



子育てをもっと楽しく、もっと楽に
いつも頑張っているあなたに贈る44の言葉

あ

いつもこころに

んわらやまはなたさかあ

り みひにちしきい

るゆむふぬつすくう

れ めへねてせけえ

をろよもほのとそこお

ありがとう

1日に何回「ありがとう」と言っていますか？

「ありがとう」は最高級のほめ言葉。小さな
ことでも、子供が何かをしてくれた時には

「〇〇してくれてありがとう」と言いましょう。



い

Good job!

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

いいね！

シンプルな言葉ですが、大人でもSNSで「いいね！」をたくさんもらえると嬉しいものです。いつも大げさにほめる必要はありません。あまりかまえず、子供に「いいね！」と言ってみましょう。



う

気持ちを伝えよう

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

うれしい

親の「うれしい」という気持ちを伝えることも、
子供にとってはとても嬉しいほめ言葉です。
少し照れくさいかもしれませんが、「〇〇して
くれてうれしかったよ」と言ってあげましょう。



え

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

えらいね

挨拶できた時、手伝ってくれた時、宿題をした時…
そんな時は「えらいね」と声をかけてみましょう。
うまくはいかなかったとしても、その子なりに
頑張っている姿勢だけでも十分です。頑張ったこと
に対して「えらかったね」とほめてあげましょう。



お

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

お兄さんだね
お姉さんだね

年齢が低い子には効果抜群の言葉です。何かができるようになった時、成長を感じられた時、我慢できた時のほめ言葉としてピッタリです。「お利口さんだね」も良いほめ言葉です。



か

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

かっこいい

全力で走っている姿、1人で着替えようとする姿
どんな小さなことでも一生懸命頑張っている姿を
見た時には「かっこいい！」と言葉をかけてあげ
ましょう。新しい洋服や靴を身に付けた時などに
「かっこいいじゃん！」と声をかけてあげるのも
いいですね。



意識してみよう

き

聞くだけで十分

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

聞くことから始めよう

どれくらい子供の話を聞いていますか？ ご飯を食べている時、お風呂に入っている時、子供と一緒に歩いている時、1日5分だけでも十分です。あまり意見はせず、ただただ子供が話すことに耳を傾けてみましょう。よく話を聞けば、今まで分からなかった子供の一面が見えてくるはずです。





まずは親が手本に

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

□先より行動で

「子供は親の言う通りにはしないが、親のする通りにはする*」という言葉があります。子供の乱暴な言葉遣いは、あなたが子供を叱る時に使っている言葉ではありませんか？「ちゃんと謝りなさい」と言っているあなた自身が「ごめんなさい」と謝る姿を子供に見せていますか？大切なことは、□先だけの注意ではなく、手本を示すことです。



肩の力を抜こう

け

なるようになる

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ケ・セラ・セラ

毎日子供と向き合って、悪戦苦闘していると
「私の育て方、これで大丈夫??」そんな風に
悩んで落ち込むこともあるでしょう。悩むとい
うことは、それだけ一生懸命になっている証拠。
だから大丈夫、あとはなるようになる。行き詰
まったら心の中で唱えよう、ケ・セラ・セラ。





まずは我が身から

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

子は親を映す鏡

「けなされて育つと、子供は人をけなすようになる
とげとげした家庭で育つと、子供は乱暴になる
広い心で接すれば、キレる子にはならない
ほめてあげれば、子供は明るい子に育つ
優しく思いやりを持って育てれば、優しい子に育つ
和気あいあいとした家庭で育てば、子供はこの世の中は
いいところだと思えるようになる*」
あなたの子供の姿は、親の育て方そのものなのです。



さ

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

さすが

今までほめたことが少ない、という人は、ほめることにはどうしても照れくささがあるものです。そんな時は、「お、さすが」と言ってみるのも良いでしょう。あまり大げさな言い方をするとわざとらしくなるので、さりげなく言うのがポイントです。



ちょっと一手間

し

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

静かにしていて
えらいね

うるさくしている時に叱ることは簡単ですが、
静かにしている時にほめることは忘れがちです。
子供が良い行動をしている時こそ、きちんと目
を向けて声をかけてあげましょう。



す

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

すごいね

ほめ言葉はたくさんありますが、「すごいね」はどんな場面でも使える便利な言葉です。すごいことをした時じゃなくてもどんどん使いましょう。「すごいじゃん」「いいじゃん」「さすが!」これを口癖にしまいましょう。



せ

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

センスいいね

年齢が高い子に対して使いやすいほめ言葉です。
服装や髪型に対して使ったり、絵や工作、作文
など、キラリと光るセンスを感じるものがあれば
「センスいいね」とほめてあげると良いでしょう。



まずは共感から

そ

聞き上手になろう

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

そうだね

子供と会話すると、どうしても意見や質問をしてしまいますが、まず最初に「そうだね」「そうなんだー」と共感してあげることも大切です。共感なく意見や質問をすると、子供は頭ごなしに言われているように感じて、なんだか話しにくいな、と思うようになります。



子育てを楽しもう

た

いつもこころに

んわらやまはな た さ か あ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

楽しいね

子供と「楽しいね！」と言い合える時間をどれくらい作ることができていますか？お笑い番組を見る、一緒にスポーツをする、ちょっとした冗談に笑う、そうやって日頃から「楽しいね」と言い合える時間を少しでも増やしたいものです。



ち

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ちりも積もれば山となる

1日1回ほめる、1日5分話を聞く、叱る回数を減らす…どれも小さなことのように思えますが、それを毎日積み重ねていくことが大切です。言うなれば、コツコツ貯金をしていくようなものです。子供がイライラしたり落ち着かなかったりする時は、貯金が足りない証拠です。



頑張らない子育て



サボることも必要

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

疲れた時には甘い物 自分にも子供にも甘く

疲れてしまった時には少し力を抜きましょう。
部屋が散らかったままでも「片付けなさい」は
お休み。ご飯を残しても「残さず食べなさい」は
お休み。時にはちょっとサボって充電することが
子育てを長続きさせるコツです。



て

子供なんだから

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへね てせけえ
をろよもほのとそこお

できなくて当たり前

何度かできたことがあることに対しては、親はどうしても「できて当たり前」という目で子供のことを見てしまいがちです。そういう見方は「なんでできないの！」と怒ってしまうことに繋がります。子供は「できなくて当たり前」。子供を見る目を少し変えていきましょう。



いいところ探し

と

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

得意なことや長所を 見つけよう

毎日生活していると、どうしても、できていないところに目がいきがちです。監視カメラのようにきびしく見張るのではなく、得意なことや長所、できていることにも目を向けましょう。子供のいいところ、10個言えますか？



自分にWHY?

な

まずは我が身から

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

「なんで？」は子供にではなく 自分に向けましょう

「この子はなんで言うことを聞かないの？」と思う時は多いことでしょう。でも「なんで？」を子供に向ける前に「なんで自分は言うことを聞かせられないのか？自分のどこがまずかったのか？」と自らを振り返ってみましょう。そこに解決のヒントは必ずあるはずです。



に

笑顔は一番の宝

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ニコニコしているね

ほめることが必要だとわかっていても、なかなかほめるところを見つけることは難しいものです。でも、小さなことでもほめるところはたくさんあります。いつもニコニコしている、これだって立派な長所です。



ぬ

「まあいっか」

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ぬるま湯くらいが
ちょうどいい

いつも熱湯のように、カッカして怒ってばかり
いませんか？熱すぎても冷たすぎてもお風呂には
長くつかることができないように、親子関係も
うまくいきません。「これくらいはまあいっか」
とぬるま湯くらいがちょうどいいのです。



穏やかな気持ちで

ね

少し立ち止まって

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

寝顔を見て考えよう

毎日子供と格闘し、ヘトヘトになってしまうと、
子供に厳しい言葉ばかりになってしまいます。
でも本当は、そんな子育てをしたいとは思って
いないはず。そんな時は、子供の寝顔を見ながら
「どんな子育てをしたいか」「自分は子供から、
どんな親だったと記憶されていたいか」、穏やか
な気持ちで考えてみましょう。



限界！と思っても

の

少しだけ辛抱

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

のどもと過ぎれば

熱さを忘れる

産まれた頃は夜中の授乳で眠れなかったことや、
歩き始めた頃はひと時も目を離せなかったこと、
あの時は「もー限界！！！」と思っていたことも、
今となってはいい思い出ではないでしょうか。
今、大変なことも、きっといつか「あんな時も
あったなあ」と思える時がくるはずです。



言葉じゃなくても

は

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ハイタッチ！

言葉にしてほめることが難しい人はハイタッチから始めましょう。手と手を合わせるスキンシップは、言葉と同じくらい大切なコミュニケーションの1つです。何かできた時だけではなく、挨拶がわりにもハイタッチ。まずは今日、学校や保育園・幼稚園から帰ってきたら手を差し出してみましょう。



押してダメなら

ひ

引いてみよう

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

引いて待つのも1つの手

指示や注意をする時、子供が言うことを聞くまで、ついつい指示や注意を繰り返してしまいがちです。でも、押しの一手が逆効果になることもあります。言いすぎると、子供も意地になって反発したり、売り言葉に買い言葉で喧嘩になってしまったり…。特に思春期の子供の場合には、伝えるべきことを伝えたら、あとは引いて待つ、という姿勢が大切です。



感染を予防しよう

ふ

STOPイライラ

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

負の感情は感染する

人間は感情の生き物であり、感情は感染するものと言われています。特にネガティブな感情は感染力が強く、子供がダダをこねたり泣き叫んだりしていると、それが感染して親もイライラします。反対に、親がイライラしていれば、それが子供にも感染します。イライラが子供に感染しないよう、落ち着くまで離れることも時には必要です。



成長を見逃さない



昔と比べれば…

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

変化に気付こう

どんな子でも、以前のその子と比べれば必ず成長
しています。1年前はどんなことで悩んでいた
でしょうか？きっと、どんなことで悩んでいたか
思い出せない人もいるでしょう。それくらい、
今はその悩みはなくなっている、ということです。
少しずつでも、子供は変化しています。変化を見
逃さず、成長を認め、ほめてあげましょう。



少し力を抜こう

ほ

我が子にも優しく

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

他の子だったら どうですか？

他のお子さんに関わる時のことを考えてみると、
少しぐらいのことで怒ることはしないし、反対に
少しぐらいのことでも大げさにほめる、我が子の
時とは違う「優しい親モード」になっているはず
です。「優しい親モード」を自分の子供にも少し
おすそ分けしましょう。



撲滅！無用な衝突

ま

受け流す勇気

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

まあいっか

子供が危険な行動や親として絶対に許せないことをした時は、きちんと叱ることは必要です。でも、それ以外の「ちょっと目につく、くらいの行動であれば、

「まあいっか」と受け流すことも必要です。思春期になってくると目につくことは増えてきますが、全てに口を出すと、衝突ばかりで険悪になってしまいます。

「これくらいはまあいっか」の気持ち大切です。



感情的にならない

み

くどいのはダメ

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

短くシンプルに

伝えよう

人が話を集中して聞ける時間の長さには様々な説があるようですが、子供の集中力は長くは続きません。くどくど長く叱り続けても逆効果です。2～3分を目安にして、短くシンプルに伝えるようにしましょう。



頑張らない子育て

む

脱・完璧主義

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

無理しなくていい

子供がきちんとしていないと、親のしつけがきちんとできていない、そんな風に周りから見られてしまう今の世の中。でも、子育てとは完璧にはいかないものです。無理せず、周りの目ではなく、あなたの目できちんと子供を見ることができていれば、それだけで十分なのです。



ほんのひと手間

め

きちんと向き合う

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

目を見よう

「一緒に遊ぶ」「話を聞く」「ほめる」など
子供とのコミュニケーションを増やすことは
大事なことです。その時に何より大事なことは、
その子のためだけの時間・場面を作ることです。
スマホを操作しながら片手間に子供の相手、では
意味がありません。コミュニケーションをとる時
は相手の目を見ることを心がけましょう。



も

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

物知りだね

ゲームでも電車でもアニメでも、知識が豊富なことは立派な長所の1つです。「それを勉強に生かしなさい」と言いたくなる気持ちは抑えて、「物知り博士だね!」とほめてみましょう。知的好奇心を刺激して、色々なことに興味が広がっていくかもしれません。



や

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

優しいね

「優しい子に育ててほしい」と願う親は多いこと
でしょう。子供は案外優しい行動をとっているもの
ですが、それに大人が気付いて言葉にしてあげ
ていません。手伝ってくれた時、友だちに物を貸
してあげた時、体調を気遣ってくれた時…そんな
時には「優しいね」とほめましょう。そうするこ
とで「優しさ」を学んでいくのです。



寛大なころで

ゆ

子供を見習って

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
る ゆ む ふ ぬ つ す く う
れ め へ ね て せ け え
を ろ よ も ほ の と そ こ お

許すことは

子供の方が上手

大人は、子供が泣いたり間違えたりすると「泣かないの!」「違うでしょ!」と責めてしまいがちです。でも子供は、親が感情的に怒ったり間違えたりしても、親を責めることはありません。子供はいつも親のミスを許してくれています。大人も見習って、許す心を持ちましょう。



よ

目指せほめ上手

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

よく〇〇したね

「よく知っているね」「よく我慢できたね」

「よくできたね」「よく頑張ったね」などなど

「よく〇〇したね」はとても便利なほめ言葉。

難しく考えず、1日の終わりに「今日もよく
頑張ったね」と声をかけてあげるだけで十分です。



身も心も安らかに

ら

ゆとりある子育て

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

楽をすることは

悪いことじゃない

「楽をする」という言葉は、手抜きのようなイメージで悪いことのように捉えがちですが、「楽」の本来の意味は「身も心も安らかなこと」です。身も心も安らかでなければ、いい子育てはできません。しんどくならないように、ちょっとくらいの楽は必要です。



叱る前に考えよう

り

子には子の理屈

んわらやまはなたさかあ

り みひにちしきい

るゆむふぬつすくう

れ めへねてせけえ

をろよもほのとそこお

理屈を捨てて理解しよう

子供は、大人から見ると「なんでそんなことをするの?」と思うような行動をとることがあります。子供は大人の理屈通りには動きません。子供には子供の理屈があります。まずは大人が考える理屈を捨てて、子供の目線に立って、子供の行動を理解してみましよう。



る

ほめ上手になろう

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
る ゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ルーティンのことでも ほめましょう

ルーティン＝毎日繰り返していること（ご飯を
残さず食べる・遅刻しない・1人で着替える…）
に対しても、「今日もよくできているね」と
認めてあげることも大切です。当たり前のことを
当たり前に毎日続ける、ということは、簡単な
ようで実はとても難しいことなのです。



みんな子育て素人

れ

毎日ぶっつけ本番

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

練習していないんだから しょうがない

何事も練習なくして上達することはできません。
オリンピック選手だって毎日練習しています。
でも、子育てだけは練習することができません。
いつだってぶっつけ本番、今日の我が子を育てる
のは初心者。だからうまくいなくて当然です。
毎日が「明日のための練習」なのです。



ろ

親の愛は無償

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

ろうそくは身を減らして 人を照らす

意味：自らを犠牲にして人のために尽くすこと。
あなたが毎日必死になって身を削るようにして
尽くしているからこそ、子供は笑ったり泣いたり
甘えたりダダをこねたり、様々な灯りを見せて
くれるのです。あなたがいればこそ。



胸を張って言おう

わ

唯一無二の存在

んわらやまはなたさかあ
り みひにちしきい
るゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
をろよもほのとそこお

私にしかできない仕事

子育てをしていると「他の親だったらもっとうまくやっているんだろうな…」と思うことがあるかもしれませぬ。それは全く違ひます。1人として同じ子供はいませぬ。だから、あなたの子供の育て方の正解を知っている人など他にはいませぬ。あなたは、あなたにしかできない仕事をしているのです。

「私にしかできない仕事をしています！」と胸を張っていいのです。



東京都
東京OSEKKAI化計画



名前：OSEKKAIくん

性別：男の子

年齢：KAI（貝）年齢5歳

性格：優しく温か。親子を見守ることを生きKAI
としている。

趣味：子供を救う。親子のSOSを見つけること。

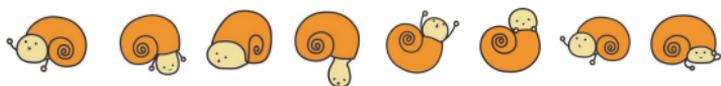
好きな言葉：愛

好きな食べ物：お母さんが作ってくれるみそ汁。

（貝は入っていない）

OSEKKAIくんは、東京をOSEKKAI化することを夢見
ています。人を見つけるとOSEKKAIというKAI（貝）を
与え、都民みんなをOSEKKAI人にしていきます。

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。ここに書いた様々な言葉は、子供と関わる時に、今までより前向きな気持ちで言葉をかけられるように、との思いから選んだものです。子供はすぐには変わりません。でも大人が変われることはたくさんあります。大人がほんの少し考え方を变えるだけで、子供との関係も変わってきます。どうせやらなきゃいけないことなら楽しい方がいい。毎日の子育てが少しでも楽に、楽しいものになるように、この「子育てあいうえおカード」がお役に立てれば幸いです。



この「子育てあいうえおカード」は、子供の健全育成推進及び児童虐待防止啓発を目的として、児童相談所で働く職員が作成したものです。本カードの著作権等は東京都に帰属し、本カードの無断複製・転載・配布行為は厳に禁止します。

子育てあいうえおカード

登録番号(31)31号

令和元年10月発行

編集・発行 東京都福祉保健局少子社会対策部

東京都新宿区西新宿 2-8-1

電話番号 (03) 5320-4090

印刷 株式会社モモデザイン



古紙/リブ配合率70%再生紙を使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。