

本書の表紙には「10歳までに一生ものの土台ができる」と書いてあります。帯には「ただひとつ大切なのは、子どものありのままを認め、見守ること、それだけで、子どもはぐんぐん伸びていく！」とあります。いくつか、印象に残った部分を紹介します。

### ◆レジリエンスを鍛える4つのトレーニング

- |   |                       |                     |              |
|---|-----------------------|---------------------|--------------|
| 1 | 「 <b>I am</b> 」マッスル   | 「私は〇〇」              | 例 優しい        |
| 2 | 「 <b>I can</b> 」マッスル  | 「私は〇〇ができる」          | 例 泳げる        |
| 3 | 「 <b>I like</b> 」マッスル | 「私は〇〇が好き」           | 例 野球         |
| 4 | 「 <b>I have</b> 」マッスル | 「私には〇〇がいる、〇〇を持っている」 | 例 父、アイドルのサイン |

### ◆キレイやすい子供に育ててしまう親の言葉 3つのNGワード

- 1 事実を確認する前に**決めつける**言葉
- 2 気持ちの代わりに「**なんで？**」を使う言葉
- 3 ものごとを**否定的**に伝える言葉

### ◆子供との適切な距離を知るには

意識してほしいのは、「子どもを見ているときの自分の気持ち」

「うちのこまんざらでもない」と余裕を持って思えているときは、  
ちょうどいい距離

イライラしている時は、距離が遠すぎるか近すぎるかのどちらか