

# チャイまる通信

vol.32<令和5年4月発行>

子育てをしている中で「なんで言うことを聞いてくれないんだろう?」「ちゃんと伝わってるのかな?」ということはありませんか?その理由は無意識のうちに「否定語」を使っているからかもしれません。

今回は『子どもへの伝え方』について発信します。ポイントは「相手を認める言葉」です。

## なぜ「否定語」だとうまく伝わらないのか?

梅干しを  
考えないでください

思い浮かべたものは何ですか?

思わず「梅干し」をイメージした人が多いのではないのでしょうか?  
イメージしたらダメ!と言われてもイメージしてしまいます。  
「脳は否定語を瞬時に理解できない」のです。

### ① 子どもにとって「否定」のイメージが難しい

… 脳内で場面をイメージした後、否定する作業が必要

### ② 否定だけでは何をしたいのか分からない

… 経験が足りないから分からない

### ③ 否定されると子どもが委縮してしまう

… 自分自身を否定されているような気持ちになる

これが続くと、「怒られるからやめる」と自主的に行動する意欲が低くなるリスクも!?

## 「否定語」を使わないメリット

「してほしいこと」を具体的に言葉にしたもの。

「歩こうね」



自分が「認められている」という感覚になる

できた! できた!  
できた! できた!

「自分を好きになれる」

### ① 取るべき行動が分かりやすい

… 戸惑うことなく行動できる

### ② お互いに穏やかな気持ちになれる

… 具体的に伝え続けることで注意することが減る

### ③ 子どもの自己肯定感が高まる

… 「自分でできた!」という自信がつく



▲「できた」の積み重ね

# 否定語から肯定語に変換してみましょう

「走らないで！」	「歩いてね」「そーっとそーっと」
「ダメ！」	「止まって！」「ストップ！」
「しゃべらないで！」	「お口はチャックのままいてね」「お口を閉じて静かにしようね」
「さわらないで！」	「ここから見るだけね」「そっとしておこうね」
「そっちに行かないで！」	「ここにいてね」「ママの洋服をにぎっててね」
「もたもたしないで！」	「超特急でやっちゃおう」
「こぼさないで！」	「しっかり持ってね」「もう少し奥に置こうか」

ジェスチャーを入れるとさらに分かりやすい

子どもの身が危険な時、行動を止めた後に、なぜ止まらなければならないのか「理由」を伝えると○

### 【こんな伝え方も】

「見えないあめをあげます」  
「お口開けてね」  
「はい！入れました！」  
「お口を閉じて落とさないようになめてね」



洋服をにぎることで、自然と離れない状況を作れる



## ●言い換えの「コツ」は？●

してほしくないことよりも  
「してほしいこと」を具体的に伝えることです。

さっそく、  
今日から実践してみよう

### 子育て世代包括支援センターチャイまる

【お問い合わせ先】〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル TEL：099-273-2177

【開設日時】 月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く）8時30分～17時

【所属】 日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

