



エスエムティ
2026.5月号

ペアレント・トレーニング



気温も上がってきて夏のはじまりを感じる季節になりました。

新学期が始まって2ヶ月、新生活にも慣れてくるこの時期、

生活ルーティンが確立され落ち着いてきますが、一方ダレてくる様子も見られるようになります。

暑さも加わりくらぶ・りんくでも宿題や学習などの苦手なことに取り組むのに

やる気が出ない様子が見られています。

そこで今月は 「やる気を出す方法」 について考えてみます。

☆やる気スイッチを育てる方法☆

・小さな成功を積み重ねる(スモールステップ)

「1ページだけ」「5分だけ」などはじめから全部完璧にしようとはしない

・自分で選ばせる(自分できめたことはやる気が出やすい)

「国語と算数どっちからやる？」

「何時からやる？3時から？4時から？」



・できたことを褒める

「丁寧に書けたね」「間違ったところを消しゴムで消せたね」

・勉強しやすい環境を整える

視界、周囲の音、照明、室温、姿勢 すべてが集中力に影響します

・声かけや関わり方は優しく冷静に。怒らない

〈促し方〉

- ①共感する ②提案する ③選ばせる



これから生きていく上で苦手なことはたくさん出てきます。

でもなぜ勉強しないといけないのか、お話ししながら一緒に考える時間をつくっても良いと思います。

ポイントとしては、大人が「しんどいことを子どもにさせていて申し訳ない」という気持ちを持たないことだと思います。

宿題をやるのは当たり前だよ、嫌だけどこれをしないとこれから困るんだよ、という強い気持ちで冷静に接してみてくださいね。

日によって気分も変わることもありますが、できることから少しずつやってみましょう。

