

自己肯定感を高める言葉

1. 「あなたはあなたのままで素敵だよ。」

友達と比べて落ち込んでいるときや、自分に自信をなくしているとき。

他の子と比べてしまうと、自分の価値を低く感じる場合があります。どんな自分でも価値があると伝えることで、自己肯定感を高めます。

「○○のこういうところが好きだよ」と具体的に伝えると、実感しやすくなります。

2. 「あなたがいてくれるだけで嬉しいよ。」

「ぼくって何もできない…」と落ち込んでいるとき。

何かができるかどうかではなく、存在そのものが大切だと伝えることで、子どもは安心感を得て、自分を大切にできるようになります。

ふとした日常の中で伝えると、より心に響きやすくなります。

3. 「あなたの考え、すごく面白いね!」

子どもが自分なりの意見を言ったとき。

子どもが自由に意見を言える環境を作ることで、自信を持って考えを発信できるようになります。創造力や思考力の成長にもつながります。

「どうしてそう思ったの?」と質問すると、思考を深める練習になります。

4. 「あなたのペースで大丈夫だよ。」

他の子よりできることが遅くて焦っているとき。

競争心が強い子ほど、周り比べて落ち込むことがあります。焦らず、自分のペースで成長していいと伝えることで、安心感を得られます。

「昨日より少しできるようになったこと」を一緒に探してあげると、成長を実感しやすくなります。

5. 「どんなあなたでも大好きだよ。」

失敗したときや怒られたあと、親の愛情を試すような態度を取るとき。

失敗しても愛されることを知ると、安心して挑戦できるようになります。無条件の愛を伝えることで、心が安定します。

「失敗しても、怒っていても、悲しんでいても、どんな○○でも大好きだよ」と具体的に伝えると、より安心感が増します。

6. 「あなたの存在が、みんなを幸せにしているよ。」

子どもが「自分なんて…」とネガティブになっているとき。

自分が周りに良い影響を与えていることを知ると、自己価値を実感できる。人とのつながりを大切にする気持ちも育まれる。

「○○がいてくれたおかげで、こんなに楽しい気持ちになったよ!」と具体的に伝える。

7. 「あなたの意見、大事にしたいな。」

子どもが自分の考えを話しているとき。

子どもの意見を尊重することで、自己表現力が育ち、積極的に自分の考えを伝えられるようになる。

「もっと詳しく聞かせて!」と興味を持って接すると、さらに話しやすくなる。

8. 「あなたの努力は、ちゃんと伝わっているよ。」

頑張っているのに結果が出ず、落ち込んでいるとき。

結果よりも努力の過程が大切であると伝えることで、努力を継続する力が育つ。

「ここまでやり続けたことがすごいね!」と具体的に褒める。

9. 「○○のここが素敵だなんて思うよ。」

自信をなくしているときや、褒めてほしそうにしているとき。

「すごいね」だけでなく、具体的な良い点を伝えることで、子どもは自分の強みを実感しやすくなる。

「お手伝いしてくれて助かったよ!」など、行動を評価すると効果的。

10. 「あなたの優しさ、すごく素敵だよ。」

友達や家族に優しく接したとき。

思いやりのある行動を認めることで、優しさを大切にする心が育つ。

「○○が優しくしてくれたから、みんな嬉しい気持ちになったね!」と具体的に伝える。

11. 「あなたの個性は宝物だよ。」
友達と違うことを気にしているとき。
みんなと同じである必要はなく、自分だけの良さがあると伝えることで、自分を大切にできるようになる。
「〇〇のこういうところ、すごく魅力的だよ!」と具体的に伝える。

12. 「間違えることは、成長するために必要なんだよ。」
テストや発表でミスして落ち込んでいるとき。
間違いをポジティブに捉えることで、学ぶ意欲が高まり、失敗を恐れなくなる。
「どこを直せばもっとよくなるかな?」と一緒に考えてみる。

13. 「あなたはあなたらしくいればいいんだよ。」
他人の目を気にして自分を抑えてしまうとき。
他人に合わせるのではなく、自分らしくいることの大切さを伝えることで、のびのびと成長できる。
「〇〇らしさって素敵だね!」と肯定的に伝える。

14. 「できることが増えてきたね!」
少しずつできることが増えているとき。
成長を実感することで、自信が生まれ、さらに努力する意欲が高まる。
「前はできなかったのに、今はできるね!」と具体的に伝える。

15. 「あなたの存在が、大切な人を幸せにしているよ。」
価値がないと思い込んでいるとき。
自分の存在が誰かの喜びになっていることを知ることで、自己肯定感が高まる。
「〇〇がいるだけで、みんな笑顔になれるね!」と伝える。

挑戦する力を育てる言葉

16. 「やってみよう!きっとできるよ。」
新しいことに挑戦するのをためらっているとき。
まずはやってみることの大切さを伝えることで、行動力がつきます。「失敗しても大丈夫」という前提があると、安心して挑戦できます。
一緒に挑戦したり、小さな成功を積み重ねさせると、より前向きになれます。

17. 「失敗しても大丈夫。やってみたことが素晴らしいよ。」
挑戦したけどうまくいかなかったとき。
失敗を学びの一つと捉えられるようになると、挑戦すること自体が楽しくなります。「やらなかったら何も変わらなかった」と伝え、前向きになれます。
「次はどうしたらうまくいくと思う?」と一緒に考えると、問題解決力も育ちます。

18. 「一歩ずつ進めばいいんだよ。」
難しいことに挑戦して、途中で諦めそうになっているとき。
焦る必要がないことを伝え、コツコツ努力する大切さを学ばせます。「少しずつでいい」と思うことで、最後まで続ける力が育ちます。
「昨日できなかったことが、今日はできたね!」と具体的な変化を伝えると、成長を実感しやすくなります。

19. 「やってみたら、思ったより楽しいかもよ!」
新しいことを始めるのをためらっているとき。
不安よりも「楽しそう」という気持ちを優先させることで、挑戦する意欲が湧きやすくなる。
一緒にやってみることで、安心感を与えられる。

20. 「失敗は成長のチャンス!」
失敗して落ち込んでいるとき。
失敗を否定的に捉えず、学びの機会として考えられるようになると、失敗を恐れずにチャレンジできる。
「この失敗から何を学べるかな?」と一緒に考える。

21. 「昨日のあなたより、今日のあなたは成長してるね!」

少しずつ努力を重ねているとき。

小さな進歩を実感させることで、努力を続けるモチベーションが高まる。

「〇〇ができるようになったね!」と具体的な成長ポイントを伝える。

22. 「どんな結果でも、頑張ったことがすごいよ。」

結果が思うようにならなかったとき。

「結果がすべてではない」と理解できることで、努力すること自体を楽しめるようになる。

「次はどうしたらもっとよくなると思う?」と考えさせる。

23. 「チャレンジする姿、カッコいいね!」

何かに一生懸命取り組んでいるとき。

挑戦すること自体を価値あるものと感じることで、積極的な行動が増える。

「チャレンジする人は、いつか必ず成功するんだよ!」と励ます。

24. 「やりたいと思ったら、やってみよう!」

子どもが何かを始めたいと言ったとき。

「やりたい」と思った気持ちを尊重し、行動につなげることで、主体性を育む。小さな挑戦を積み重ねることで、自信が生まれる。

「どうすればできるかな?」と一緒に考え、具体的な一歩を後押しする。

25. 「できなくても大丈夫、やるのが大事なんだよ。」

初めてのことに挑戦し、うまくできなくて落ち込んでいるとき。

「成功」よりも「挑戦」そのものを大切にすることで、失敗を恐れずに行動できるようになる。努力の過程を認めることがポイント。

「どこが難しかった?」と聞き、改善策と一緒に考える。

26. 「前よりも上手になったね!」

何度も挑戦して少しずつ成長しているとき。

子ども自身が気づいていない成長を伝えることで、努力の大切さを実感し、自信を持てるようになる。

「前はできなかったけど、今はできるようになったね!」と具体的に成長ポイントを伝える。

27. 「ミスしても大丈夫。それは学びのチャンスだよ。」

宿題やテストで間違えてしまい、落ち込んでいるとき。

「間違えることは悪いことではない」と伝え、ミスを成長のきっかけにすることで、学ぶ意欲が高まる。

「どこが間違えたのか、一緒に考えてみよう!」と寄り添う。

28. 「あなたならきっと乗り越えられるよ。」

難しい課題や困難に直面して、弱気になっているとき。

自分の力を信じていることができるようになると、困難にも立ち向かえるようになる。「乗り越えられる」という言葉は大きな支えになる。

「あなたはこれまでも頑張って乗り越えてきたよね」と過去の成功を思い出させる。

29. 「何度も挑戦することが、成功への近道だよ。」

一度失敗して諦めそうになっているとき。

一度でうまくいかなくても、繰り返し挑戦することが大切だと伝えることで、粘り強さが育つ。

「一緒にやってみようか?」とサポートを申し出る。

30. 「小さな一歩が、大きな成長につながるよ。」

一気に成果を出そうとして焦っているとき。

すぐに結果を求めず、少しずつ進むことの大切さを伝えることで、努力を継続しやすくなる。

「今日できたことは何かな?」と一緒に振り返る。

31.「頑張る姿が、かっこいいよ!」
 何かに一生懸命取り組んでいるとき。
 努力すること自体が素晴らしいと伝えることで、結果にとらわれずチャレンジできるようになる。
 「その姿を見ると、すごく元気をもらえるよ!」と伝える。

32.「どんな小さなことでも、できるようになったことを喜ぼう!」
 成果が目に見えにくく、やる気をなくしているとき。
 小さな成長を実感することで、モチベーションを維持できるようになる。
 「〇〇が前より早くできるようになったね!」と具体的に伝える。

33.「チャレンジし続ける人が、本当に強い人なんだよ。」
 挑戦することに疲れてしまったとき。
 途中で諦めずに続けることの大切さを伝えることで、粘り強く努力できるようになる。
 「挑戦する〇〇はすごいね!」と励ます。

安心感を与える言葉

34.「困ったときはいつでも助けるよ。」
 子どもが悩みを抱えていそうなときや、助けを求めるのをためらっているとき。
 「一人で頑張らなくてもいい」と伝えることで、子どもは安心して親に頼れるようになります。特に、失敗を恐れる子には有効です。
 「どんな小さなことでもいいよ」と言うと、相談しやすくなります。

35.「頑張らなくてもいいよ。休んでもいいんだよ。」
 子どもが疲れているのに無理をして頑張ろうとしているとき。
 「休むことは悪いことではない」と伝えることで、子どもが自分のペースで進めるようになります。心の健康を守るためにも大切な言葉です。
 一緒にリラックスできる時間を作ると、休むことの大切さを実感しやすくなります。

36.「泣いてもいいよ。涙は心を元気にするんだよ。」
 子どもが泣くのを我慢しているとき。
 感情を押さえ込まずに表現できることで、心の健康が保たれる。
 抱きしめながら伝えると、安心感がより増す。

37.「怒っても大丈夫。でも、どうしたら気持ちが楽になるかな?」
 感情的になっているとき。
 怒りは悪い感情ではないことを伝えつつ、コントロールする方法を考えさせる。
 「深呼吸してみようか?」と落ち着く方法を一緒に試す。

38.「どんなことがあっても、あなたの味方だよ。」
 友達とケンカをしたり、学校で嫌なことがあったとき。
 「どんな自分でも受け入れてくれる人がいる」と感じることで、心の安定につながる。安心感を持つことで、前向きになれる。
 「話したくなったら、いつでも聞かよ」と寄り添う姿勢を見せる。

39.「あなたが頑張っていること、ちゃんと見ているよ。」
 子どもがコツコツ努力しているのに、周りに気づかれず不安になっているとき。
 誰かに努力を認めてもらえることで、自信とやる気生まれる。結果だけでなく、過程を評価することが大切。
 「毎日練習しているの、すごいね!」と具体的に伝える。

40.「失敗してもいいよ。次にどうするかが大事なんだよ。」
 失敗を恐れて、行動できなくなっているとき。
 失敗を「終わり」ではなく「成長のチャンス」と捉えることで、挑戦することを楽しめるようになる。
 「次にどうしたらいいと思う?」と一緒に考え、前向きな気持ちに導く。

41. 「あなたと過ごす時間が、とても楽しいよ。」

何気ない時間を一緒に過ごしているとき。

自分の存在が誰かにとって価値のあるものであると実感すると、子どもの自己肯定感が高まる。

「一緒に〇〇してくれてありがとう」と具体的に伝えると、より伝わりやすい。

42. 「今日はどんなことがあったの？」

学校や習い事から帰ってきたとき。

子どもが「話してもいいんだ」と感じることで、心を開きやすくなる。会話を通じて、安心できる家庭環境を作ることができる。

「嬉しかったことはあった？」とポジティブな話題から入ると、話しやすくなる。

43. 「大丈夫、いつでもそばにいるよ。」

不安や寂しさを感じているとき、夜眠れないとき。

子どもは不安なとき、「一人じゃない」と感じることで安心します。この言葉は心の支えとなり、安心感を与えます。

手を握ったり、優しく抱きしめながら伝えるとより安心感が増します。

44. 「お話を聞くよ。何でも言っていていいよ。」

子どもが何かを話したがっているけど、躊躇しているとき。

安心して気持ちを打ち明けられる環境を作ることで、感情の整理やストレス発散にもつながります。

相づちを打ちながら真剣に耳を傾けることで、子どもは「ちゃんと聞いてもらえている」と感じます。

45. 「疲れたら休んでいいんだよ。」

勉強やスポーツで無理をして頑張りすぎているとき。

子どもは「頑張らなければならない」と思い込んでしまうことがあります。この言葉で、休むことも大切なことだと伝えられます。

「少し休んでから、また一緒に頑張ろう」と声をかけると安心感が増します。

46. 「あなたの気持ち、大切にしていんだよ。」

自分の気持ちを我慢してしまっているとき。

子どもが自分の感情を否定せず、素直に受け入れられるようになることで、自己理解が深まります。

「今、どんな気持ち？」と優しく問いかけて、気持ちを表現する機会を作ると良いでしょう。

47. 「あなたの成長をずっと見守っているよ。」

子どもが自立し始めたとき、親の手を離れて新しいことに挑戦するとき。

見守られているという安心感が、挑戦する勇気と自信につながります。自立心を尊重しつつ、愛情を伝える言葉です。

「困ったらいつでも頼っていいんだよ」と付け加えると、さらに安心感が増します。

48. 「辛いときは、助けを求めていいんだよ。」

困っているのに一人で抱え込んでいるとき。

弱さを見せても良いこと、誰かに助けを求めることは恥ずかしいことではないと伝えることで、素直に助けを求める力が育ちます。

「私はいつでもあなたの味方だよ」と付け加えると、より心が軽くなります。

49. 「あなたと一緒にいる時間が、すごく幸せだよ。」

普段の何気ない時間、一緒に過ごしているとき。

特別なことをしなくても、存在そのものが大切だと伝えることで、子どもは自分の存在価値を強く感じるができます。

「今日一緒に〇〇ができて嬉しかった!」と具体的に伝えると、心に深く残ります。

50. 「生まれてきてくれて、ありがとう。」

誕生日や特別な日、ふとした日常の瞬間。

存在そのものが愛され、感謝されていることを実感することで、深い安心感と自己肯定感が育まれます。

子どもを優しく抱きしめながら伝えることで、温かい気持ちがより伝わります。