

2026年  
5月

家庭教育通信 ファミエデュ

FamiEdu



子どもの

褒（ほ）め方

叱（しか）り方

自己肯定感を高め

非認知能力を育てる声かけとは？



# 「100点、すごい」は危険？



成功したときにだけ褒められるといった条件付きの愛情表現は危険だと言われます。

それは、「よい結果を出せなかった自分はダメな人間だ」という自己否定になりやすいからです。

これが積み重なると、自己肯定感が低下するかもしれません。

# 自己肯定感

自己肯定感とは、「ありのままの自分」を受け入れて認める感情です。あまりよくできないところも含めて自分を受け入れる、ということです。

自己肯定感が高い子どもは、失敗してもこれも自分だと受け入れて、次にどうすべきかを前向きに考えられます。



# 自己肯定感が低いと

自己肯定感が低いと、自分をネガティブに捉えやすくなり、失敗を恐れる、他人の目を過度に気にする、といったことが起こります。

そのため、問題が起きたときに、解決のための新たな行動に踏み出せないのです。



# 自己肯定感が高い子の特徴

- 失敗を恐れずに挑戦する
- 立ち直りが早い
- 好奇心が旺盛
- 他人と自分を比べない
- 他人に寛容になれる
- 自分の意見をしっかりと言える
- 幸福度が高く、情緒が安定している



# 自己肯定感を高めるには

自己肯定感を高めるために大事なのは、子どもが何かをしたら認めるのではなく、親が子どもをありのままに受け入れること、そして、そのことを子どもに言葉で示すことです。

「大好きだよ」

「あなたがいてよかった」

「大丈夫だよ」



# 他の子と比較しない

ですから、「〇〇ちゃん是可以するのに」  
のような言葉はNG。他の子と比べることは、その子の本来の姿を否定することになるからです。

比べるなら過去の本人にしましょう。そうすれば、「〇〇でできるようになったね」と成長を認める言葉が出てきます。



# 非認知能力

心の中の意欲や自制心、協調性などは非認知能力と言われ、学力などの認知能力の土台となり、これからの時代を生き抜く力になるものとして、近年注目されています。

この非認知能力を上手に育てている親御さんがしている声かけを知っていますか。



# 意欲を高める声かけとは

それは、物事の結果よりも、子どもの心の中の状態に目を向けた言葉です。

例えば、子どもが絵を描いた時には、  
（自分の外側にある）絵の出来栄えよりも、  
絵を描いていた時の自分の心の中の感情や  
楽しかった思いに目を向けさせるのです。



# オープンエンドクエスチョン

例えば、「やってみてどうだった？」などのオープンエンドクエスチョンと言われる問いかけが有効とされています。

子どもは評価なしに振り返ることで、そのときの自分の思いに気づき、それを表現する楽しさを感じます。これが、自分らしく人と関わっていく力となるのです。



# 過程に注目

子どもを褒めるときにも、このように、結果にとらわれないということは大事です。

例えば、ちょっと視点を変えて、結果でなく過程に注目することで、子どもの意欲や努力に気づくことができるからです。

「よくできたね。」ではなく「毎日よく頑張ったね。」のように。



# 褒めるときは具体的に

褒めるときには、ここを頑張ったねと、具体的に何がよかったのかを伝えましょう。

「すごい」「よくできたね」だけでは、何がよかったのかわかりません。

また、言葉が具体的であるほど、子どもは親が自分のことを見てくれていたんだと感じるでしょう。



# 当たり前を褒める

褒めることがないという方は、褒める＝よくできたと伝えること、ではなく、褒める＝ちゃんと見ていることを伝えること、と考えてみましょう。

例えば、「プリント出したね」、「ちゃんと宿題したね」と、子どものしたことをそのまま言葉にするだけで褒め言葉になります。



# 感謝はその場で

子どもが家族のために何かしたときは、  
その場で感謝を伝えましょう。

ありがとう!



「〇〇してくれてありがとう。」

人は誰かの役に立ったと感じたとき（オキシトシンが分泌されて）幸せを感じます。  
人に何かをしてもらう幸せの他に、人に何かをする幸せがあることを伝えましょう。

# 叱る心構え

さて、叱（しか）るとき。

ポイントは、行動を叱るが人格を否定しないこと。正しい行動を理解させることです。

小学生は、善悪の判断がついてくる時期。失敗しても、頭ごなしに叱るのではなく、なぜそれがダメなのか子ども自身に考えさせるという姿勢が大切です。

# こんな言葉は避けたい



可能性を否定する言葉、見捨てるような言い方、ただ焦らせる、比較する、…。

× 「ほんとダメね」 「なんでできないの」

× 「もう知らない」 「生まなきゃよかった」

× 「早く」 「ちゃんとして」 「何してるの」

× 「○○ちゃんはできるのに」

これらは自己肯定感を下げてしまいます。

# 理解しやすい言葉で

「何してるの」などの質問の形や「ちゃんと」などの曖昧な言葉は避けましょう。

ただ焦らせるだけでは、正しい行動に結びつきません。

叱るときには、好ましい行動を子どもが理解しやすい具体的な言葉で伝えます。



# 言い方にも気をつけて



怒鳴ったり脅したりして叱る行為は、子どもの脳の扁桃体を過剰に活性化させます。

これは不安や怒り、キレやすさなど、成長にマイナスの影響を与える可能性があります。見つからないようにすればいい、という考え方に流れやすくもなります。

気をつけましょう。

# 低い声で短く叱る

言い方は、感情的でない方が伝わります。叱るときには、できるだけ低い声で短く伝えましょう。

また、叱るだけでなく、理由を聞くなど、その時の子どもの気持ちを汲み取ってあげることも大切です。



# 叱り方



その場で、すぐ、短く叱る。

行動を叱る。

理由をわかりやすく伝える。

感情的にならない。（怒鳴らず、目を見て、低いトーンで。）

気持ちを受けとめる。（理由を聞いたり、  
○○だったんだねと一度受け止める。）

# 厳しすぎないこと

ただ、子どもは、何十回も言ってようやく伝わるものだと思っておきましょう。それが子どもなのです。

過度に厳しいのも、よくありません。子どもにとって親は唯一の味方です。味方から必要以上に厳しくされると、愛情への信頼が揺らぎ不安定になってしまうからです。



# 失敗を受け入れる

期待のハードルを少し下げて、子どもの失敗を受け入れましょう。

失敗は、成長するチャンスなのです。

失敗は誰にでもあること。本人の残念な思いに寄り添いつつ、一緒にその理由や原因を考えてみましょう。失敗から学んで立ち上がる力をつけるために。



# 子どもは自分と違う人間

子どもは、親とは違う、別の人格を持つ一人の人間です。

「あなたはどう思う？」と、日頃から子どもの思いや考えに耳を傾けましょう。ただ、子どもは言葉が未熟なので、言語化を手伝うなどして丁寧に聴いてあげることが必要です。



# 思春期には



言葉にできないイライラや不安な感情を持つ思春期には、本人も分かっていないので叱っても効果は薄いでしょう。

理由を問い詰めるよりも、見守って、落ち着いたら話を聞くのがよいでしょう。

指示や命令以外の会話をふだんから増やしていくことが大切です。

THANK  
YOU

お読みいただきありがとうございます  
ました。旧「家庭教育応援通信」でも  
様々な話題を提供していますので、ま  
だの方はぜひご覧ください。

