



Nurtured Heart Approach®

承認のテクニック

①積極的に「見る」——パシャッと写真を撮るように

目の前に見えていることの事実を観察して、まるでその瞬間を写真でとるように言葉で説明します。自分の解釈や、意見を入れず、その小さな成功の特定の事実について、そのまま認めて述べます。受け取る人に「自分は見てもらえる価値があるのだ」「自分はできる、だって今やっているもの!」と思えるようなメッセージを送る。

良く使うフレーズ:「～しているね」「～したんだね」「～しているのに気が付いたよ」「君は～と言っているんだね」「～をしているのがわかるよ」

例:

- ・こうた。今君は本を出して、言われた通りのページを開いているね。
- ・ゆみ。あなたはドアを開けて入ってきてすぐに靴を脱いでくれたね。
- ・ひろと。周りの人がうるさいけれど、あなたは静かな声で話してくれているね。
- ・わー！なな、すごいわ。少しイラッとした感じだったけれど、誰もあなたに頼んでいないのに、進んで床に落ちた紙を拾ってくれたのね。部屋の向こうからあなたが見えたよ。

②価値を認める——性質上の素晴らしさを指摘

あなたが見る事実と、それに加えてその人の素晴らしい性質について述べます。子どものこの瞬間の性質上の素晴らしさを指摘します。その子に価値についてのメッセージを伝え、自分は「～な人間だ」という自己像を、事実自分が作った成功体験によって、よりよく書き換えます。

使い方:

- ・今 ～ をしたね。 それは、あなたの～なところを表していると思うよ。
- ・～をしたことに気が付いたよ。 それは、あなたが～だっていう証拠だね。
- ・～してくれてありがとう。 あなたは～だということを示しているね。
- ・～してくれて素晴らしいと思うよ。 あなたが～という性格なのができるよ。

例:

- ・ゆき、言葉の問題でちょっとイライラしているように見えたけど、終わるまで頑張り続けたね。あなたには、最後までやり通す力があるし、とてもまじめに取り組んでいるね。
- ・しゅんや、私に署名してもらうためにテーブルの上に、学校の手紙と連絡帳を置いてくれたね。明日の朝、慌てたりしないで出かけることができるように、物事がスムーズにいくように準備してくれたね。とても責任感があって、きちんとしているね。
- ・さよ、学校で起こった問題について、とても正直に話してくれてあなたの成長を感じたよ。とても誠実にその状況に対処できているところが、素晴らしいね。
- ・ゆうと、今の様子から、あなたがどんなに忍耐強くて、やさしいのか、とてもよくわかったよ。レジのところの同じ列にいた、あの老人を先にゆすつたよ。あのように入を尊重できるなんて、ほんとうに感心したよ。



Nurtured Heart Approach®

承認のテクニック

③起きていないことを指摘——ルールが破られていないことに感謝

ルールが破られていないことに気づきそれに敬意を示し、祝うような気持ちを表現。この瞬間起こってもおかしくないことだけど、起きていないその成功に関して、細かく意識を払って指摘する。自分が故意にしたことでなかったとしても、ポジティブに行動する選択をしたことについて、自分を認めてもらえるので、子どもにとってはとても強力を力もらえる体験となる。直接の成功体験により、子どもはルールを自然に学ぶようになる。将来も今も、「自分自身に自制力とコントロールする力があるよ」とのメッセージになる。

使い方：

- ~のように行動することもできたけど、それをしなかったね。それは君が~だからだよ。
- 絶対あの時~できたけど、その代りに、あなたは~だった。それはあなたが~な証拠だね。
- あなたは、ちょっと~（感情）のように感じていて、でもそれなのに~していないね。それは~なことだよ。

例：

- こうや。しょうたが横を通った時に、あなたにぶつかってしまったけど、あなたは怒ったり、押し返したりしなかったね。そのかわり、ただ後ろに下がってくれたね。自分の力で自分がどのように行動するかパワフルに決めることができたね。自制する力があるね！
- まなみ、今私が言ったことについて、あまり良く思っていないと思うけど、呆れた顔したり口論しないでいてくれてありがとう。
- かなえ、今このプロジェクトに取りかかるあなたの集中力はすごいね。慌てたり、落書きなんてしないで、時間をかけているね。芸術的手腕が備わっているね。
- 君達二人とも、問題用紙を見て、計算問題に取り組んでいるね。ぼーっとしたり、いたずら書きしていることも出来たはずだけど、そんなことしないで、集中力と学ぶ姿勢が見てとれるよ。

④承認の機会を作り出す——はっきりと要求する、すぐにポジティブを指摘

故意に成功の機会を作り出します。このテクニックは、とても明確で、簡単にできる要求を出すところから始まります。要求のラインを低くして、そのロープがどこにあるかとてもはっきりさせ、子どもを成功の体験へと「ハイジャック」します！新しい成功に向かってどんどん動いているということ、「あなたはできる」ということのメッセージを明確に送ります。

使い方：

- 「~をやりなさい」「さあ、もう~をやる時間です」「~をやってね」
- 「すぐに~をやろうと準備に取り掛かっているね」「~なのがわかるよ、さあ今度は~に取りかかろう」
- 「~をやってと頼もうとしたけど、もうすでにやったんだね。あなたが、~なところが現れているね」

例：

- しんいち、ここにきて！（ちょっと待って）私の声が聞こえたときに、顔を上げて私の方向を向いてくれたことに、ありがとう。こちらに来ようとしてくれてるのはうれしいよ。あなたが私を尊重してくれているのがわかるよ。
- あや、出発できるようにおやつを食べ終わる時間だよ。（少し待って）まあ見て！今よく噛んでいるね、私が今頼んだことをまさにやってくれているね。外にでる目標に向かって、一緒にがんばろうとしてくれてるね。協力的だね。