

子どもの将来を考えるすべての親に知ってほしい
親子で幸せになるウェルビーイングな子育て習慣

最新の「幸せの研究」でわかった しなやかで強い子になる 4つの心の育て方

2022年4月11日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は前野 マドカ著『最新の「幸せの研究」でわかった しなやかで強い子になる4つの心の育て方』を2022年4月11日(月)に刊行いたします。

「子育ての現場×幸せの研究」から厳選した習慣

「ありがとう」「やってみよう」「何とかなる」「ありのままに」の4つの心(因子)がバランスよく整っている人は、幸福感が高く、強くしなやかな心を持つことができ、社会に出てからも活躍できます。慶應義塾大学大学院SDM研究所で幸せの研究をしている前野マドカ氏が、自身の子育て体験や多くの親御さんから寄せられた声と16年にも及ぶ研究をもとに、子どもの心を豊かに、そして強くしなやかにするウェルビーイングな子育ての習慣例を紹介します。

タイトル:最新の「幸せの研究」でわかった
しなやかで強い子になる4つの心の育て方

ページ数:216ページ 著者:前野 マドカ

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年4月11日

ISBN:978-4-86667-374-5

【目次】

プロローグ 「みんな我が子の「幸せ」を願っている

第一章 まずは親の心を整えよう

第二章 「ありがとう」の心を育てる習慣

第三章 「やってみよう」の心を育てる習慣

第四章 「何とかなる」の心を育てる習慣

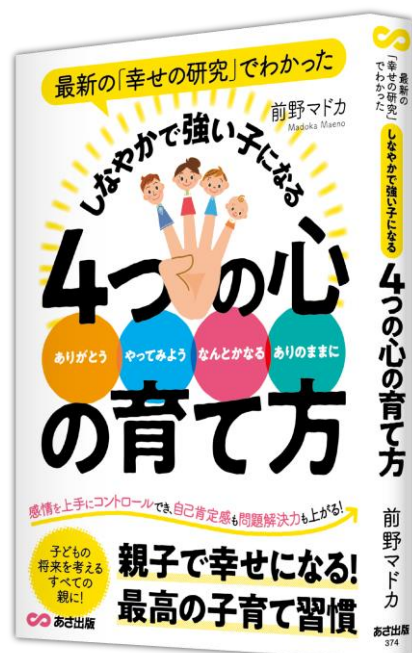
第五章 「ありのままに」の心を育てる習慣

【著者プロフィール】

前野 マドカ(まえの・まどか)

EVOL 株式会社代表取締役 CEO。慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属システムデザイン・マネジメント研究所研究員。IPPA(国際ポジティブ心理学協会)会員。サンフランシスコ大学、アンダーセンコンサルティング(現アクセンチュア)などを経て現職。幸せを広めるワークショップ、コンサルティング、研修活動及びフレームワーク研究・事業展開、執筆活動を行っている。

システムデザイン・マネジメント学、幸福学の研究者である前野隆司の妻。二児の母。『ウェルビーイング』共著(日経文庫、2022年)、『ニコイチ幸福学 研究者夫妻がさわめた最善のパートナーシップ学』共著(CCC メディアハウス、2019年)など、著書多数。



幸せになるための4つの心(因子)とは

第1因子「やってみよう！」因子

自己実現と成長の因子。
夢や目標を実現させるために学ぼう、
成長しようとしていることで幸せを感じる。

第2因子「ありがとう！」因子

つながりと感謝の因子。
人を喜ばせる、愛情を感じる、感謝の気持ちを持つなど、
他者とのつながりに幸せを感じる。

第3因子「なんとかなる！」因子

前向きと楽観の因子。
楽観的で前向きでいることが自己受容を高め、
失敗や不安を引きずらないようになる。

第4因子「ありのままに！」因子

独立と自分らしさの因子。
他人と自分を比較することなく、
自分らしくいられる人は幸せを感じやすくなる。

「幸せの研究」でわかった
しなやかで強い子になる4つの心の育て方
親子で幸せになるウェルビーイングな子育て習慣

「ありがとう」の心を育てる習慣	
子どもからの「大好き」には「大好き」の言葉で返す	自信を持たせる
人からほめられたら「ありがとう」と受け止める	自己肯定感を高める
「人からほめられる」は褒められていると受け止める	自信の確信を高める
どんな場面でも人に会ったとき笑顔は忘れられない	他者を笑顔にする
誰かの「ありがとう」を言ったら「どうしようもない」と思わない	コミュニケーションを促す
子どもが笑顔でいるときは親も笑顔になる	親子関係を築く

「やってみよう」の心を育てる習慣	
子どもが転んでしまったら「ナイスチャレンジ！」と声かけ	チャレンジ心を育てる
「無理」でできないと言ったら「どうしようもない」と思わない	「無理」をリセットする
子どもが挑戦しているときは褒め言葉をかける	親子の信頼関係を築く
お友達と「けんか」をしたときはじっくり聞いてあげる	自分で解決する力を育てる
どんなに困難なことでも人助けをする習慣を育てる	誰かのために行動する習慣を育てる
誰かのために行動することでも人助けをする習慣を育てる	物事への主体的な関心を育てる
子どもが泣いたら「大丈夫」と声をかけ、抱きかかるとアドバイス	信頼を築く
子どもが泣いたら「大丈夫」と声をかけ、抱きかかるとアドバイス	信頼を築く

「なんとかなる」の心を育てる習慣	
失敗や不安に当たっては「大丈夫」「なんとかなる」と声をかける	不安を軽減させる
「すごい」結果が出たときはプロセスも褒める	自己肯定感を高める
「やっちゃった」のアクシデントはグッとこらえて冷静に対処	冷静さを保つ習慣を育てる
親が子どもに「頑張れ」を言うときは褒め言葉を添えて	親子の信頼関係を築く
親が子どもに「頑張れ」を言うときは褒め言葉を添えて	親子の信頼関係を築く

「ありのままに」の心を育てる習慣	
「〇〇ちゃんはどうだった？」と聞かない	結果よりもプロセスを大事にする
1日の終わりに「今日あったこと」を話す	ポジティブな気持ちで1日を振り返る
親子でお出かけした人だけの時間を過ごす	ありのままの自分を知る
子どもが挑戦しているときは褒め言葉を添えて	自信を伸ばす習慣を育てる
「うれしい」「幸せ」などの前向きな感情はどんどん言い合う	日々の幸せの瞬間を共有する
親の判断は子どもの意見よりも子どもの気持ちにまかせる	自信の確信を高める
「あなたはどう思う？」とまずは子どもの意見を聞く	自信の確信を高める
「子どもらしさ」を求めず子どものらしさを認める	子どもの個性を伸ばす

出典：『幸せの研究』でわかった しなやかで強い子になる4つの心の育て方（著者：アサ出版）
その他の情報はコチラへ >>>

特設ページより上記の「4つの心を育てる習慣表」が、ダウンロードできます。
<https://onl.bz/kyBkJpM>

ウェルビーイングな子育ての習慣例

(本書より抜粋要約)

「ありがとう」の心を育てる習慣

身の回りの「おかげさま」を見つけ、親子で話す

日常にはさまざまな「おかげさま」があるはずです。その「おかげさま」をぜひ見つけて、子どもたちにも伝えることを習慣化してみてください。「コミュニケーションは幸福度を上げる」ということは研究でもわかっていますし、地域の人と心が通ったあいさつができるお子さんは、良好なコミュニケーションがとれるようになり、幸せを感じられる大人に育っていくはずですよ。

「やってみよう」の心を育てる習慣

子どもが転んでしまったら「ナイスチャレンジ！」と声かけ

「ナイスチャレンジ！」という声かけは、「転んだけれども、よい挑戦だったよ！」というポジティブなメッセージですよ。とてもよい習慣です。

そういった前向きな言葉を受け取った子どもは、転んだことを「恥ずかしい」とは思わずにすむでしょう。そして失敗を怖がることなく、「またやってみよう」という次へのチャレンジにつながるはずです。

「ありのままに」の心を育てる習慣

「〇〇ちゃんはどうだった？」と聞かない

子どもは成長のスピードがそれぞれ違いますし、得意なこと、興味の対象は違います。比べることになんの意味もありません。それよりも大切なのは、「あなたは楽しめたのか」です。

結果を聞くのではなく、テストを楽しめたのか。楽しめたのだとしたら、どんなところを楽しいと思えたのか。日々の対話の中から、本当に得意なこと、関心のあることをぜひ見つけてあげてください。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階