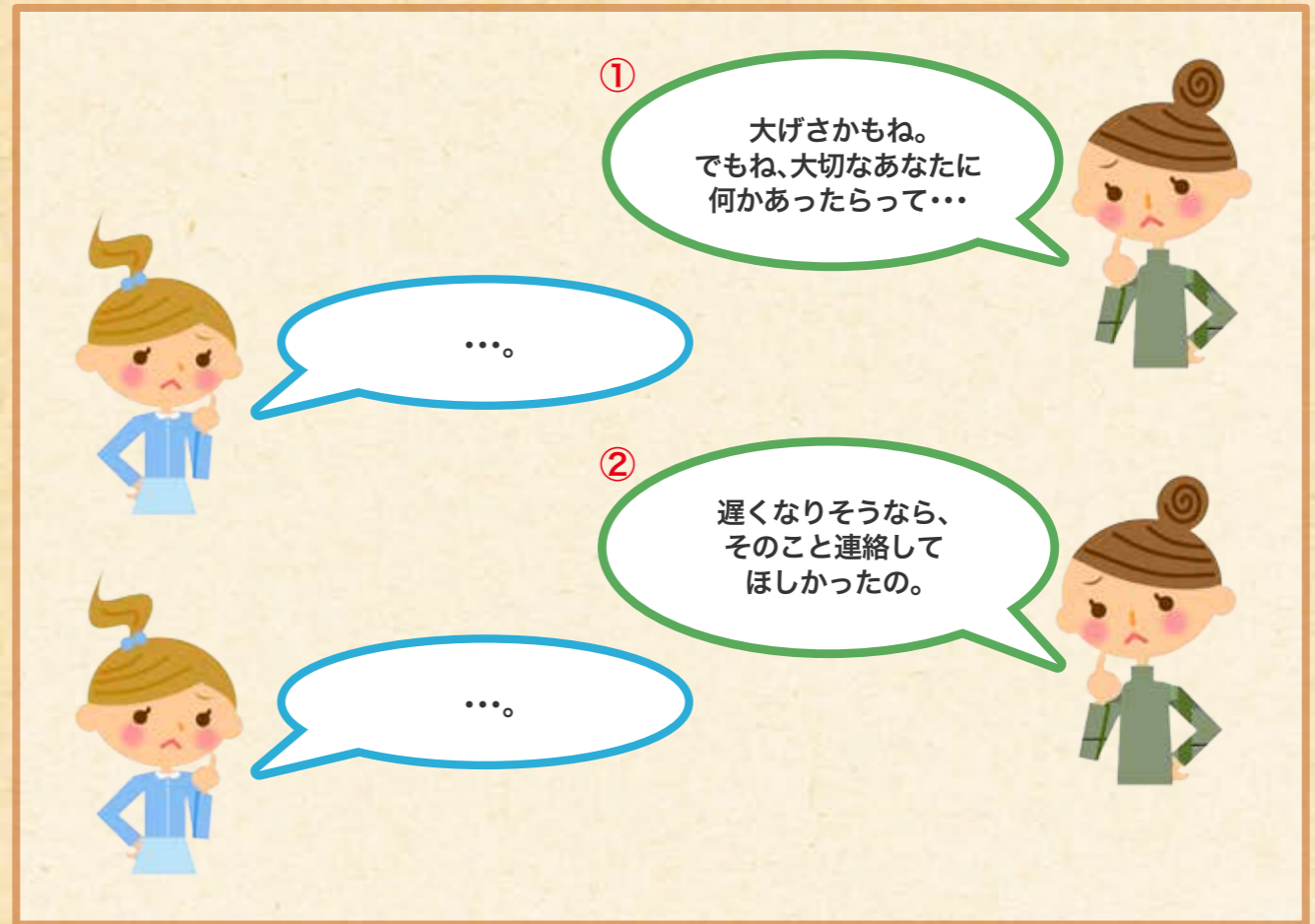


4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

①オウム返しによる傾聴^{けい ちょう}
+「叱りの目的」を伝えました。
何について叱るか明確です。

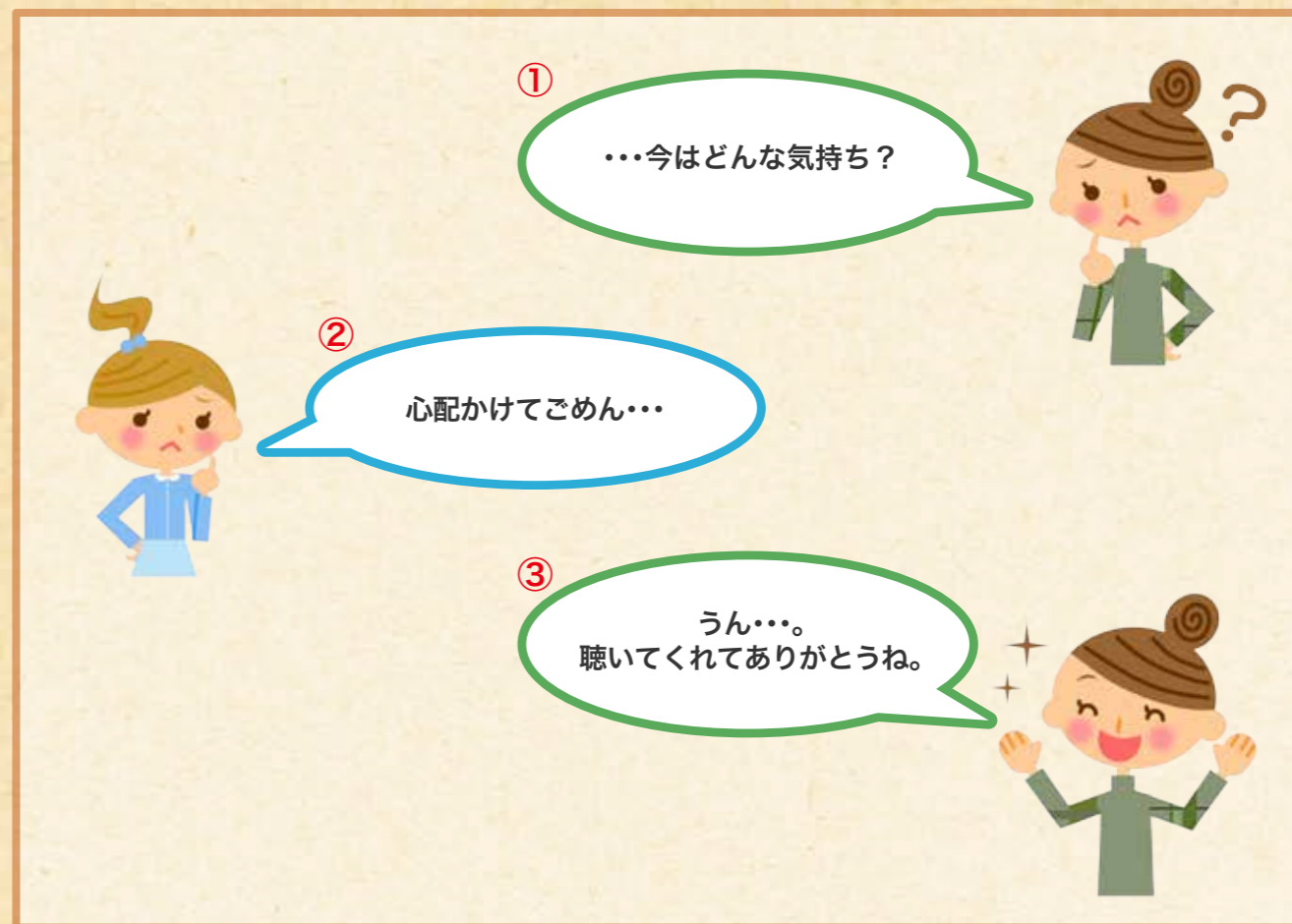
②叱る観点が明確です。



4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

- ① 沈黙を大切に^{けい ちょう}する傾聴
+「どんな気持ち？」と問いかけます。
- ② 叱ったポイントが
伝わりましたね。同時に想いも。
- ③ 叱りが伝わるうが伝わるまいが、
聴いてくれたことには変わりません。
Iメッセージを届けましょう。



叱りのポイントを押さえておきましょう。

- しっかり目を見て言葉を大切に届ける
- 繰り返さず、ゆっくり、一回で言い切る
- 叱った「目的」を伝える
- 黙る
- 「どんな気持ち？」と問いかける
- 承認を届ける

「わからせよう」「謝らせよう」を手放します。

「届けたい言葉は届けた。任務完了！」

あとは未来があるのみです。

いかがでしたか。

今回は教育コーチングの基本と
「ほめ方」、「叱り方」を行いました。

すぐにできるようになるのは
難しいかもしれませんが、
まずは子どもの話をしっかり聞いて
受けとめてみる所から始めてみましょう！

この教育コーチングの通りにやってみても
上手くいかないこともあると思います。

でも、上手くいかないことにOKを出して、
「はい、明日からまたやろう！」と
新しくスタートすればいいのです。

今回の講座が少しでも子どもの気持ちに寄り添い、
気持ちが通じ合うきっかけになれば幸いです。

次のページに子育てに関連する情報を
掲載しています。

「もっと子育てについて知りたい！」という方は、
ぜひご利用ください！

- 子育て家庭を応援する「親力アップサイト」
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000121316.html>
- 子育て応援サイト「すくすく」
<http://osaka-city.mamafre.jp/>
- おおさか子育てネット(大阪市立子育ていろいろセンター)
<http://www.osaka-kosodate.net/index.html>
- 子育てや教育に関する相談
<http://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000002838.html>

- 1 小山 英樹 (2004)
『子どもを伸ばす5つの法則—やる気と能力を引き出すパパ・ママコーチング』PHPエディターズ・グループ
- 2 小山 英樹 (2008)
『子どもの心に届く言葉、届かない言葉—教師力・親力をアップする教育コーチング』学研
- 3 小山 英樹 (2014)
『子どもが本当の幸せをつかむ魔法のパパ・ママコーチング—無限の可能性を引き出す10のカギ』PHP研究所
- 4 子育て家庭を応援する「親力アップサイト」
【第32号】「「親力」向上してみませんか？ 1 ～コーチングというコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000234145.html>

【第37号】「「親力」向上してみませんか？ 2 ～コーチング というコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000250449.html>

【第38号】「「親力」向上してみませんか？ 3 ～コーチングというコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000250504.html>

5-④：監修・制作

監修

一般社団法人日本青少年育成協会 大村 伸介

畿央大学教育学部現代教育学科 西端 律子

制作

大阪市教育局事務局生涯学習部生涯学習担当

メニュー画面へ▶

◀ 戻る