



反抗期からでは、もう遅い!
1分でわかる♪お母さんのタイプ別
子育て5つのヒント

甘口? 辛口? おもしろスイーツ診断つき

かめっこ塾 なごみゆかり



目次

- **自己紹介** P 6
- **おもしろスイーツ診断** P10
あなたはスイーツで言うと、何タイプのスイーツ？
- **診断テストの結果** P13
あなたは子どもに対して甘口？辛口？
5つの観点のうち、どこが強く出ているか知ることができます。
自分のタイプがわかり、伸ばしていけるところ、
補強するところを確認できます。
こうして、反抗期を迎える前に！もっと子どもに寄り添える、
おおらかなお母さんになるためのヒントを知ることができます。
(1) 甘さ20% スパイシーなジンジャークッキータイプ
(2) 甘さ40% ちょっとクールな一面も。チョコミントアイスタイプ
(3) 甘さ60% 明るいプリンアラモードタイプ
(4) 甘さ80% ケーキで言うと、正統派。ショートケーキタイプ
(5) 甘さ99% 外も中も甘い！？フォンダンショコラタイプ
- **個別セッションを受けてくださった方のご感想** P40
- **まとめ** P43



はじめまして。

元小学校教師 かめっこ塾のなごみゆかりです。



この度は、

『反抗期からでは、もう遅い！

1分でわかる♪お母さんのタイプ別☆子育て5つのヒント

～甘口？辛口？おもしろスイーツ診断つき～』

をダウンロードしていただきまして、ありがとうございます。

のんびりマイペースな元「かめっこ」であるわたしは、

高学年の担任になったときに、

自分の思い通りに子どもを動かそうとして、

反抗期真っ盛りの子どもたちから、猛反発を受けた経験があります。



その中から得た、思春期の子どもとの向き合い方は、その後、いろいろなタイプの子どもたちの対応に役立ちました。

それを**一人でも多くのお母さんたちに届けたい**と思っています。

この小冊子では、

『反抗期からでは、もう遅い！

1分でわかる♪お母さんのタイプ別☆子育て5つのヒント
～甘口？辛口？おもしろスイーツ診断つき～』

として、

ご家庭で即役立てることのできるお子さんへの接し方を

大きく5つのポイントでご紹介しています。



診断テストであなたの子どもに対する甘さもわかっちゃいます！

この小冊子を全て読み終えるころには、
きっにご自分の子育てに対してもっと前向きになり、
おおらかに子育てをやってみよう！
という気持ちを手に入れていただけるでしょう。

これを知っておけば、もう**反抗期なんて怖くない！**
早めに知って、対策を立てましょうね！

小冊子の最後には、
ダウンロードしてくださったあなたにプレゼントもあります！

どうぞ最後まで楽しみにお読みください。



自己紹介

かめっこ塾 塾長 なごみゆかり Yukari Nagomi



栃木県生まれ。東京育ち。
小5のときの担任の先生が
50代のとてもかっこいい女性の先生でした。
その先生に憧れて、教師を目指し始めました。

わたしは、子どものころから、ぼーっとしていて理解が遅く、
のんびりマイペースなかめちゃんでした。

しかし、中学のときに自分を超すマイペースな子と友達になり（！）、
自分がリードせざるを得なくなり、変わっていきました。
大学卒業後、幸運にもすぐに私立小学校教師に。

元かめちゃんだったわたしは、だれよりも
かめくん、かめちゃん（かめっこ）の気持ちがわかりました。



そのため丁寧ではっきりした指示が子どもたちに受け入れられ、子どもたちは自分に自信をつけて変わっていきました。

しかし、その後高学年の担任となり、大きな転機が訪れます。

これまでのやり方だけでは通用しなくなり、子どもたちの強い反発に深く悩みました。

その後心理学と出会い、原因は子どもではなく、「自分の対応」に見直す点があったことに気づきます。「押し付け」ではなく、「寄り添い」を意識した接し方に変えた結果、子どもとの関係が劇的に改善。

反抗期真っ盛りの子どもたちにも素直に受け入れられる接し方ができるようになり、その後高学年の担任を何度も受け持ちました。



出産後、退職。子育てに悩むお母さんたちに自分の失敗からの学びを伝え、頑張っているお母さんたちを誰よりも応援したい！

との強い思いから起業。

現在は、1万人の子どもたちと接してきた失敗例・成功例。

さらに心理学・脳の仕組みを交えた、

一般のお母さんたちにも取り入れやすい、

効果が上がる接し方を伝えています。

お子さんにびしっと届き、お母さんたちのストレスを軽減させ、楽しくおおらかに子育てできるやり方がたくさんあります！

3か月継続レッスンには海外の方、

遠方から新幹線に通ってくださる生徒さんも。

反抗期セミナー、本屋さんツアーなども定期開催中。

趣味は楽しむこと全般。特に食べることへの情熱は、人に負けない自信あり。プライベートではまもなく2歳の食いしん坊男子の母。



おもしろ スイーツ診断

あなたはスイーツで言うと、
何タイプのスイーツ？

診断テストおもしろスイーツ診断

あなたはスイーツで言うと、何タイプのスイーツ？

質問に「YES」「NO」で答えながら進んでください。

そうすると、あなたは甘さ何%なのか、
スイーツで言うと、何タイプになるかがわかります。

このとき、あまり考えすぎずに、直感で答えるのがポイントです！
1問3秒くらいで答えていってくださいね！

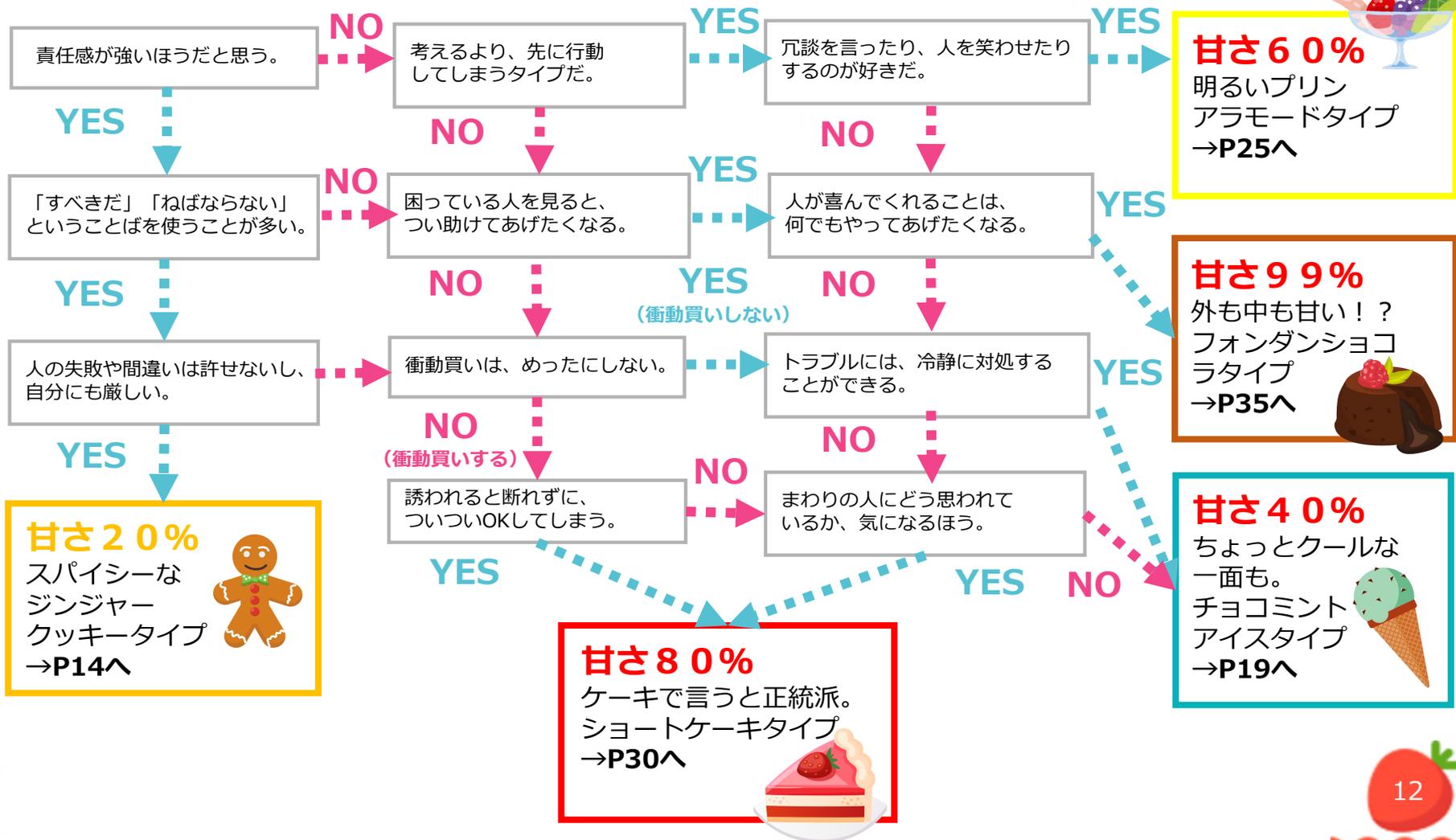
それでは、早速始めてみましょう！！

Let's Go!



おもしろスイーツ診断～あなたの甘さ度を1分でチェック！～

あなたは甘口？辛口？（以下の設問にYes, Noで答えていってください）



診断テストの結果

あなたは子どもに対して甘口?辛口?
5つの観点のうち、
どこが強く出ているか知ることができます。

自分のタイプがわかり、伸ばしていけるところ、
補強するところを確認できます。
こうして、反抗期を迎える前に!もっと子どもに寄り添える、
おおらかなお母さんになるためのヒントを知ることができます。

甘さ20%

スパイシーな
ジンジャークッキータイプ

甘さ20%

スパイシーなジンジャークッキータイプ

「お父さん」「先生」のようなお母さん。

【口ぐせ】

ダメよ、〇〇するべきよ、
〇〇しなければいけない、当然でしょ、
そんなことをしたら、～だからね
お母さんの言うとおりにして、
だから言ったじゃない、なんでできないの？

【行動】

しかめっつらをする、腰に手を当てて話す



【良いところ】

- 理想を追求する
- 善悪の判断がきちんとついている
- 子どもをきちんとしつけている

【注意点】

- 長所より短所が目につきがち。
- 命令や禁止が多く、厳しすぎるときがある。
- 間違ったことをしていると、すぐに指摘する。
- 子どもに不平や文句を言わせない。



スパイシーなジンジャークッキータイプ のあなたにおすすめるのはこれ！

「次はどうしたらいいか」に目を向けさせる

「反省しなさい」ってよく言いませんか？

脳の仕組みから言って、実は、
失敗を思い出すことってマイナスに働くんです。

思い出した回数分、脳は「失敗した」と認識し、
「失敗」の記憶が強く残る、というわけです！



大事なことは、「反省会」より、「次はどうしたらいいか」。

わたしもこれを知ってから、
クラスで子どもたちにかけることばが変わりました。
「失敗そのもの」より、
「次どうしたらうまくいくかな？」こっちに変えました。

その結果、失敗に焦点を当てて落ち込み、
次に挑戦をやめていた子どもたちが
「次こそできる！」と前向きにとらえ、行動的になっていきました。
これは友達とのけんか、そしてテスト勉強。
こんなところに非常に役立ちました。

「次はどうしたらうまくいくかな？」
ぜひこのことばを使ってみてくださいね！



甘さ40%

ちょっとクールな一面も。
チョコミントアイスタイプ

甘さ40%

ちょっとクールな一面も。チョコミントアイスタイプ

感情をあまり入れずにコンピューターのようにクールに受け止めるお母さん。

【口ぐせ】

やっぱりね、～なら（たら、れば）よかったのに、いつも（必ず）～するわね。

よりよく知ろうとするために、詳しく質問をする
（どのように、誰が、どこで、何に、どうして）
よりわかりやすい表現をするために、
回りくどいことは言わずに直接的に表現する



【行動】

姿勢が良い、目を見て話す、ゆったりと落ち着いている

【良いところ】

- ・物事を事実に基づいていろいろな角度から考える
- ・話をするときに数字やデータをよく使ってわかりやすく話せる
- ・冷静であり、的確な判断ができる

【注意点】

- ・質問攻めにして、
子どもの感情より事実を追求しがち。
- ・気持ちより事実の収集や問題解決を優先させるので、人情に欠ける



ちょっとクールなチョコミントアイスタイプの あなたにおすすめなのはこれ！

「とにかく」「ひたすら」聴く！！

「いじめられた」、「たたかれた」
大事な我が子が人から危害を加えられた。
これはお母さんにとって、一大事です！！

ただ、ここで

「学校などに電話をかけて、先生に伝え、いち早く解決する」
ということはお子さんにとっては二の次だったりします。
お子さんが一番してほしいこと。



それはお母さんに

「うんうん、そうだったのね。それはつらかったね」
こんなふうによく「**聞いてほしい**」だけなんです。

できれば、「心」を使って「聴く」ということ。
ですから、こういうことが起きたとき、
まずもっともっと話を聴いてあげてください。

また、このとき、状況確認を詳細にするのはよくありません。

「それで、そのとき、〇〇ちゃんはなんて言ったの？」

「あなたはどう言い返したの？」

「周りに誰か友達はいたの？」



このように、「詳しく」聞こうと思って聞いていくうちに、
子どもって「責められている」「問い詰められている」
と感じてしまうんです。

そしてその途端、守りに入ります！！

「お母さんに怒られたくない」
「本当のことを言ったらお母さんが自分を嫌いになっちゃうかも」
そして自分を守るためにうそをつくののです。

**「とにかく」「ひたすら」聴く、ということ。
「寄り添う気持ち」で接してあげてくださいね。**



甘さ60%

明るい
プリンアラモードタイプ

甘さ60%

明るいプリンアラモードタイプ。

子どものように、のびのび自由なお母さん。

【口ぐせ】

あ！おお！まあ！えーっ！ほしい！

やりたい！無理！したくない！

驚き、悲しみなどの感動を言うことが多い。

【行動】

よく笑う、ふざける、活発、自由に感情表現する、
態度がのびのびとしている



【良いところ】

- 自由で明るい。無邪気で率直。
- 好奇心旺盛で、前向き。
- 表現が豊か。

【注意点】

- わがままで、自己中心的。
- 本能的・衝動的に動いてしまうため、
- 子どものへの言動に一貫性がないときがある。
- したい放題、言いたい放題にならないように、要注意。

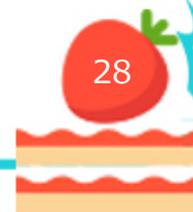


明るいプリンアラモードタイプの人におすすめなのはこれ！

あなたは、「次はなんとかかなるでしょ！」
というようなあっけらかんとした楽観的な対応になってしまい、
具体的にどうしていったらいいのかわからず、
お子さんが同じ失敗を繰り返す、ということもあるのでは・・・？
そんなあなたにおすすめ！

「何を拾った？」

うまくいかないことがあったとき、
「そこから何を得たか」という考えを持たせる。
転んでも、何かつかんで起き上がる子どもになってほしいですね。
あっけらかんとしたあなたにぴったり！



何を得たか。

それを考えさせる対応をすることで、
お子さんはもっと一つ一つの物事にしっかり向き合い、
次にはこれまでの経験をもとに
「より良い方法」
を自分で見つけていくお子さんになっていきますよ！

「何を拾った？」

そんなふうアプローチしていくのはいかがでしょうか。



甘さ80%

ケーキで言うと、正統派。
ショートケーキタイプ

甘さ80%

ケーキで言うと正統派。ショートケーキタイプ

自分を抑え、人の期待に応えようとする、「良い」お母さん。

【口ぐせ】

いいわよ、どうぞ、もちろん

【行動】

遠慮がち。いわゆるいい人。気を遣う。

相手の顔をうかがう。

反面、自分を抑えつけているため、

ときどき攻撃的、反抗的になる。



【良いところ】

- 素直でおとなしい。
- ひとを信頼する。
- 協調性がある。

【注意点】

- 子どもの機嫌をとってしまふときがある。
- 思ったことをはっきり言わず、あとで後悔する。
- 自分から積極的に行動することは少ない。



ケーキで言うと、正統派。
ショートケーキタイプのあなたにおすすりめなのはこれ！

「迷惑を怖がらない！！」

いいお母さんである場合。他人軸で物事を考えてしまいがちです。
特に「人の目」ばかりを気にして、「迷惑をかけないように」

という思いばかりが先に立つこともあるのではないのでしょうか。

そんな「良い子」のような
ショートケーキタイプのお母さんにお勧めな考えがあります。

それはインドの考えです。



「1人に迷惑をかけたら、 2人の力になることを目指そう」

日本人は「人に迷惑をかけないように」との思いが強いです。

しかし、インド人は、迷惑をかけてしまったらそれは謝るけれども、
「その分、2人の力になろう」としつけている。

お子さんに対して、
「迷惑」より「人を幸せにする」
に焦点をあててみてはいかがでしょうか？



甘さ99%

甘さ99% 外も中も甘い!?
フォンダンショコラタイプ

甘さ99%

外も中も甘い！？フォンダンショコラタイプ

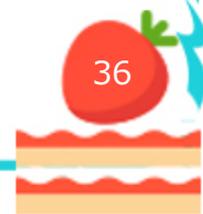
「お母さん」ぽい優しいお母さん。

【口ぐせ】

よくできたね、あなたの気持ちわかるわ、
よかったね、がんばりましょう、〇〇してあげるわ

【行動】

かわいがる、だきしめる、腕を広げる



【良いところ】

- 思いやりや気配りが常にある
- ほめることができる
- 人の意見を受け入れることができる

【注意点】

- 失敗させたくないため、過保護・過干渉になりがち。
- つい甘やかしてしまう。
- あれもこれも伝えたくなり、話が長い傾向がある。



外も中も甘い！？フォンダンショコラタイプ のあなたにおすすすめなのはこれ！

「失敗させること」！

お子さんのためを思って、
つい「失敗しないために転ばぬ先の杖」を与えてしまう。
そんなことはありませんか？

でも、それは優しさなのでしょうか。

それはひょっとして、失敗を避けることで、
お子さんを失敗に弱い人間、
自分で転んでも立ち上がれない人間に育ててしまう事に
つながっていませんか？

この生活を続けると、お子さんはいつまでたっても
お母さんに頼り続け、自分で考えることをしなくなっていくます。

そして最後、うまくいかないことがあると、
お母さんのせいにするようになるかもしれません。



「お子さんのために、失敗させる」

失敗は挑戦した証拠とも言えます。

例・遠足で水筒を忘れた子どもがいたので、ペットボトルの水を買って渡した。



その子は、人と違っていることが恥ずかしかつたし、飲むたびに「どうしたの？」と声をかけられて、懲りた。次回からは、大事な時には持ち物を確認するようになった。

お子さんのために、失敗させる、転ばせる！

何かあっても自分の力で乗り越えていく大人になるために、練習する機会を与えましょう！！

まず、忘れ物を学校に届けるなんてことはやめてみましょうね。



個別セッションを
受けてくださった方の
ご感想

【いい子】

いい子ってなんだろう。
私は、小さい頃からずっと「いい子」と言われ続けてきた。

思春期を迎えた私は、「いい子」をやめたくて、
それでも強大な親からの「いい子」という期待を裏切れず、
「いい子」の殻を破れずに、また、今日を迎えた。
そして、同じ縛りを我が子に掛けようとしていた。

「いい子」になろうとする心は、他人軸でしかない。

他人からの評価でしか自分を認められない。・・・そんな縛り。
それで我が子は幸せになれる？

他人の評価なんて、その人の主観やその時の感情に左右される根無し草のよう。

そんな根拠のないものを軸にして生きていくの？
そんな息苦しい世界に我が子を導くの？
それが、私が、我が子に望むこと？

違うよね！

そんな「いい子」に育てない子育てのポイント、なごみさんに教えてもらってきました。
なごみさんは、小学校教諭歴18年。
わたしのよう、たくさんの子育てのヒントがもらえますよ☆



個別セッションを受けてくださった方のご感想

【「スモールステップ」がわかった！】

なごみ先生のセッションを受けて、
「スモールステップ」という意味がよくわかりました。
本当に「スモール」でした！（笑）

でも、子どもにしてみれば、
それだけ親にほめられる回数が増えるということ。
これなら、やる気も出るだろうと思いました。

家に帰って、早速やってみたら、「これかー！」
子どもが気持ちよく動く！さっさと宿題を始める！！

子どもも気分が良さそうでしたが、
一番気分が良かったのは、私だったのかもしれない。

今後もこの「スモールステップ」。
多くの場でじゃんじゃん使っていきたいと思います！！

さすが元小学校の先生。なごみさんは、お話がとても具体的で、
我が子に合わせてわかりやすく話してくださいました。

どうもありがとうございました！



まとめ

お母さんには、お子さんへの一番有力な応援団になってほしい。
お子さんに寄り添い、いつでも応援してあげるお母さん

なぜなら、子どもにとって、お母さんという存在は大きく、
そのためにはなんだってする！！からです。

だからこそ、お母さんから嫌われる、
受け入れてもらえないことはとっても怖いこと。
だから、嘘をつきます。ごまかします。
お母さんの愛情が離れていってしまうと思うから。



うそをつくお子さんを責めるより、
うそをつく必要がない親子関係が作れたら、

最高です！！

それとともに、
お子さんのことを全部理解しようとすることはやめること。

お母さんの知らないお子さんがいたっていいんです！！

みなさんだって、ご自分のお母さんに言えないこと、
いまだに話せないことってありますよね。

秘密を持つことも大人になるためには大事なんです。



これら全部含めて

「お母さんは、どんなあなたでも大好き（愛している）！」

と受け止めること。

これをしてもらったら、お子さんが、

「いつもいい子じゃなくていいんだ」

「どんなぼく（わたし）だって、お母さんは受け入れてくれるんだ」

そう思ったら、どんなにほっとすることでしょう。

そのためには、お母さんの受け止め方を変えること！！

ぜひこの小冊子を活用していただけたらと思います。



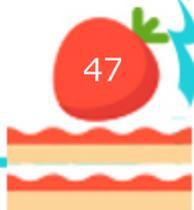
わたしには、夢があります。

柳のようにしなやかに、
少々のことにもめげないたくましい精神力を持った、
だれよりも楽しみ名人な子どもを増やしたい。

そんな子どもは、自己肯定感の高い大人に育ち、
そんな大人が増えることで、日本が変わっていく。
お母さんたちが育てているのは、ご自分の子どもだけでなく、
将来日本で活躍していく貴重な存在でもあるのです。

お母さんが変わることで、日本が変わる！

たくましく、自己肯定感の高い大人を一人でも増やしていきたい。
それがわたしの夢です。



この小冊子を読んでくださったお母さんたち、
お父さんたちがお子さんをもっといとおしく思い、
子育てがぐん！と楽しくなれますように☆
このたびは、ダウンロード、誠にありがとうございました！！



元小学校教師 かめっこ塾 なごみゆかり
日本メンタルヘルス協会 公認心理カウンセラー

発行者情報

2018年8月1日発行

著者:かめっこ塾 なごみ ゆかり

発行所:東京都練馬区石神井町4丁目

E-mail: nagomi.yukari@gmail.com

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

