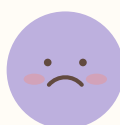


スマホで使える EQ声かけ

50

気持ちから選べる、親子の一言。



使い方

- 1 今の気持ちに近いカテゴリーを開く
- 2 使いたい一言だけ選ぶ
- 3 子どもの様子に合わせて伝える

日本語だけでも、英語だけでも大丈夫。

全部覚える必要はありません。

気持ちが違ったら、子どもの言葉を受け止めて。

話したくないときは、そばで待つことも大切です。

次のページで、気持ちから探せます。



気持ちから探す

カテゴリーをタップすると移動できます。



1 嬉しい・楽しい

p. 3



2 悲しい・寂しい

p. 4



3 怒り・イライラ

p. 6



4 不安・こわい

p. 7



5 悔しい・できない

p. 9



6 愛情・安心

p. 11



7 日常・習慣

p. 12

ページ下部の「目次へ」で、ここに戻れます。



スマホで使える EQ声かけ50



嬉しい・楽しい

01

できたね！

You did it!

EQ POINT

できたことを、一緒に喜びます。

02

うれしかったね

That made you happy, didn't it?

EQ POINT

気持ちが違ったら、子どもの言葉を受け止めて。

03

楽しそうだね

You look so happy.

EQ POINT

表情から感じたことを、そっと伝えます。

04

がんばったね

You worked hard.

EQ POINT

結果だけでなく、取り組んだ過程に目を向けて。

05

その笑顔、すてきだよ

I love your smile.

EQ POINT

笑顔でないときも、大切に思う気持ちは同じ。



スマホで使える EQ声かけ50



嬉しい・楽しい



悲しい・寂しい

06

楽しかったね

That was fun, wasn't it?

EQ POINT

楽しかった経験を、一緒に振り返ります。

07

私も楽しかったよ

I had fun too.

EQ POINT

親自身の気持ちも、短く伝えます。

08

そばにいるよ

I'm here with you.

EQ POINT

話さなくても、そばにいる安心を伝えます。

09

泣いていいよ

It's okay to cry.

EQ POINT

涙を急いで止めず、気持ちを受け止めます。

10

つらかったね

That was hard.

EQ POINT

すぐに励まさず、つらさに寄り添います。



スマホで使える EQ声かけ50



悲しい・寂しい

11

ハグする？

Do you want a hug?

EQ POINT

触れ合う前に、子どもの希望を確認めます。

12

ひとりじゃないよ

You're not alone.

EQ POINT

つながりを感じられる言葉を届けます。

13

ゆっくりでいいよ

Take your time.

EQ POINT

落ち着くまで、急がせずに待ちます。

14

ちゃんと聞いているよ

I'm listening.

EQ POINT

手を止め、聞く姿勢も一緒に示します。

15

なんでも話していいよ

You can tell me anything.

EQ POINT

話したくないときは、無理に聞き出さずに。



スマホで使える EQ声かけ50



怒り・イライラ

16

怒っていいよ

It's okay to be angry.

EQ POINT

怒りは受け止め、傷つける行動は止めます。

17

怒ってるんだね

I see you're angry.

EQ POINT

決めつけず、違う気持ちなら聞き直します。

18

いったん止まろう

Let's pause for a moment.

EQ POINT

親も一緒に、少し間を取ります。

19

何があったの？

What happened?

EQ POINT

落ち着いてから、責めずに経緯を聞きます。

20

怒る気持ちがあってもいいよ

It's okay to feel angry.

EQ POINT

感じることと、行動することを分けて伝えます。



スマホで使える EQ声かけ50



怒り・イライラ



不安・こわい

21

どうしたらいいか一緒に考えよう

Let's figure out what we can do.

EQ POINT

落ち着いたあとで、次の行動を一緒に考えます。

22

言葉で教えてくれる？

Can you tell me with words?

EQ POINT

話せないほどつらいときは、言葉を急がせずに。

23

手伝うよ

I'm here to help.

EQ POINT

必要な助けを、子どもと確かめます。

24

イライラするよね

That's frustrating, isn't it?

EQ POINT

違う気持ちだと言われたら、その言葉を尊重して。

25

そばにいるよ

I'm right here with you.

EQ POINT

不安なときは、まずそばにいる安心を。



スマホで使える EQ声かけ50



不安・こわい

26

ここは安全だよ

You're safe here.

EQ POINT

実際に安全を確かめてから伝えます。

27

何がこわい？

What feels scary?

EQ POINT

答えられなければ、そばで待ちます。

28

怖くてもいいよ

It's okay to feel scared.

EQ POINT

怖さを否定せず、そのまま受け止めます。

29

一緒にやろう

Let's do it together.

EQ POINT

子どもが望む範囲で、一緒に取り組みます。

30

一歩ずつでいいよ

One step at a time.

EQ POINT

進む速さは、子どもの様子に合わせます。



スマホで使える EQ声かけ50



不安・こわい



悔しい・できない

31

信じてるよ

I believe in you.

EQ POINT

すぐできることを求めず、見守る姿勢を。

32

やってみようか

Would you like to try?

EQ POINT

やらない選択も、受け止めます。

33

難しかったね

That was hard.

EQ POINT

励ます前に、難しかった経験を認めます。

34

よくがんばったね

You worked hard.

EQ POINT

目にした努力を、具体的に伝えても。

35

間違えても大丈夫

It's okay to make mistakes.

EQ POINT

間違えたあとも、安心できる関係を。



スマホで使える EQ声かけ50



悔しい・できない

36

今、学んでる途中だよ

You're still learning.

EQ POINT

「今できない」を、学びの途中として捉えます。

37

もう一回やってみる？

Would you like to try again?

EQ POINT

もう一度試すかは、子どもが選びます。

38

一緒にやろう

Let's try together.

EQ POINT

代わりに全部せず、必要なところと一緒に。

39

少しずつ上手になってるよ

You're getting better little by little.

EQ POINT

実際に見えた変化に目を向けます。

40

別のやり方も試してみる？

Want to try another way?

EQ POINT

正解を押しつけず、別の方法を一緒に探します。



スマホで使える EQ声かけ50



愛情・安心

41

大好きだよ

I love you.

EQ POINT

成果や行動と結びつけず、愛情を伝えます。

42

そばにいるよ

I'm here for you.

EQ POINT

困ったときに頼れることを伝えます。

43

あなたは大切な存在だよ

You matter to me.

EQ POINT

何ができるかに関係なく、大切だと伝えます。

44

いてくれてうれしい

I'm glad you're here.

EQ POINT

いてくれる喜びを、素直に伝えます。

45

一緒にいられてうれしい

I'm happy to be with you.

EQ POINT

一緒にいる時間そのものを喜びます。



スマホで使える EQ声かけ50



愛情・安心



日常・習慣

46

一緒に過ごすのが好きだよ

I love spending time with you.

EQ POINT

特別なことをしなくても、共に過ごす時間を。

47

あなたがあなたでうれしいよ

I'm glad you're you.

EQ POINT

ほかの誰かと比べず、その子自身を大切に。

48

ゆっくりでいいよ

Take your time.

EQ POINT

急がせる前に、待てる時間があるか確かめます。

49

自分でやってみる？

Want to try it yourself?

EQ POINT

自分で試す機会と、選ぶ余地を残します。

50

手伝おうか？

Would you like some help?

EQ POINT

手を出す前に、助けが必要か聞きます。

