

読者プレゼント

チクチク言葉 100

→ きらきら言葉への言い換え表

—— 家庭の空気を変える、魔法の翻訳集 ——



言い換えひとつで
家庭の空気が
変わる

カレイドスコープ幼児教室
黒木麻衣子

受験期の不安を、安心に変える言葉の使い方

① 勉強に関する チクチク言葉 (1~25)

勉強の場面で使いやすい、やさしい言い換え

チクチク言葉

きらきら言葉 (言い換え)

1	なんでできないの？	→	どこで迷ったかな？
2	さっきやったでしょ！	→	もう一回一緒に確認しよう。
3	ちゃんとやりなさい。	→	ここ、丁寧にやってみようか。
4	早くして！	→	今から5分集中してみよう。
5	また間違えたの？	→	ここが伸びるポイントだね。
6	何回言わせるの？	→	どうしたら覚えやすいかな？
7	集中して！	→	今はこれだけに向き合おう。
8	ふざけないで。	→	今は本気モードでいこう。
9	ぼーっとしないの。	→	目を見て聞いてみよう。
10	そんなことも分からないの？	→	ここは一緒に整理しよう。
11	いい加減にして。	→	ここから立て直そう。
12	ちゃんと聞いてた？	→	どこまで聞こえてたかな？
13	やる気あるの？	→	今の気持ち、教えてくれる？
14	何でそんな点数なの？	→	どこを直せば伸びるかな？
15	だから言ったでしょ。	→	次はどうしたらいいと思う？
16	もっと頑張rinaさい。	→	ここをもう一歩いこう。
17	まだ終わってないの？	→	あとどれくらいで終わりそう？
18	ちゃんと考えたの？	→	どう考えたか教えて。
19	それじゃダメでしょ。	→	もっと良くする方法あるかな？
20	さぼらないで。	→	今日はここまでやろう。
21	周りではできてるよ。	→	あなたはどになりたい？
22	何回同じミスするの？	→	パターンを見つけよう。
23	本番どうするの？	→	本番に向けて今できることは？
24	やる気出して。	→	スイッチ入れる方法考えよう。
25	できるまでやりなさい。	→	納得いくところまでやろう。

② 生活習慣のチクチク言葉 (26~45)

…… 毎日のしつけや習慣づけを、やさしい言葉へ ……

- | | |
|------------------|----------------------|
| 26. 「ちゃんと座って！」 | → 「背すじピン、素敵だよ。」 |
| 27. 「足をぶらぶらしない！」 | → 「足ぴたっとできるかな？」 |
| 28. 「静かにしなさい！」 | → 「小さな声で話そう。」 |
| 29. 「行儀悪い！」 | → 「美しく食べてみよう。」 |
| 30. 「何度言えば分かるの？」 | → 「どうしたら忘れないかな？」 |
| 31. 「片付けなさい。」 | → 「きれいにすると気持ちいいよ。」 |
| 32. 「だらしない。」 | → 「ここ整えると素敵になるよ。」 |
| 33. 「ちゃんと挨拶して！」 | → 「目を見てご挨拶しよう。」 |
| 34. 「返事は？」 | → 「はい、って言えるかな？」 |
| 35. 「姿勢悪いよ。」 | → 「背すじ伸ばすともっとかっこいい。」 |
| 36. 「ぐずぐずしないの。」 | → 「今から動こう。」 |
| 37. 「急いで！」 | → 「ちょっとペース上げよう。」 |
| 38. 「ちゃんとして。」 | → 「どうしたら整うかな？」 |
| 39. 「なんで忘れるの？」 | → 「忘れない方法考えよう。」 |
| 40. 「また散らかして。」 | → 「一緒にリセットしよう。」 |
| 41. 「だめでしょ！」 | → 「ここ直せるね。」 |
| 42. 「落ち着きなさい。」 | → 「深呼吸しよう。」 |
| 43. 「走らない！」 | → 「ゆっくり歩こう。」 |
| 44. 「騒がないの！」 | → 「今は静かな時間だよ。」 |
| 45. 「ちゃんと見て！」 | → 「目を合わせてみよう。」 |

③ 比較・プレッシャー系の チクチク言葉 (46~65)

比べる言葉・追い詰める言葉を、安心の言葉へ

- | | | |
|------------------------|---------------------|----|
| 46. 「〇〇ちゃんはできてるよ。」 | → 「あなたは どうしたい？」 | ☆☆ |
| 47. 「みんな やってるよ。」 | → 「あなたのペースで いいよ。」 | ☆☆ |
| 48. 「負けないで。」 | → 「あなたらしく いこう。」 | ☆☆ |
| 49. 「ちゃんと 受かってよ。」 | → 「今できることを 大事にしよう。」 | |
| 50. 「落ちたら どうするの？」 | → 「今に 集中しよう。」 | ☆☆ |
| 51. 「絶対成功 してね。」 | → 「準備した分、出せば いいよ。」 | |
| 52. 「期待 してるからね。」 | → 「あなたを 信じてるよ。」 | ☆☆ |
| 53. 「恥ずかしく ないの？」 | → 「どうしたら 良くなるかな？」 | |
| 54. 「ちゃんと 見られてるよ。」 | → 「自信を 持っていこう。」 | ☆☆ |
| 55. 「失敗 しないでね。」 | → 「楽しんで おいで。」 | ☆☆ |
| 56. 「なんで 緊張 してるの？」 | → 「緊張は 頑張ってる 証だよ。」 | ☆☆ |
| 57. 「しっかり して。」 | → 「あなたなら できる。」 | |
| 58. 「がっかり させないで。」 | → 「どんな結果でも 味方だよ。」 | ☆☆ |
| 59. 「もっと上を 目指しなさい。」 | → 「今の 一歩を 大切にしよう。」 | |
| 60. 「それじゃ 足りない。」 | → 「ここ 足したら どうかな？」 | ☆☆ |
| 61. 「他の子は もっと やってる。」 | → 「あなたは どうなりたい？」 | ☆☆ |
| 62. 「ちゃんと しないと 恥ずかしい。」 | → 「美しく いこう。」 | ☆☆ |
| 63. 「受からないよ。」 | → 「今から 伸びるよ。」 | |
| 64. 「こんなん で大丈夫？」 | → 「今どんな 気持ち？」 | ☆☆ |
| 65. 「もう時間 ないよ。」 | → 「今できることに 集中しよう。」 | |

④ 感情的になったときの チクチク言葉 (66~85)

..... イライラしたときこそ、やさしい翻訳を
♡

- | | | | |
|---------------------|---|-----------------|---|
| 66. 「いい加減にして!」 | → | 「ちょっと落ち着こう。」 | ✧ |
| 67. 「もう知らない!」 | → | 「少し時間を置こう。」 | ✧ |
| 68. 「うるさい!」 | → | 「今は静かにしよう。」 | ✧ |
| 69. 「何やってるの!」 | → | 「どうしたの?」 | ✧ |
| 70. 「もう嫌になる。」 | → | 「今日は疲れたね。」 | ✧ |
| 71. 「ほんとダメね。」 | → | 「ここから立て直そう。」 | ✧ |
| 72. 「信じられない。」 | → | 「びっくりしたよ。」 | ✧ |
| 73. 「そんな子に育てた覚えなし。」 | → | 「今どうしたい?」 | ✧ |
| 74. 「なんでそうなるの?」 | → | 「何があったの?」 | ✧ |
| 75. 「もう無理。」 | → | 「少し休もう。」 | ✧ |
| 76. 「何回言えば分かるの!」 | → | 「どうしたら伝わるかな?」 | ✧ |
| 77. 「できないならやめなさい。」 | → | 「やり方変えてみようか。」 | ✧ |
| 78. 「ちゃんとしてよ!」 | → | 「一緒に整えよう。」 | ✧ |
| 79. 「もう時間ないのよ!」 | → | 「今から集中しよう。」 | ✧ |
| 80. 「私だって大変なの!」 | → | 「お母さんも少し疲れてるの。」 | ✧ |
| 81. 「どうしていつもそうなの?」 | → | 「今日はどうしたの?」 | ✧ |
| 82. 「いい加減にきなさい。」 | → | 「ここで切り替えよう。」 | ✧ |
| 83. 「もう話したくない。」 | → | 「少し落ち着いてから話そう。」 | ✧ |
| 84. 「あなたのせいよ。」 | → | 「一緒に解決しよう。」 | ✧ |
| 85. 「ほんと困る。」 | → | 「どうしたら良くなるかな?」 | ✧ |

⑤ 自己否定を生む チクチク言葉(86~100)

..... 自己否定につながる言葉を、自己肯定感を育てる言葉へ

86. 「向いてないんじゃない？」
→「やり方変えたら伸びるよ。」

87. 「できない子ね。」
→「ここが伸びしろだね。」

88. 「才能ないね。」
→「努力は裏切らないよ。」

89. 「何もできないの？」
→「一つずついこう。」

90. 「本番弱いね。」
→「練習通りで大丈夫。」

91. 「センスない。」
→「練習すれば変わるよ。」

92. 「いつもダメね。」
→「今日はどうする？」

93. 「あなたって本当に…。」
→「あなたの良さはここだよ。」

94. 「そんな性格じゃ受からない。」
→「笑顔が素敵だよ。」

95. 「どうしてこんな子なの。」
→「あなたは大切な子だよ。」

96. 「期待して損した。」
→「あなたを信じてる。」

97. 「やっぱり無理だね。」
→「まだ途中だよ。」

98. 「もう遅い。」
→「今がいちばん若いよ。」

99. 「変わらないね。」
→「少しずつ変わってるよ。」

100. 「もう知らない。」
→「いつでも味方だよ。」

お母様へ

言葉を変えることは、空気を変えること

チクチク言葉は『悪意』ではなく、
たいていは『不安』から生まれます。

言い換えは、子どものためであり、
同時にお母様自身を守る行為
でもあります。

言葉が変わると、
空気が変わり、
表情が変わり、
結果が変わります。

いつでも、やさしい言葉から始めましょう。



カレイドスコープ幼児教室

黒木麻衣子