

学校・図書館関係者様

お世話になっております。サンクチュアリ出版よりおすすめ商品のご案内です。

# 『アウトプット大全』の樺沢紫苑と『子どもが本当に思っていること』の精神科医さわが贈る、子どものコミュニケーション力を高める本!

自分の思いを言葉にする

## 子どもアウトプット 図鑑

対象年齢 6~12歳



著者：樺沢紫苑 監修：精神科医さわ 定価：1,650円(税込) ISBN：978-4-8014-0153-2  
体裁：A5判ソフトカバー フルカラー 208ページ 東17ミリ 発行・発売：サンクチュアリ出版

どうすれば人気者になれる? お母さんの機嫌が悪いときはどうすればいい? など、  
子どもが抱える悩みをアウトプットで解決。

小学生の **話す力** **書く力** **行動力** を育むための本!

### point 本書のポイント

小学生に「人間関係で困っていること」を聞いて、共感できる悩みを厳選!著者の二人が子どもの目線で解決プランを提案しています。

#### コンテンツ例

- ▶ 友だちになりたい子になんて声かけたらいい?
- ▶ 勉強がなかなか始められません
- ▶ なんで親はスマホをずっと見てるのに、子どもにはだめっていうの?
- ▶ 兄弟って仲良くしないといけないの?

など、**全82個**のコンテンツを収録。

学校・図書館様 ご注文はお取引書店様へお願いします。

裏面もご覧ください

好評発売中	番線印	<b>自分の思いを言葉にする子どもアウトプット図鑑</b>	
		著者：樺沢紫苑 監修：精神科医さわ 定価：1,650円(税込) ISBN：978-4-8014-0153-2 発行・発売：サンクチュアリ出版	
	条件：注文	冊	ご担当者様名
学校名・図書館名			

サンクチュアリ出版 注文受付FAX **03-5834-2508** FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。(お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます。)

# 自分の思いを言葉にする こどもアウトプット図鑑

Q&Aを  
補足する図や  
イラストが  
入ります

3章 家族の悩み

「(アイ)メッセージ」  
で気持ちを伝える

お母さんだってひとりの人間です。きげんが悪いときだってあるでしょう。そんなときは、「なんでニコニコしてくれないの!？」とお母さんをかえようとするのではなく、「私は、お母さんのきげんが悪いと悲しいな」という「自分の気持ち」をつたえましょう。

このつたえ方は「(アイ)メッセージ」といって、自分の気持ちをすなおに話すことで、相手の行動が変わります。友達関係にも使えるコミュニケーション方法なので、おぼえておいてくださいね。



だから、あなたがビクビクするひつようはないんだ。「お母さんのきげんが悪い」とこまるな、悲しいな」ってつたえたら、あとはそーっとしておこう。

総ルビ

Q&A

家族の悩み  
**30**

## お母さんのきげんが悪いときはどうしたらいい?

お母さんのきげんが悪くて、どうしたらいいかわからないときは、それをそのままお母さんにつたえてみたらいいよ。

そもそも、お母さんのきげんが悪いのは、かならずしもあなたのせいじゃない。大人には、考えなさいいけないことがたくさんあるからね。仕事でトラブルが起こっているのかもしれないし、きのうの夜、あなたがねている間にお父さんとケンカしちゃったのかもしれない。

**アクションプラン**

お母さんのきげんが悪いときに自分はどう感じるか、紙に書き出してみよう



アクションプランの提案

