

子育てのイライラがスッキリ解消！
〇〇するだけで言うこと聞かないわが子が
早変わりコミュニケーション術

今、あなたはどれくらい
自分が好きですか？

自己紹介をしてみよう！

名前・どこから来たか・参加したきっかけ

子育ての悩み？
どんな悩みがある？

どんなことをしてきた？

コミュニケーション不足
・話を聴いていますか？

きくとは？

- ・相手の話していること(事柄)を聞く
- ・相手の気持ちを聴く(信頼関係)

傾聴のポイント

話を遮らない、否定しない

心を掴む聴き方

心を聴く

→子供の
「 」が消える？

→子供の心を掴むことができる！

実際にやってみよう！

自慢話をしてみよう！

相手の話を2分間 メモを取らずに聞く



1分で相手の伝えたことを要約して伝える



相手の視野を広げるような質問を1つする

感想

受けてみて、やってみていかがでしたか？
シェアタイム

わがまま・言うことをきかない
キレやすい理由は脳にあり。

感情（喜怒哀楽）

子供

大人

大脳辺縁系

前頭連合野

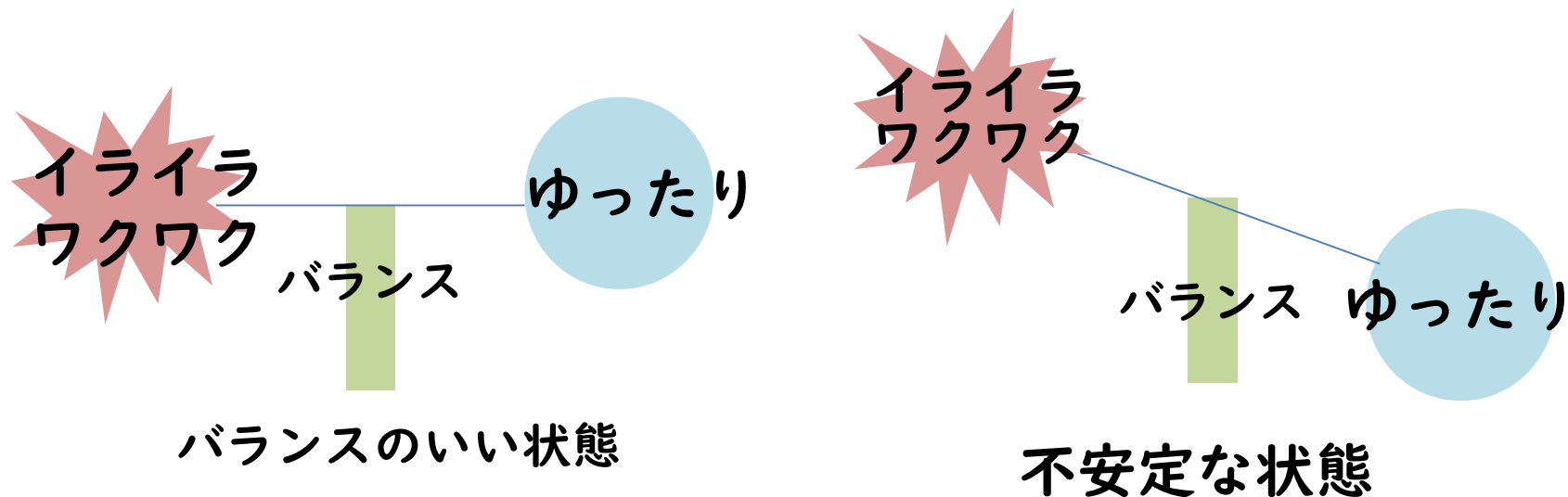
経験を積むことで、
前頭連合野は発達する

一番はママの心が穏やかなこと
どうしたらいいの？

自分を自分で幸せにすること

心は栄養によって作られる！

心が安定する仕組み



イライラ・ワクワク 興奮系-ドーパミン、ノルアドレナリン
ゆったり 抑制系-GABA
バランス 調整系-セロトニン

セロトニンはどうやったら分泌できる？
車の運転にたとえてみると！

心は栄養によって作られる！

昨日食べた食事を思い出してみよう！

朝：

昼：

晩：

五大栄養素とは？

- ・存在してはいけない
- ・おまえのままではいけない
- ・子供らしくてはいけない
 - ・成長してはいけない
 - ・成功してはいけない
 - ・何もしてはいけない
 - ・重要ではいけない
 - ・属してはいけない
- ・近づいてはいけない
 - ・健康ではいけない
 - ・考えてはいけない
 - ・感じてはいけない

なりたい自分とは？
あこがれ・素敵だなと思う人
素敵だなと思う人の共通点
なりたい自分の理想像

アンケートのお願い

- ①体験会に来て、良かった点はどこですか？
- ②他セミナーと比べて、どの点が違いましたか？
- ③体験会を検討している方に、オススメの言葉をお願いします！