

## 「できたこと」の見つけ方

できたことを見つけるために、「3つのめがね」を用意しました。

この3つのめがねをヒントに視点を変えて、その日の「できたこと」を探していきましょう。

### はッピー Happy めがね



かんじょう ちやくもく  
「感情」に着目

スッキリ ワクワク ハツラツ

にちじょう なか  
日常の中で、スッキリ・うれしかったこと、ワクワク・楽しかったこと、元気ハツラツ・気持ちよかったことを探していきます。小さなことでかまいません。一日の生活の中で、気持ちがちょっと上がった場面がないか、振り返ってみましょう。

### 子供も親も同様にこれらの事例で 「できたこと」を探してみてください

(もちろん一部の例では以下のように置き換える必要はあります)

- ☐ 遠足で一旅行で
- ☐ ザリガニを5匹→アポイントメントを5件
- ☐ ケンカした友達に→クレーム対応した顧客に

親御さんができたことを見つけるとき、何か立派なことを書こうとする傾向があります。そんな必要はありません。素朴な普段の生活や仕事のことを書いてください。続けているうちに幸せを感じる事が多くなってきます。ぜひ肩の力を抜いて、小さなできたことを見つけてください。

### スッキリ・うれしい

- ☐ 大きな声で発表できた。
- ☐ 遠足で行ってみたかった場所に行けた。
- ☐ 新しい消しゴムを買いに行くことができた。

### ワクワク・楽しい

- ☐ はじめて友だちと仲良く遊べた。
- ☐ 友達4人でボードゲームして楽しんだ。
- ☐ 図書館でおもしろそうな本を見つけた。

### ハツラツ・気持ちいい

- ☐ 朝、自分で起きられた。
- ☐ 朝ごはん野菜をしっかりと食べた。
- ☐ マラソンで気持ちいい汗をかいた。

### なんばー Number めがね



にちじょう なか かず ちやくもく  
日常の中の「数」に着目

じかん 時間 すうち 数値 しゅうかんか 習慣化

かず ちやくもく ひかくてき  
「数」に着目すると、比較的スムーズに「よりよくできたこと」を探すことができます。わかりやすいのは「時間」のレンズですから、まずはこのめがねをかけて一日を振り返ってみましょう。

### ぱーそん Person めがね



まわ ひと ちやくもく  
「周りの人」に着目

かんじや 感謝 ひょうじょう 表情 こうどう 行動

しゅうい ひと はんのう なか じぶん  
周囲の人の反応の中に、自分の「できたこと」が潜んでいる場合があります。他者の視点をどんどん活用していきましょう。一日の中で、相手が喜んでくれたこと、ほほえんでくれたことが、あったのではないですか？

### じかん 時間

- ☐ ねばうしないで朝7時に起きられた。
- ☐ 登校時間の10分前に学校に行けた。
- ☐ いつもよりも早く宿題を終わらせた。

### すうち 数値

- ☐ 1日でザリガニを5匹とることができた。
- ☐ 縄跳びが初めて10回跳べた。
- ☐ 50メートル走で記録が0.1秒早くなった。

### しゅうかんか 習慣化

- ☐ 毎日給食を残さずに食べられた。
- ☐ 1週間、寝る前の歯みがきが1人でできた。
- ☐ 3日間、おやつを我慢できた。

### あいて かんじや 相手からの感謝

- ☐ 朝、お父さんを起こしてあげたら「ありがとう」と言われた。
- ☐ 試合でいいパスを出したら、チームメイトに感謝された。
- ☐ 発表をしたら、みんなが拍手をして喜んでくれた。

### あいて ひょうじょう 相手の表情

- ☐ 面白い話をしたら、笑ってくれた。
- ☐ あいさつしたら、相手がニコってしてくれた。
- ☐ サプライズでお祝いしたら感動して泣いてくれた。

### あいて こうどう 相手の行動

- ☐ 泣いていた妹にやさしくしたら泣き止んでくれた。
- ☐ お手伝いをしたら、ごほうびにケーキを作ってくれた。
- ☐ ケンカした友達にちゃんと謝ったら許してくれた。

週

(ママ) はこうなりたい!

うんというがもっとじょうずになりたい。



(ママ) はこうなりたい!

莉菜の1はだしをたくさんききたい



| 日付          | 今日のできたこと                                       | (ママ) から |
|-------------|--|---------|
| 9/10<br>(月) | カマサのどいじにじんかもてな<br>ったけど、1たかじん、まるだった。            |         |
| 9/11<br>(火) | きょう、いきもかえりもひとりでう<br>るこができました。                  |         |
| 9/12<br>(水) | お母さん、お父さんのブタブタがむす<br>ぶし、とおもっていたかとうすにうけま<br>した。 |         |
| 9/13<br>(木) | おもいもちを、さいごまでもてうえ<br>た。                         |         |
| 9/14<br>(金) | あねちゃんとおそべりました。<br>すくったのしあったです。                 |         |
| 9/15<br>(土) | にこにこはくへおそびにい<br>した、たのしかったです。                   |         |
| 9/16<br>(日) | きょうは、すくかん、うらへい<br>しました。たのしかったです。               |         |

| 日付          | 今日のできたこと   | (ママ) から |
|-------------|--|---------|
| 9/10<br>(月) | 莉菜と一緒に皮膚科に行くことができた。<br>いやがっていた治療もできてよかった。                                      |         |
| 9/11<br>(火) | お友達と楽しいランチができた。  |         |
| 9/12<br>(水) | お友達のとびらのカビそうじをした。  |         |
| 9/13<br>(木) | 莉菜おすすめの本をろさつ読んだ。<br>一番のお気に入り「ぼくはじょうずけんけん」                                      |         |
| 9/14<br>(金) | 保育園のときの友達に偶然会って、楽しく食事が<br>できた。保留になっていたギザニアの話をできた。<br>莉菜からフスの友達とワカレタ話を知った。中瀬りき。 |         |
| 9/15<br>(土) | お友達の友人と食事をした。<br>楽しくおしゃべりができた。莉菜の好きなふく<br>かうこができた。                             |         |
| 9/16<br>(日) | すくかんのたんけんリポートで莉菜とたくさん<br>たいけんできた。夕食は10人で作ったおで<br>かばあんで、たくさんほめることができた。          |         |

今週のベスト  
できたこと

あねちゃんとおそべったこと

来週からどんな  
くふうをする?

こんどは、あねちゃんともういっしょくそうにする。

(ママ) から

一緒に遊ぶ時間をうくるわ。

今週のベスト  
できたこと

莉菜おすすめの本を読めたこと

来週からどんな  
くふうをする?

読んだ感想を伝える

(ママ) から

これからもいっしょにほめるよ。♡