

子どもが勉強しないことへのイライラや不安を、責めずに書き出すシートです。イライラの奥にある「このままだと、この子が困るのでは」という不安を、まずあなた自身が受けとめます。

STEP 1 いまの、子どもの勉強のことでのイライラ度

当てはまる数字に○をつけます (0=ほとんど気にならない 10=頭から離れない)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEP 2 いちばん心がざわつく場面と、その奥の不安

例：場面「テスト前日の夜11時まで、ソファでゲーム」 不安「行ける高校がなくなる。育て方が悪いと思われる」
いまの自分から見ると「不安なのは、わたし。息子の人生は、テスト1回では決まらない」

いつ・どこで・何をしていた？	そのとき浮かぶ不安 (このままだと…)	いまの自分から見ると

STEP 3 その「勉強しない」のプラス面を10個

子ども・あなた・家族にもたらしているものを探します。「よかった」と思えなくても大丈夫です。

例：「好きなことには何時間も集中できる」「ゲームで作戦を立てて工夫している」「わたしが自分の不安に気づけた」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 4 わたしにも、同じところはある？

責めるためではなく、子どもをひとりの人として見るために書きます。

例：「家計簿や片づけを、ずっと後回しにしている」「興味のない研修は、身が入らなかった」

子どもの勉強のイライラを整える 両面ワークシート ② 子どもの大切なもの 年 月 日

子どもが、言われなくても時間やお金やエネルギーを注いでいるものを探すシートです。そこに、子どもが大切にしているもの（価値の序列の上のほう）が表れています。勉強の入り口は、そこにあります。

STEP 5 子どもの「大切なもの」を見つける6つの質問

例：①「サッカーの試合の動画を、毎晩見ている」 ②「海外のプロ選手の話になると止まらない」

① 言われなくても時間を使うことは？

② 目を輝かせて話すことは？

③ 部屋に置いている・集めているものは？

④ お小遣いを使うものは？

⑤ 自分から見ている動画や本は？

⑥ 「こうなりたい」と口にするものは？

6つの答えに共通しているもの： _____

STEP 6 勉強とのつながりを探す

親が答えを決めるのではなく、子どもに問いかけるための準備です。命令ではなく、質問の形で書きます。

例：大切なもの「サッカー」 つながり「作戦を図と言葉で説明する（国語）、海外選手のインタビュー（英語）」
問いかけ「海外のチームでプレーするとしたら、何ができると役に立ちそう？」

子どもの大切なもの	勉強のどこにつながる？	子どもへの問いかけ

STEP 7 書き終えて

いまの、子どもの勉強のことでのイライラ度に○をつけます（STEP 1とくらべてみましょう）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

「勉強しなさい」の代わりに、子どもにかけたいひと言

何度書いても同じ場面でざわつくときは、そこに、あなたが大切にしているものが隠れています。

※ディマティーニメソッドの考え方をもとにした、愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。