

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.14

謹賀新年

2026

2025年はどんな1年だったのでしょうか・・・？

私にとっては、「にちにち」をスタートして1年。

多くの皆さまと出会い、学び、私自身も成長させてもらった一年でした。

皆さんにとっては、どんな一年だったのでしょうか。

子育てという切り口で振り返ってみると、うまくいったことよりも、「もう少しこうすればよかったな…」と感じる場面が思い浮かぶ方も多いかもしれません。

実は、私自身もその一人で、反省することはたくさんあります。

でもまずは、この一年をここまでやってきたご自身を、ねぎらってあげてください。

子どもの成長を支えながら、迷い、悩み、考え続けてきたこと自体が、立派な歩みです。

今年も、完璧を目指さず、一步ずつ。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



にちにち専任講師 KUMI

「途中まで」でも花丸を！～やる気を育てる『シェイピング』の魔法～

新年は、気持ちも新たになり、お子さんへの期待も大きくなりやすい時期ですね。でも、そんなときこそ大切にしたいのが、「できていること」や「すでに頑張っていること」に目を向ける視点です。

お子さんが「これならできそう」「もう少しやってみようかな」と、前向きに取り組むためには、どんな関わりが必要なのでしょう。今日は、行動分析学の考え方のひとつ「シェイピング（形成化）」をご紹介します。

🌱シェイピング（形成化）とは？

いきなりゴールを目指さず、途中までできた行動を大切に育てていく方法です。たとえば、ゴールが「部屋の片付け」だとします。散らかった部屋を前にして、「全部片付けなさい！」と言われたら、どうでしょう。それはまるで、いきなり高すぎる跳び箱を跳ばされるようなもの。「無理！」「できない！」「もういい！」と言いたくなるのも無理はありません。

✳️ゴールまでを小さく分けてみる

シェイピングでは、ゴールまでの道のりを細かく区切り、「途中までできたこと」をその都度、強化（褒める・認める）していきます。

- Step 1: おもちゃを1個だけ箱に入れた → 「1個入ったね！ナイス！」
- Step 2: 本を棚に持っていった → 「棚まで運べたね！」
- Step 3: 半分くらい床が見えた → 「床が見えて気持ちいいね！」

🖍️ポイント

「最後までやってないじゃん」と叱るのではなく、「そこまで進んだ」という事実を認めること。「発展途上中の行動」として、結果だけでなくプロセスそのものに目を向けます。そうすると、子どもは「これでいいんだ」「次もやってみようかな」という気持ちが湧いてきます。これが、行動が育っていく仕組みです。

2026年1月、「最初の一步」だけを認めることを意識してみるのはいかがでしょうか？

「完璧」を手放すと、不思議と親御さん自身のイライラも和らいでいきます。

みなさんの“最初の一步”を、心から応援しています✨



2026.1