



楽々かあさんの
伝わる!

声かけ変換表

ママ・パパ応援編

before	変換	after	memo
また怒ってしまった	▶	しゃあない、しゃあない、あるある～	「完璧な親」は諦める
自分はダメな親だ	▶	自分は頑張りすぎている親だ	必要なのは息抜き手抜き
こんなこともできないなんて、親失格?	▶	でも、ここはできてたよね	自分のできてるところを見る
あれも、これも、ちゃんとさせなくちゃ!	▶	これって、今スグ どうしてもできないとダメ?	大事なことはそんなに多くない
子どものため!	▶	自分は自分、子どもは子ども	上手に線引きする
それって、本当だったらどうしよう……	▶	人は人、私は私	余計なお世話は受け流す
親なんだから、もっとがんばらなくては	▶	私は、私が毎日がんばっているのを知っているよ	自分だけは気づいてあげる
大丈夫です	▶	お願いしてもいいですか?	厚意を受け取る練習を…
親子なんだから、わかってるハズ	▶	大好きだよ	以心伝心は期待しない
もう知らん! 勝手にしなさい!	▶	ごめんね。言い過ぎたね	間違ったら素直に謝る
あの頃、もっと〇〇してあげれば……	▶	今、何かして欲しいことある?	後悔より、今できることを
やって当然、できて当たり前	▶	ありがとう	小さな感謝も言葉にする
いつもすみません	▶	いつもありがとうございます	周りの人にも感謝を伝える
もう、ワガママだなあ	▶	それって意志が強いとも言えるよね	短所と長所はセット
何が何でもこうあるべき	▶	なるべく、こうありたいな	極端な言葉を緩める
いつもそうなんだから	▶	今は、そうかもしれない	可能性を決めつけない
がんばります/がんばらせます	▶	できません	努力では乗り越えられないことはある
もっと期待に応えなくては!	▶	ご期待に添えず、申し訳ありません	過剰な要求は毅然と断る
なんで私って、こんなこともできないんだろう	▶	ママ/パパは、〇〇が苦手だから手伝ってくれる?	できない自分を受け容れる
ま～た忘れ物してる!	▶	それがこの子/それが私	短所・欠点は人間らしさ
子どもが落ち込んでる時に、なんて言えばいいのか……	▶	ママ/パパも、〇〇が苦手だったんだよね	親の失敗体験は財産
そんなの非ジョーシキ!	▶	これってホントに常識なのかな?	自分の常識を疑う
一体いつになったらできるの!?	▶	大丈夫、きっともう少し	できるタイミングは一人ひとり違う
ちっとも理想通りにできない	▶	これがこの子だから、しゃーない	子育ては妥協力!
これでは将来が心配	▶	なんとかなる	どんなにがんばっても完璧な子にはならない
もっといい親になりたい!	▶	自分はもう十分いい親	子どもがおうちで安心して笑っていれば合格!

声かけ変換表の無料ダウンロードはコチラ

▶ asa21.com/special/koekakehenkan/

©大場美鈴/あさ出版 出典:「楽々かあさんの伝わる! 声かけ変換」

