



# 育児に役立つ！ ほめ方・叱り方のコツ

講師 山下茉莉江

臨床心理士・公認心理師。

これまで児童相談所や小・中学校、精神科病院にて勤務。

子育てや子どもの理解についての講座の講師を担当。



叱る時、

こんな言葉を使っていませんか？



ちゃんと  
してよ！

何度言ったら  
わかるの？

どうして  
こんなことするの？



これらはすべて・・・効果的ではない言い方です！

# 「怒る」と「叱る」の違い

## 「怒る」

感情的に自分のイライラや怒りを相手にぶつけること



## 「叱る」

相手のためを思ってアドバイスしたり、注意したりすること



直して欲しいこと、改善してほしいことや危ないことを伝えるのが目的です！



STEP 1

# 上手に叱ろう

叱る時のNGワード



POINT 1

## 過去ワード

「前から言ってるけど」  
「何度言ったらわかるの？」  
「この前も言ったよね？」等

その時、その場で叱らなければ  
いけないことだけを叱る



STEP 1

# 上手に叱ろう

叱る時のNGワード



## POINT 2 責めワード

「なんで～なの？」  
「どうして～するの？」等

過去や理由ではなく、未来に  
目線を向けた言い方にする



STEP 1

# 上手に叱ろう

叱る時のNGワード



## POINT 3 決めつけワード

「いつも」「絶対」「みんな」等

誇張したり、大げさな表現は  
避ける



**STOP!**

STEP 1

# 上手に叱ろう

叱る時のNGワード



## POINT 4 程度ワード

「ちゃんとして」

「しっかりして」「きちんと」等

いつ、何を、どのくらいすればいいのか、  
丁寧に、具体的な表現で伝える



# 叱る時のポイント



- 1 短く、簡潔に、なるべく感情的にならないように
- 2 ひとつのことに限定して叱る、具体的に、明確に伝える
- 3 伝えたことができたら、ほめて終わる
- 4 怒ったことを後悔したら、その気持ちを正直に伝える

叱る目的を意識

叱る内容はひとつに

ほめて終わらせる





## STEP 2

# 「怒り」と上手に付き合おう！



## 「怒り」をしずめる6秒ルール



- ・人間の怒りのピークは、6秒程度である。
- ・深呼吸、目を閉じる、落ち着くフレーズを唱える…などを使う。



## STEP 2

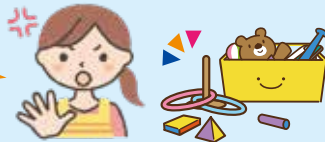
# 「怒り」と上手に付き合おう！



## 「～すべき」という理想・願望を見直す

・「～べき」を手放す、緩める ・「せめて～」と言い換える

使ったものは、使い終わったら  
すぐに元通りにすべき！



きれいではなくても、せめて元の場所に戻してほしい  
すぐではなくても、せめて寝る前までには片づけてほしい

# 心身ともに健康でいるコツ

心も体も疲れていると、怒りも強くなりやすいので、自分なりのストレス解消方法、リフレッシュ法を持とう！

## POINT 1 日常生活の中で、手軽に、簡単にできる方法を！

・好きなお菓子を食べる、外の空気を吸う、音楽を聴く…

## POINT 2 リラクゼーション法を取り入れよう！

1 体の部位に、わざと思いつきり力を入れる(10秒間)

2 ゆっくり力を抜いて、体を休める(15~20秒間)

※力が抜けた感じを味わう

※手や首、肩、顔、どこでもよい



## 実践された方の感想



怒りという感情で捉えるのではなく、相手が何を望んでいるのか自分はどうしたいのか考える引き出しがたくさん増えたので、とても心強くなりました。

叱り方のNGワードを使っていることが多く、効果的な叱り方を意識しながら活用しています。



「べき」を「せめて」に考えを変えることで、自分も子ども達も精神的に楽になりました。



# 制作 中区こども家庭支援課

## 参考文献

安藤俊介(2016)自分の「怒り」タイプを知ってコントロールする  
はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック ディスカヴァー・トゥエンティワン

安藤俊介(2020)イライラに振り回されない7日間レッスン 毎日新聞出版