

目次

はじめに 2

第1章 コーチング的アプローチを実践してみましょう 11

①	コーチングによって母親が得られる効果	12
②	状況（現状）を口にしてみる	16
③	思ったことは必ず口にしてみる	19
④	なるべく具体的に伝える	21
⑤	プラスのイメージのみを伝える	24
⑥	気づく人になる	30

①	まずはチェックしてみましょう	40
②	結果承認と経過承認	43
③	リフレイン	47
④	思春期の子どもへの「認める」	49
⑤	自立を促すための「認める」とは	53
⑥	自分の価値観を相手に求めない	56
⑦	アイメツセージを使う	60
⑧	信頼するとは、時に許すこと	64

第3章 「聴く」 ～子どもの話をきちんと聴けていますか？～

71

- ① 全身で「聴く」 72
- ② 子どもが話したいときに、すぐ反応していますか？ 74
- ③ 幼児のイヤイヤ期に対しての「聴く」 77
- ④ 子どもが話したい（興味のある）ことを聴いていますか？ 79
- ⑤ 子どもの話を否定していませんか？ 83
- ⑥ 子どもの話を最後まで「聴いて」いますか？ 89
- ⑦ 子どもが親へ求めていることを「聴く」 92

第4章 「質問する」 ～子ども自身が考え行動できるようにするために～

99

- ① 質問することによって得られる効果 100
- ② 自分のためではなく、子どものための質問であること 107

第5章 「セルフコーチング」 ～あなたの理想の子育ては？～

129

- ③ 質問の落とし穴（こんなことに心当たりはありませんか？）…………… 110
- ④ 子どもが自分から行動するようになる質問…………… 112
- ⑤ 効果的な質問あれこれ…………… 115

- ① セルフコーチングがもたらす効果…………… 130
- ② どんな子どもに育ってほしいですか？…………… 135
- ③ セルフコーチングの方法…………… 137
- ④ どんなどきにセルフコーチング？…………… 142

おわりに
149