



今日からできる! 親子の信頼関係が深まる 親子コミュニケーションワークシート



親子は、最小にして最強のコミュニティ。強い絆の鍵は「親子時間で作る良好な親子のコミュニケーション」にあります。このワークを日々の生活に取り入れ、親子一緒に非認知能力を高めて、幸福度の高いコミュニティを作りましょう。親子時間の作り方とそのポイントについてご紹介します!

「話したくなる親」になるためのポイント

良好な親子コミュニケーションをとるために、「子どもが親に聞いてほしい!話したい!」と思える環境を作ることが大切です。子どもが安心して話しかけることができるように、親が聴く力と話す力を身につけて「話したくなる親」になりましょう。

キーワード	親が聴くポイント	親が話すポイント
共感	良し悪しの判断をくたさずに聴く	(重くならない程度に) 悩み・相談など自己開示する
尊重	中立的な立ち位置で過剰に反応せず淡々と聴く 「ながら」ではなく真剣に聴く	親の思い込みを押し付けない 問題解決をしない
肯定	決して否定しない	後悔・愚痴・嘘・取りつくろう・比較・軽視・自己卑下はNG
信頼	大人と話すような横つながりを意識して聴く	親も悪いと思ったらあやまる
双方向	反復力(子どもの言葉を繰り返し共感を示す)	子どもに質問する

STEP 01 「すでにある親子時間」を探して活用しましょう!

短くても毎日コミュニケーションをとることが大切です。親子時間は環境作りから。さあ、その時間は日常のどこにあるでしょうか? 下記の例を参考に、移動時間(車に乗っている時)・食事中など、**親子で一緒にコミュニケーションを取る時間を探してみましょう。**

隙間時間	家事時間	食事時間	隙間時間
移動時間	家事を親子で一緒にして 親子時間にする	朝・昼・夕の食事時間	「おやすみ」という時間
レストランで注文してから 出てくるまでの時間	やっていた家事作業を外注して 親子時間を作る	おやつ時間	お風呂上がり
ぼうつとしている時間	家事作業を1つやめて 親子時間を作る	夜食の時間	

STEP 02 親子共通の趣味・興味を探そう!

親子時間を過ごすために、親子の「やりたい・できそう」を基本に、**両方を満たす行動**を探してみましょう。以下の3つのカテゴリーの中で自分にぴったりのものを、1つか2つ選んでください。以下の例を参考にしてもいいし、親子で話し合っって別のものに決めても大丈夫!

思いや考えを「共有」する			同じことを「体験」する			「一緒」にもものを作る		
	やりたい	できそう		やりたい	できそう		やりたい	できそう
今日あった出来事話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	同じ映画・ドキュメンタリーを見る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒に料理する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親の夢や生きがい話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	同じ本・記事を読む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒に整理整頓・掃除する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
仕事内容・苦労・失敗話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒にボランティアをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒に買い物に行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの興味あることを話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒にスポーツをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒に家族のルールを作り守る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ニュース・政治・経済話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一緒に散歩する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生活を便利にするものを作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			一緒にゲームをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			



親子で一週間の15分スケジュールを作ろう!

「短く・濃く・継続」が鍵、1日一回15分できたら大成功!

目標設定、達成に向けてのポイント! 「SMARTゴール」を意識しましょう

- S**pecific できるだけ具体的に、細部まで明確に書き出す
- M**easurable 数値化することでやるべきこと、達成度が客観的にわかる、可視化できる
- A**ctionable 自分でやることができる
- R**ealistic 数値化することでやるべきこと、達成度が客観的にわかる、可視化できる
- T**ime limited 「いつまでに」「いつ」という時間制限をつけた時に目標は現実になる

WORK 01

毎日同じ時間に親子時間を設定し繰り返すと、習慣になり自然と実践できるようになるのでおすすめ! 続けることが一番大切なので、難しい場合は実践できる時間でOK! まずは【STEP1】でチェックした時間を下記表の①に書いてみましょう。

②に【STEP2】で考えた行動を書きましょう。「何をするか」は毎回同じでも違って大丈夫。楽しいことが大切です。

	月	火	水	木	金	土	日
① 1日15分いつやる							
② 何をする							

WORK 02

STEP1で書いた内容の実践できたかのチェックと、その感想を振り返り欄に書きましょう。親子でやるのがおすすめです。できなかった時は、その理由と、次回できるようになるための対応策を書き、毎日できる習慣を身につけ、親子時間を充実したものにしましょう!

曜日	できた	振り返り
月	<input type="checkbox"/>	
火	<input type="checkbox"/>	
水	<input type="checkbox"/>	
木	<input type="checkbox"/>	
金	<input type="checkbox"/>	
土	<input type="checkbox"/>	
日	<input type="checkbox"/>	