

不登校というピンチをチャンスに
変える力を大きく引き出すための
『勇気づけトレーニング』

目次

前書き：私は勇気づけなんて出来ずダメ出しと勇 気くじきばかりだった！！	1
はじめに	3
はじめに（２）今よりも少しだけ元気になる方法 .	5
勇気づけが必要な理由	7
勇気づけとは何か？	9
勇気づけとほめるの違い	10
不登校の子が人目を気にしてプライドが高い理由 .	12
勇気づけの方法（１）まず自分を勇気づけてみる .	14
勇気づけの方法（２）勇気くじきをやめる	16
勇気づけの方法（３）共感とアクティブリスニン グが勇気づけの第一歩	17
勇気づけの方法（４）アイメッセージを意識する と勇気づけにつながりやすい	20
勇気づけの方法（５）子供の長所と短所を書き出す	22
勇気づけの方法（６）子供の長所をさらに書き出す	25
勇気づけの方法（７）勇気づけをしてみよう . .	27
勇気づけの方法（８）メールや手紙で勇気づける .	30

勇気づけの方法（9）勇気づけの基本態度を毎日 確認する.	31
勇気づけの方法（10）勇気づけ日記に記録し よう！	33
いままでの復習.	35
終わりに：あまり字面やセリフにこだわりすぎる 必要は無いですよ	38
勇気づけ練習会のご案内.	40
プロフィール.	42
不登校支援団体 FC ファナッチのご紹介	44

前書き：私は勇気づけなんて出来ずダメ出しと勇気くじきばかりだった！！

これから勇気づけを学んでいくわけですが最初に私の話をさせてください。

『何とかかなりそうだ』と置いていただけると思うからです。

その昔、私はダメ出しばかりを自分にしていました（人に対しては言うまでもありません）。

『このくらいできて当然だ。』

『なんでこんなことも出来ないんだろう。』

『なんでこんなことになってしまったのだろう。』

『もう手遅れなんじゃないだろうか。』

『早く〇〇しなくちゃヤバイ』

気づけばボロボロの状態になっていました。

まさか自分がそのような状況になるとは夢にも思いませんでした。

しかし、心理学を勉強することでダメ出しをやめて少しずつ自分を勇気づけるようになりました。

でも人に対してはダメ出しをけっこうしていました。

そのため対人的なトラブルは多かったです。

しかし、人に対しても勇気挫きをやめて勇気づけをするようになってからはかなり好転しました。

人生がかなり楽になりましたね。

昔は私が人と普通に話せるとは夢にも思いませんでしたし、社会に出てやっていけるとも思えませんでした。

独立するなどとも夢にも思いませんでしたし不登校支援を仕事にできるとも夢にも思いませんでした。

勇気挫きをやめて勇気づけをしたからです。

今苦しんでいる子供や親御さんも同じように無意識のうちに勇気挫きをしていたかもしれません。

特に子供は今この瞬間も自分にダメ出しをしているのだと思います。

でも大丈夫です。

一步一步、少しづつ学んでいきましょう！！

お互いの勇気と自信が爆発しますように！！

はじめに

こんにちは。

手にとっていただき本当に有難う御座います！

それでは始めますね！

元不登校でも将来的に大きく成功する人がいます。

例えば、こちらの方達は元不登校の方達です。

中川翔子、星野源、赤川次郎、指原莉及、マツコ・デラックス、チュートリアル徳井義実、千原ジュニア、小栗旬、吉木りさ、石井貴士、宮崎哲弥、大前研一、斎藤一人、小飼弾、菅野朋子、藤田ニコル、蒼井翔太、平山あや、黒柳徹子、伊集院光、石原慎太郎、品川祐、家入一真、山口絵里子、小幡和輝、ナオト・インティライミ、宮本亜門、西原理恵子、今枝仁、なぎた武、金原ひとみ、IKKO、眞鍋かおり、山田ルイ53世、深瀬慧（SEKAI NO OWARI のボーカル）、清水翔太、などなど。

有名人なのでどうしてもマスコミ露出が多い芸能人が多いですが、経済界の有名人もしっかりと入っています。

一方で、不登校から引きこもりになりせっかく持って生まれた才能を活かせずに人生を過ごしている人もたくさんいます。

家から出れずに10年20年と過ごし、高年齢化してしまうケースもあるようです。

その差は一体何なのでしょう？

生まれつきの能力に差があるのでしょうか？

何かの病気なのでしょうか？

家庭環境が特別に悪かったのでしょうか？

それとも特別にひどいじめを学校で先生や子供から受けたのでしょうか？

いいえ。

それはどれも違います。

答えは『困難を克服する力』が引き出せたか、どうかです。

困難を克服する力を引き出すために必要なことは周りからの『勇気づけ』です！

私にも勇気を与えてくれるような人がいましたし元不登校の人に聞いてみてもそういう人がいたのです。

いきなり言い切られても困ると思いますので『勇気づけて何ぞや？ どうやったらいいの？』ということについてご紹介しますね。

はじめに（２）今よりも少しだけ元気になる方法

こちらを読み進める気力があまり無いという方もいらっしゃると思います。

そんな方にお聞きしますね。

私『今のあなたの元気度、幸せ度は100点満点中、何点ですか？』

あなた『30点くらいです。』

私『では、30点から1点だけ上げるにはどうしたら良いですか？』

いろいろと思いつくと思います。

それをやってみてください。

私は疲れている時は手足をブラブラさせます。

体育の授業の準備運動でやったような動きです。血の巡りがかなり良くなるそうです。

身体全体をブラブラさせる時もあります。

あとカラオケにも行きます。一人で行くときもあります（恥ずかしい 笑）。

ヤケ酒やヤケ食いもあります。

それでもやっぱり気力が沸かないということもあると思います。

そんな方にお聞きしますね。

私『そんなに苦しくて辛いのにどうして頑張れているのですか？』

あなた『だって、私がやらないとどうしようもないじゃないですか！！』

私『そうですね。やるしかありませんね！！ 少し休んでから始めましょうか！！』

勇気づけが必要な理由

『やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、勇気づけてやらねば、人は動かし。

話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。』

山本五十六（元は江戸時代の名君の上杉鷹山の言葉）＊一部改

『苦しいこともあるだろう。言いたいこともあるだろう。不満なこともあるだろう。

腹の立つこともあるだろう。泣きたいこともあるだろう。

これらをじっとこらえてゆくのが、我らの修行である。』

山本五十六 ＊一部改

こちらは江戸時代の名君と言われた上杉鷹山と太平洋戦争初期に軍神と言われた山本五十六の言葉です。

現代よりもはるかに上下関係が厳しい江戸時代の殿様や上の命令に絶対服従が大前提の日本軍の大將ですら自分の価値観を一度脇に置いて相手を勇気づけないと相手は動かないと言っています。

人間の本质は時代が変わっても変わりません。

不登校だろうが発達障害だろうが根性があるうが頭が良からうが人間の本質は変わりません。

誰か自分の味方になってくれて、共感してくれて、自分のことを信じてくれてどんなにダメでも見捨てないでいてくれて、勇気づけてくれる人がいる。

そんな人がいないと人間はなかなか力を発揮することができません。

そんな人になれるようにお互い頑張りましょう！

いきなり全部を身につけようとせずに勇気づけ（1）から（9）まで1週間ずつやっていき、それを2ヶ月か3ヶ月くらい繰り返すようにしてくださいね。

勇気づけとは何か？

勇気づけとは『困難に打ち勝つ力を引き出すために横の関係で子供にプラスの言葉をかけること』を言います。

有名なアドラー心理学の言葉です。

勇気は子供がもともと持っていますのでそれを親や周りが引き出していこうというのが本書の趣旨です。

もし遺伝子的に困難に打ち勝つ力が無ければあなたやあなたの子は既に絶滅しています。

だから必ず『困難に打ち勝つ力』があなたやあなたの子の中には眠っています。

『自分はできる！ 何度失敗しても必ずうまくいく！』と思えば誰もが人生を楽しむことができます。

とはいえ、失敗した経験がないと『大丈夫。何度失敗してもうまくいく。』とは思うことができません。

不登校はあなたやあなたの子が本当の自信を手に入れる時でもあります。

我々は勇気づけにより本当の自信を身につけることが出来ます。

勇気づけと褒めるの違いが気になっていると思いますので次章ではそのことについて説明しますね。

勇気づけとほめるの違い

褒めるというのは上下の関係ですが、勇気づけは対等な関係です。

例えばあなたの部下が初契約を取ってきたとしましょう。

『〇〇君、すごいじゃないか。やればできるじゃないか！』というのが上下の関係で褒めていますね。

『〇〇さん、私も嬉しいです。〇〇さんの熱心な活動が相手の心に届いたのですね！！』というのが横の対等な関係で勇気づけです。

『褒める』という言葉と『褒美』という言葉は同じ『褒』という字を使っています。

実は、褒める－褒められるという関係は上下関係があって支配被支配の関係なのです。

そして、上下の関係ですから褒めるの場合は『相手が自分の期待していることを達成した時に褒める』というふうに使われやすいです。

言い換えると、褒めるという行為は潜在的にアメとムチのアメとして使われやすいのですね。

なので褒める時には支配する側の価値観を押し付ける部分がどうしても出てしまうのです。

敏感な子は親から褒められた時に支配—被支配の関係を察します。

一部の子は褒められると『ありのままの自分を認めてもらえず親の価値観を押し付けられる』と感じて強力な防衛線を敷きます。

なので、不登校の子には特に褒めるではなく勇気づけが有効なのです。

特に一部の子は驚くほど敏感ですので褒めるのは逆効果です。

不登校の子が人目を気にしてプライドが高い理由

不登校の子は人目を気にしていて、プライドが高いです。

心の底で他の人には一時でも負けたくないと思っています。

(本当は現代日本人はみんな人目を気にしていてプライドが高いのです。)

『ありのままの自分』を認めることができず、人からどう思われるかが気になって仕方ありません。

一言で言うと、自己肯定感が低いのです。

しかし、それは持って生まれた性格的なものではなく現代の教育が生み出したものなのです。

『褒められる』時は基本的に良い結果を出した時か親や先生の要求に応えた時です。

『叱られる』時も基本的に悪い結果に終わってしまった時か親や先生の要求に応えられなかった時です。

不登校というのは悪い結果とされていますし、周りの要求に応えられていない状態です。

そんな時には自分を肯定するなど思いもよらず無意識のうちに現実逃避してしまいます。

一方、勇気づけは過程を認めます。

だから勇気づけをされて育った子は『ありのまま』の自分を肯定することができるために困難な状況にも強いのです。

ありのままを認めることで高い自己肯定感が養われます。

そこに必要なのは勇気づけなのです。

勇気づけの方法（１）まず自分を勇気づけてみる

子供を勇気づけようと思ったらまず自分を勇気づけなければなりません。

逆境の時（例えば子供の不登校など）、本当は誰もが傷ついています。

今にも泣きそうで身体に力が入らない状態です。

食欲も無く睡眠も取れない状態になることもあります。

そんな時は下記のことをしてみると良いでしょう。

アンパンマンの歌の『もーしー自信を無ーくしてくじけそうになったらーいいことだけ、いいことだけ、思い出せー』というイメージです。

具体的には下記のことです。どれかをやってみてください。

- ①自分の良いところを探す。書き出してみる。
- ②自分に対する批判、ダメ出しをやめる。
- ③悩みを紙に書き出す。誰かに話してみる。
- ④好きなことをする。楽しいことをする。
- ⑤子供が生まれた時のことを思い出し初心に帰る。
- ⑥身体を動かす。

⑦美味しいものを食べる。旅行に行く。

⑧暗示をかける。何か好きな言葉、自分に響く言葉を持って
おくと良いでしょう。

私の場合はエミール・クーエの『Day by day,I am getting better
and better』とナポレオンの『あらゆる逆境にはそれと同等以
上の果実がある』が好きな言葉です。

勇気づけの方法（２）勇気くじきをやめる

下記は勇気くじきに当たります。

○子供を過度に甘やかしている。子供の問題を親が肩代わりする。（過保護）

○子供の課題に親が口を出す。（過干渉）

○子供にアメとムチを与えて動かそうとする。

○子供を人と比較をする。

同じことを何度も言ったり、習い事を勝手に決めたり、友達付き合いに干渉したり、感情的に怒鳴ったりが勇気くじきです。

子供に非常に高い要求をしたり失敗を責めたり、完璧を求めたりすることも勇気くじきに当たります。

一度、勇気くじきをしてしまっていないかを考えてみてくださいね。

勇気づけの方法（3）共感とアクティブリスニングが勇気づけの第一歩

いきなり大それたことをする必要はありません。

まずはしっかりと共感して子供の話を聞くことです。

子供の話をしっかりと聞いて『子供の味方』になることが勇気づけの第一歩です。

あなたは誰かに話を聞いてもらってスッキリしたことがあると思います。しかし不登校中の子供はそれができません。

まずは、親御さんがお子さんにアクティブリスニングをすることで『お子さんの味方』になってあげてください。

アクティブリスニングとは『相手が心を開きもっと話したいと思う』ような聞き方をすることです。

具体的には、

- ①相手の言ったことを繰り返す。
- ②相手の言ったことを要約するか言い換えて伝える。
- ③相手の気持ちに寄り添う。
- ④オープンクエスチョンをして話を膨らませる。

会話が終わりそうになったら『それで？』と聞いて次を促し、『どんな時？』『なんでそう思うの？』などと話を展開して行ってください。

*聴く事に集中して意見は言わないこと。

例えば、子供が『受験は運だから勉強しなくても俺は大丈夫！』などと言ったとしてもアクティブリスニング中は聴くことに集中してください。

基準は子供がもっと話したいと思うかどうかです。

*自分の価値基準はしらばく脇にどけて聴く。

極論を言えばあなたが熱烈な阪神ファンだとして子供が阪神の悪口を言っていたとしてもアクティブリスニング中は甘んじて聴いてあげてください。

【アクティブリスニング事例】

子供：勉強なんかしても将来役に立たないし仲の良い子達も別のクラスになっちゃったしもう学校に行きたくない！

母：そう勉強なんか役に立たないと思っているのね。

子供：なんでこんなことしなくちゃならないんだ。

母：そんなふうに思ってるのね。

子供：大体、2次方程式なんて大人になってどこかで使うんだよ。

母：どこで使うと思う？

子供：わからないから聞いているんじゃないか！

母：それはそうね。母さんもわからないから一緒に調べてみましょうよ。

一緒になって『味方どおしで』疑問と憤りを解決していく展開へ。

【まずい聞き方1】

子供：勉強なんかしても将来役に立たないし仲の良い子達も別のクラスになっちゃったしもう学校に行きたくない！！

母1：そんなこと言っても義務教育なんだから行きなさいよ（説教）

子供：（無言で）大人はわかってくれない。。

【まずい聞き方2】

子供：勉強なんかしても将来役に立たないし仲の良い子達も別のクラスになっちゃったしもう学校に行きたくない！！

母2：新しいクラスでも仲の良い子を作ればいいじゃないの（アドバイス）！

子供：（無言で）それができれば苦労しないよ。。

勇気づけの方法（４）アイメッセージを意識すると勇気づけにつながりやすい

家庭によっては非難、指示、命令、評価、提案が多い上下の親子関係になってしまっている場合があります。

そんな時はアイ（私）メッセージでの会話を心がけてみてください。

アイ（私）メッセージとは私を主語にして自分自身がどう感じているのかという想いを語るメッセージのことです。

一方、ユー（あなた）メッセージはあなたが〇〇かもしくは〇〇しなさいというメッセージになります。

例えば、ユー（あなた）メッセージの会話は次のようなものです。

子供：『食事がまずい！』

母：『残さないで食べなさいよ。わがまま言ってんじゃないわよ。』

子供：『うっせー、くそばばあ。』

次に、I（私）メッセージを使用した会話です。

子供：『食事がまずい！』

母：『お母さん一生懸命作ったのに悲しいわ。』

子供：（無言で）ちょっと言いすぎたかな。。。

『そんなうまくいくか！』というお叱りの言葉が聞こえてきそうですが、アイ・メッセージは自己開示をこちらからするのでお互い無駄に傷つけあうということが減り、スムーズなコミュニケーションにつながりやすいです。

少なくとも、非難、評価、指示、命令、提案を大幅に減らすことができます。

あまり多用すると日本語的にギクシャクした会話になってしまい不自然ですが、試してみてください。

勇気づけの方法（５）子供の長所と短所を書き出す

勇気づけをスムーズにするために下記の作業をしてみてください。

一人では難しければ誰か他の人と協力して多様な観点から取り組んでみてくださいね。

①子供の長所を書き出してみてください。

②もう一度、子供の長所を書き出してみてください。

その時に、親の価値観から自由になって探してみてください。

例えば以前の会社にゲームを1日15時間していてみんなのゴルフというオンラインゲームが全国9位だったという子がいました。

私の上司は『すごい。全国9位は半端ではない！努力する力がものすごいある！』と勇気づけました。

その結果、アルバイトだったU君は社員になり、3年後に社外でも取引先から表彰されるまでになったのでした。

ちなみに私も含めてほとんどの社員は高卒のU君に努力量で勝てませんでした。

また、同じようにゲームを1日15時間している子でもすごい攻略法などの工夫に熱心な子がいます。

そんな子は勉強でも仕事でも本気になれば工夫する力を活かせるようになります。

ゲームをしている中にすらも『人生を切り開き人の役に立つ力』が眠っているのです。

③次に子供の短所を書き出してみてください。

短所も見方を変えれば宝になります。

つまり長所、リソースになります。

リサイクル業者などはそれで大儲けしました。

同じように我々も大儲けしようではありませんか！

例えば、優柔不断な場合は慎重だと言えます。

わがままな場合は自分に嘘をつかないと言えます。

頑固な場合も意志が強い、信念があるとも言えます。

反抗的なのも自分の意志がある、自分の考えがあるとも言えます。

『ええー、そんなことも長所になるの？』という事例を1つあげましょう。

私は不器用で対人恐怖症が治りきっていなかったので仕事ができなかったのであまり私に仕事が回ってこなかったのです。

しかし、それにより暇な時間がかなりあったので仕事の全体像を観察する力がつきました。

そこで、重要な仕事に集中した上に仕事ができる人に出来ないことを依頼することができるようになり極めて効率的に業績をあげることができるようになりました。

仕事が出来ないということは長所でもあるのです。

勇気づけの方法（6）子供の長所をさらに書き出す

まだまだ長所を探していきましょう！

④当たり前のことを長所として認識しましょう。

例えば、日本では犯罪に巻き込まれて命を落とす可能性が低いです。

日本人にとっては当たり前でも外国人から見れば日本は治安が良くて素晴らしいと見えます。

日本人には当たり前でも戦争中の国では喉から手が出るほど欲しい長所でしょう。

水道をひねれば水が出てきます。

日本では当たり前ですが中東の国の人には夢のような話です。

それと同じように親からすれば当たり前でも別の視点から見れば素晴らしいことであったりします。

笑顔がかわいい、ご飯をもりもり食べられる、文字が書けるなどですね。

世の中には笑えないし、ご飯も食べられないし、文字が書けない子がいるのです。

立派なことだと思います。

もし普段から当たり前のことに感謝できていたらもっと幸せだったと思います。

今からでも遅くありません。そういった感性を育てていきましょう。

⑤子供のおかげで自分が得たものを長所として認識する。

どんな子も人間修行の機会を提供してくれてますし、育児というかけがえのない経験をさせてくれているはずです。

親になれたのは子供のおかげですし、生き甲斐があるのも子供のおかげかもしれません。

世の中には結婚できない人もいれば子供が生まれなくて悩んでいる人もいます！

子供が生まれたおかげで得たものを書き出してみましょう。

⑥以上で長所を出したら普段の生活で子供の長所が発揮される場面を探しましょう。

人間は不思議と黄色い車を見つけようと思えば黄色い車を見つけることができます。

それと同じように『無い』と思っていても子供の〇〇という長所が発揮される場面を探そうと思えば意外に見つかるものです。

勇気づけの方法（7）勇気づけを試みよう

①子供が布団を干すのを手伝ってくれた時。

（勇気くじき） 珍しいわね。でも他の子はいつもやっているそうよ。

（ほめ） 偉いわね！

（ほめ＋余計な一言） 偉いわね！ 隣の部屋の布団もお願いねー

（勇気づけ） 助かるわー、ありがとう！

感謝、ポジティブな感情を言葉で伝えるのが勇気づけです。貢献に注目しましょう。

②子供が学校で英語のテストで良い成績を取ってきた時。

（勇気くじき） でも父さんはいつも100点だったぞー

（ほめ） すごいね！ やれば出来るね！

（ほめ＋余計な一言） すごいね！ でも数学はもっと頑張らないとね。

（勇気づけ1） そうか。計画的に頑張っていたもんね。

（勇気づけ2） 嬉しそうだね。私も嬉しいわ！

結果ではなく過程を重視するのが勇気づけです。

もしくは共感することも勇気づけです。

③子供がホームページを作って途中で挫折した時。

(勇気くじき) 途中で投げ出すくらいなら何もやらないほうが良いな。

(ほめ) 褒めるところがないとなる。

(ほめ+余計な一言) 褒めるところがないとなる。

(勇気づけ1) サーバーの契約をしてドメインも取得して最初のページまでは出来たんだね！

達成できていないことではなく達成できていることに焦点を当てるのが勇気づけです。数学のテストの部分点に近い考え方です。

④部活でレギュラーを取れなかった時。

(勇気くじき) やっぱり才能がある子には勝てないのかしらねー

(ほめ) 褒めるところがないとなる。

(ほめ+余計な一言) 褒めるところがないとなる。

(勇気づけ) ドリブルもシュートも本当に上手になったよね。

他人と比べるのではなく子供の成長に焦点を当ててあげるのが勇気づけです。

⑤勇気が出ないと落ち込んでいる子供に対して。

(勇気くじき) 私に似て気が小さいのねー

(ほめ) 褒めるところがないとなる。
(ほめ+余計な一言) 褒めるところがないとなる。
(勇気づけ) 勇気がないのではなくて慎重なのよ。
マイナスをプラスにリフレーミングするのが勇気づけです。

⑥美味しいカレーを作ってくれた時。

(勇気くじき) ジャガイモを忘れてるぞ！
(ほめ) すごいね。よく出来たねー。
(ほめ+余計な一言) すごいね。よく出来たねー。次はシチューを作れるといいね。
(勇気づけ) 私はあなたが作ってくれてとても嬉しいわ。

わたし（I）メッセージを使用するのが勇気づけ。あまり使用すると変になってしまうので注意。

勇気づけの方法（８）メールや手紙で勇気づける

基本は口頭で勇気づけますが、たまには改まって書き言葉で勇気づけてみるのも効果的です。

口だといつもと同じパターンの会話についなりがちです。

しかし、メールや手紙だとしっかりと本当に伝えたいことを伝えることができます。

そして、新鮮なのでより子供の印象に残るようになります。

特に大きく挫折した時や喧嘩した時、何かの節目などには書いてみてください。

勇気づけの方法（9）勇気づけの基本態度 を毎日確認する

経営の神様の松下幸之助は毎日『素直に人の話を聞いたかどうか』をチェックし続けたそうです。

1年くらいやれば『素直さの初段くらい』になれるはずだと言っています。

我々も毎日チェックし続けましょう。

真剣に取り組んだ場合は2、3ヶ月くらいでなかなかのレベルになります。

ご自分なりの子育て憲法を作成してそれを紙に書き出して、朝に読み、夜にできたかどうかをチェックしましょう。

例えば、次のような感じですか。（ご自分なりにアレンジしていただいてもかまいません）

- ①私はまず自分を尊敬して自分を勇気づけて元気にする。
- ②親子関係は上下の関係ではなく横の対等な関係。私は自分を尊敬するように子供を尊敬する。
- ③私はたとえ子供がどんな状態でも子供を信じる。
- ④私は子供の話を共感して聴いて辛い時やダメな時こそ味方になる。
- ⑤私は結果ではなく過程を重視する。

⑥私は他人との比較ではなく子供自身の成長に注目する。

⑦私はどんな時も子供と一緒に楽しい時間を過ごす。

勇気づけの方法（10）勇気づけ日記に記録しよう！

サッカー日本代表の本田選手や中村選手は小さい頃から日記をつけていました。

本田選手は小さい頃に元オリンピック選手である大叔父の本田大三郎氏に『この日記をつければ必ず成功できる』と言われてからずっと日記をつけていたのだそうです。

日記の効用は3つあります。

①気づき、改善につながります。だから、成長することが出来ます。

②自分の状況を書くことにより物事を客観的に見ることが出来ます。だから、周りともうまくいきやすくなります。

③マイナス思考から脱して心が豊かになりやすいです。だから、人生を豊かにすることができます。

勇気づけ日記に書いたほうが良いことは3つです。

①自分の精神状態。10段階評価でつける。コメントも書いても良いです。

②勇気づけたこと3つ。セリフ形式で書く。その場で言えなかった場合は後で思い返してイメージの中で言ってください。

③未来の目標。思いついたら何でも良いので書いておく。

あまり堅苦しく考えずにやりやすい形で3日坊主になってもかまいませんので続けていってください。

例えば、手書きでもパソコンでも良いと思います。

私も日記をつけてますので、お互いに頑張りましょうー。

3日坊主を繰り返しています（笑）

いままでの復習

勇気づけとは『困難な状況を打開する力を引き出す』言葉がけのことでした。

上下関係ではなくお互いが尊敬する横の関係が勇気づけの基本態度でしたね。

そしてまずは自分自身を勇気づけるのが大事でしたね。

①まずは勇気くじきをやめることが最初の一步でしたね。

アメとムチでコントロールしようとする、怒鳴る、甘やかし、過干渉などが勇気くじきでした。

②共感をするアクティブリスニングをすることも勇気づけでした。

相手のもっと話したいという気持ちを引き出すために自分の価値観を一度脇に置いて、相手の言ったことをオウム返しし、要約し、子供の気持ちに寄り添いながら質問により会話を広げていくのがアクティブリスニングでした。

③次にアイメッセージを使用することで評価、提案、命令、指示、非難を減らして良好な人間関係を築くことができます。

私は嬉しいとか私は悲しいと感情を自己開示できるからでしたね。

④長所を書き出しましたね。いろいろな視点から長所を考えることでたくさん長所を書き出せたはずですよ。

ここでは触れませんが折にふれて再度書き出してみてバージョンアップさせていってください。

④勇気づけの事例を見てみましたね。

焦点を当てるポイントとして以下のものがありましたね。

・貢献や協力

『(旦那さんに) ごみをいつも出してくれてありがとう。』

『(ノートを届けてくれた子に) ありがとう。うれしいな。』

・結果ではなく過程や姿勢

『(テストで40点だったけど) よく頑張っていたもんね。私はその姿勢が好きだな。』

・すでに出来ていること(部分)

『(数学の問題は間違えちゃったけど) 考え方と式までは出来てたね!』

・他の子と比べるのではなく個人の成長を重視

『少しづつ着実に良くなっているね!』

・失敗も受け入れる

『大丈夫だよ。大したことじゃないよ。』

『個人の成長と部分点と過程や姿勢に注目してうれしい、ありがとう』と覚えましょう。

覚え方は何でも良いです。日記を書いているうちに覚えると思います。。。

⑤実践していく上で自分なりの子育て憲法を作って毎日見直しましょう、という話でした。

⑥最後に、勇気づけ日記を気楽につけていこうということでしたね。

終わりに：あまり字面やセリフにこだわりすぎる必要は無いですよ

今まで褒める副作用について語り、勇気づけをするべきだと言ってきました。

しかし、矛盾するようですがあまり定義にこだわる必要はありません。

褒めることが無意識のうちに相手を支配するための道具になっている人もいれば、褒めることを勇気づけに近いイメージでやっている方もいらっしゃるからです。

極論を言えば褒めるでも勇気づけでもどちらでも良いのですが次の3点に注意してください。

- ①上下関係ではなく対等な関係を心がける。
- ②自分の価値観を一度脇に置いて共感を重視する。
- ③結果ではなく過程を重視する。

勇気づけしているつもりが褒めている場合もあるでしょうし、褒めているつもりが知らない間に勇気づけになっているということもあると思います。

一番大切なことは言葉ではなく態度です。

100人いれば100通りの正解がありますのであなたの正解を探していろいろと挑戦してみてください。

子供に共感していて尊敬しているのであれば専門家がなんと
言おうと普通に褒めれば良いと思います。

褒めないよりは褒めたほうが全然良いです。副作用のない物
はこの世に無いですし。

最後まで読んでいただき本当に有難う御座いました！

P S : できるかどうか不安な方もいらっしやると思います。

その場合は一気にやろうとせずに1章ずつ地道にやっていっ
てくださいね。

P S 2 : 感想や質問なども歓迎です。下記までどうぞ。

hayano1407@yahoo.co.jp

P S 3 : 自分を勇気づけようにもその最低限の元気が出ない
場合は無料電話相談をご利用ください。

基本的には楽になるはずです。080-7006-4847

P S 4 : 最後までお読みいただき有難う御座いました！！

明日はプレステ4をやろうかと思います（これが言いたか
った）！！

勇気づけ練習会のご案内

勇気づけることをゲーム形式で学ぶ会を月に何回か開催しています。

楽しく強制的にその場で疑問を解消しながら勇気づけを少人数で仲間と共に練習することが出来ます！

大手企業でも研修で導入されているワークを使用しています。

プログラム内容は下記の3つで2時間から3時間程度です。

- (1) 勇気づけに関する読書とお互いの感想のシェア (30分)
- (2) 勇気づけゲーム (80分)
- (3) 相談タイム (40分)

『勇気づける』ことを習慣化するには下記が不可欠ですがそれを一度に実施します。

- ①癒して自分が元気になる。
- ②自分の価値観から自由になる。
- ③勇気づけの練習をする。
- ④勇気づけのフィードバックをうける。

勉強会の日程はお問い合わせください。

hayano1407@yahoo.co.jp

*開催のリクエストがあればこちらから出向きます。2人以上集まることが条件ですが夫婦2人などでも大丈夫です。

また、元不登校の社会人とお茶会や著名人とお茶会なども開催しておりますのでもし興味があればそちらもお問い合わせください。

プロフィール

早野智則。1982年生まれ。埼玉県久喜市出身。

サッカーの挫折により不登校に。対人恐怖症、うつ病を経験。

私立城北埼玉高校中退。定時制の県立大宮中央高校中退。

さらに代々木ゼミナールにも行かなくなり、一時は『フリーターにすらなれないだろう』と将来を完全に悲観する。

しかしそこから一念発起して高卒認定試験合格。（その当時は大学入学資格検定試験）

早稲田大学法学部卒。

卒業後は東証一部コンサルティング会社で新規事業立上を担当。

事業部長として経営に関わり画期的なプロジェクトを多数立ち上げる。

その後、不登校支援、発達障害支援を手掛けるFCファナッチを創業。

特に不登校解決に高い実績を上げる。

自身の幅広い経験を活かしたカウンセリングと勉強法の指導は幅広い支持を得ており、不思議と問題が解決してしまう。

<http://futoukou123.com/>

心理カウンセラー、プロ家庭教師、メンタルコーチ。

著書に『不登校はピンチの顔をしたチャンス』

不登校支援団体FCファナッチのご紹介

早野智則が代表カウンセラーを務める不登校支援団体です。主に首都圏で活動しており、小学生から大学生までの不登校を支援しています。

- ①訪問カウンセリング
- ②外出同行
- ②家庭教師
- ③親のカウンセリング
- ④家族力強化のためのトレーニング
- ⑤受験指導
- ⑥不登校に関連したイベント

ご興味のある方は弊社 HP からお問い合わせください。

<http://futoukou123.com/>

ご質問は下記まで。

hayano1407@yahoo.co.jp

不登校というピンチをチャンスに変える力を大きく引き出す
ための『勇気づけトレーニング』

著 者 早野智則
制 作 ∞ books
発行所 デザインエッグ株式会社

ISBN
