

# 子育て応援講座12月講座を開催しました♪

## 子どもの集中力・やる気を伸ばす！ 魔法の「声かけ」術

～スポーツ心理学に学ぶ 心の強さとコーチング～

講師：シナジックスports株式会社 代表取締役  
スポーツメンタルトレーナー  
吉田 盛一 氏

開催日時：2025年12月 9日（火） 10時～12時

開催場所：別府市公会堂 講座室 参加人数：34名



スポーツメンタルトレーナーの吉田誠一氏を講師に迎え、子育てに活かす「言葉の力」を学びました。フラフープを使ったアイスブレイク（ヘリウムリング）では、「指を離さずにフラフープ下す」というシンプルなワークを通して指導者・サポーター・選手とそれぞれの立場から、周囲への関わり方や「コーチング」の難しさを体験していただきました。その後、ネガティブな言葉を前向きに変換するトレーニングを実施。自分自身の言葉遣いを客観的に見つめ直し、言葉一つで相手の受け取り方や心の状況が大きく変わることを学びました。



### <参加者からの感想を一部紹介します♪>

- ・つい感情的にネガティブな言葉を使うことがあり、意識してプラスの言葉がけに変えていかなければと思いました。様々な気づきがあり、言葉のかけ方について考えるきっかけになったのでこの講座はとても学びを深めるものとなりました。
- ・まずは、言葉をポジティブなものに変える事からやってみます。
- ・心・技・体、自信、チャレンジの段階、魂を揺さぶる言葉かけ、非常に印象に残りました。普段「○○するな」「○○しなさい」という言葉を使わないように心がけていますが、自分自身に余裕がないと直ぐ言ってしまいます。改めて、一層意識して子どもに接していきたいと思いました。
- ・言葉の引き出しをいっぱい増やしていこうと思いました。
- ・習い事のスポーツの保護者、指導者とのトラブルが多い環境で心配ごとが解消しました。人はコントロールできない。人は変われると思いました。今日は、ありがとうございました。
- ・「プラスの言葉」の引き出しを多く持ち、言葉かけができるように努めたいと思いました。
- ・マイナス言葉をプラスに変えることを今後、意識しながら過ごしていきたいと思いました。伝える方にも伝えられる方にもストレスが少なく、がんばれると思いました。