ASDグレーゾーンママのための

叱らなくても

子どもに伝わる

言い換え辞典



発達科学コミュニケーション
マスタートレーナー
いたがきひまり

☑宿題バトル ☑癇癪 ☑朝のぐずり

声かけにもう悩まない！

はじめに

叱りたくて叱っているママなんて、
いません。

それでも「早くして！」
「何回言えばわかるの！」と
思わず言ってしまうこと、ありますよね。

子どもを責めたいわけじゃないのに、
結果的にお互いが傷ついて、涙で終わる夜。

けれども、悪いのはママじゃありません。

ASDグレーゾーンの子どもの
“脳の仕組み”を知らないだけ。

この小冊子は、しつけでは届かない
子どもの脳に、伝わる言葉で
伸ばすための、
新しい子育ての教科書です。

なぜ「しつけ」では
うまくいかないの？

ASDグレーゾーンの子どもは、
「わざと」「反抗している」ように
見えることがありますが、
実は、
脳の働き方が少し違うだけなんです。



よくある誤解の裏にある脳の特性



誤解	脳の特性
集中力がない	注意の切り替えが苦手
わがまま	感覚が過敏／鈍感
空気が読めない	気持ちの読み取りが苦手
怠けている	見通しが立てにくい
やる気がない	失敗への不安が強い



しつけの言葉が効かないのは「脳の仕組み」が理由でした！

否定語はストレスになる

「走っちゃダメ」「泣かないで」否定語や命令形は、
脳にストレスを与えてやめたい行動をむしろ強化してしまいます。

伝わらないのはイメージできないだけ

「早くして！」は、ASDキッズには抽象的すぎる。

感情は止めなくていい

「泣かないの」「怒らないの」は、前頭葉に負担がかかって逆効果。

叱るより考える力が育つ声かけを

「だから言ったでしょ」は挑戦する気持ちを止めてしまう。

怒りは助けてのサイン

「いい加減にしなさい！」は否定として届きやすい。

ママの言葉が脳を変える

ASDグレーゾーンの子は、伝わらないのではなく、
伝え方を変えれば動ける子。

動き出せる言葉に
変換チャレンジ！！
40変換をご紹介
します！



朝の支度でイライラしたとき

早くして！	今、何をすればいい？
なんでまだなの？	どこまでできた？
置いていくよ！	準備しようか！
何回言わせるの！	1回でできるには、 どうしたらいいかな？
いい加減にして！	あと何分あればできそう？





癇癪・感情が爆発したとき

泣かないの！	泣いてもいいよ
うるさい！	大きな声が出るくらい 頑張ったんだね！
怒らないで！	怒っている気持ち、 伝わったよ。
もう知らない！	どうしたら助けになれる？
いい加減にしなさい！	どうしたら落ち着けそう？

宿題・学習で集中できないとき

ちゃんとしなさい！	今どこで困ってる？
まだ終わらないの？	ここまでできたね！
やる気あるの？	一緒にやってみようか
なんでできないの？	どこが難しかった？
早くやりなさい！	5分だけ一緒にやろうか





失敗・ミスをしたとき

なんでそんなことしたの？	どうしてそうなったと思う？
ダメじゃない！	次はどうすればうまくいくかな？
ほら言ったでしょ	次はどんなやり方で試す？
もうやめなさい！	今日はここまでにしよう
だから言ったのに！	経験できてよかったね

友達・きょうだいトラブルのとき

なんでそんなこと言ったの！	何があってそう言ったの？
あなたが悪いでしょ！	相手はどう感じたかな？
あやまりなさい！	どう伝えたら伝わる？
仲良くしなさい	どんな関係になりたい？
無視しないの！	今は話す気分じゃないのかな？





生活習慣・ルールを守らないとき

何回言えばわかるの？	忘れない方法を考えよう
早く片付けなさい！	どこから始めようか？
約束破ったでしょ！	約束を守るにはどうすればいい？
もう寝なさい	ゴロンしよう！
そんなことしたらダメ！	安心できるやり方を見つけよう

自信をなくしているとき

そんなこともできないの？	ここまでできたね！
なんでできないの？	どこでつまづいた？
あの子はできるのに	あなたにはあなたのペースがあるね
もっと頑張って！	今日もよく頑張ったね
もう諦めたら？	休んだら、また挑戦してみよう！





ママがつらいとき

私のせいだ	私もがんばってるよ。
もう限界、、、	少し休んで、また一歩進もう
私ばっかり	今日もちゃんとやってるよ
どうせ私なんて	私にしかできない子育てがある
この子の将来が不安	この子には伸びる力がある

おわりに

ママの言葉が変わるだけで、
子どもの脳が安心し、
自分の力を自然に
発揮できるようになります。

今日から、叱る「しつけ」言葉を
子どもが理解しやすい
届く言葉に変えて、
子どもが自分らしく
伸びていける毎日を
そっと整えていきましょう。

子どものために。
自分のために。
あなたの一歩を応援します！



お申し込みは

ここをクリック

著作権について
法的事項:本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。
教材に含まれるコンテンツを、一部でも、書面よる 許可(ライセンス)なく複製、、改変するなどして、 またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オーク ションやインターネット上だけでなく、転売、転 載、配付等、いかなる手段においても一般に提供す ることを禁止します。
コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要になります。免責事項:発達科学ラボの実績の事例を記載していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

Copyright © 2025Himari-Itagaki
2025年12月発行 著者 いたがきひまり